



Programm Frühjahr 2026

VHS • Programm Frühjahr 2026
Anmeldung ab 12.01.2026

www.vhs-dew.de



Mehr als nur eine Bank

v-vb.de

Wo Regionalität, Nachhaltigkeit und Gemeinschaft Ihr *Plus* sind.

Wir sind weit mehr als nur ein Finanzinstitut.
Wir sind Ihre **Bank plus X**. Was uns auszeichnet?
Das gewisse Extra. Als dynamische Genossen-
schaftsbank verbinden wir modernes Banking
mit echter Nähe zur Region – im und für den
Kreis Höxter.



Vereinigte
Volksbank eG

Meine
Bank
plus



Programmverzeichnis

- Teilnahmebedingungen 2
- Datenschutzbestimmungen 4
- VHS Team 6
- Informationen zu Präventionskursen 7
- Qualitätsmanagement 8
- Anmeldeformular 9
- Starke Worte. Starke Orte: Demokratie durch Kultur 11
- Ihr Weg in die Pflege - Deutsch lernen und Herz zeigen 12
- Deutsch als Fremdsprache 13
- Test "Leben in Deutschland" 14



Politik, Gesellschaft und Umwelt

- Politik und Gesellschaft 17
- Geschichte und Heimatgeschichte 19
- Recht und Finanzen 24
- Bildung für nachhaltige Entwicklung 26
- Persönlichkeitsentwicklung und Pädagogik 27
- Religion 29
- Natur, Umwelt und Technik 30



Kultur und Gestalten

- Theater in Warburg 34
- Meisterkonzerte Warburg 35
- Kultur 36
- Literatur 37
- Kunst und Handwerk 45
- Foto- und Medienpraxis 57
- Musikpraxis 59



Arbeit und Beruf

- IT-Grundlagen 111



Eltern- und Familienbildung

- Vorträge und Workshops 120
- Entspannungskurse 121
- Wassergewöhnung und Schwimmkurse 122
- Turnkurse 123



Gesundheit

- Vorträge 63
- Entspannungskurse 65
- Fitnesskurse 76
- Tanzpraxis 81
- Selbstverteidigung 84
- Wasserkurse 84



Online Seminare- E-Learning

- vhs.wissen live 127
- vhs seminare-online 135
- Xpert Business 140



Ernährung

- Vorträge und Exkursionen 91
- Kochkurse 92
- Tastings 101



Sprachen

- Deutsch 104
- Englisch 104
- Französisch 106
- Italienisch 107
- Niederländisch 108
- Portugiesisch 108
- Schwedisch 108
- Spanisch 108



Teilnahmebedingungen

Die Volkshochschule ist eine öffentliche Einrichtung der Erwachsenen- und Weiterbildung. Teilnehmen kann, wer **mindestens 16 Jahre alt** ist. Ausnahmen gelten für besonders gekennzeichnete Kurse.

1.0 Entgelte

- 1.1. Die VHS erhebt Entgelte für ihre Leistungen. Ausnahmen sind besonders gekennzeichnet.
- 1.2. Eine Zahlungspflicht entsteht mit der Anmeldung.
- 1.3. Die Zahlungspflicht besteht auch uneingeschränkt, wenn die Teilnahme versäumt, die Veranstaltung nicht regelmäßig besucht oder der Besuch vorzeitig abgebrochen wird.
- 1.4. Die Zahlungspflicht entsteht auch ohne Anmeldung durch die Teilnahme an einer Veranstaltung oder Teilen davon.
- 1.5. Zusätzlich zu Entgelten für die Kursteilnahme können Kosten für Material, Verpflegung, Eintrittsgelder o.ä. anfallen, die in der Regel gesondert ausgewiesen sind.

2.0 Teilnahmeberechtigung und Anmeldung

- 2.1 Zur Teilnahme an Kursen berechtigt eine verbindliche Anmeldung.
- 2.2 Anmeldungen an die jeweilige VHS-Geschäftsstelle sind ausschließlich schriftlich durch das Anmeldeformular oder online über unsere Homepage möglich. Formlose Anmeldungen per Mail sowie telefonische Anmeldungen können nicht angenommen werden.
- 2.3 Plätze in Kursen werden in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen vergeben. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im gewünschten Kurs noch Plätze frei sind.

3.1 Teilnehmerbegrenzung und Mindestteilnehmerzahl

- 3.2. In teilnehmerbegrenzten Kursen wird die Anmeldung ungültig, wenn der Kurs schon ausgebucht ist. In diesem Fall erfolgt eine Benachrichtigung.
- 3.3. Eine unzureichende Zahl von Voranmeldungen kann dazu führen, dass der Kurs nicht stattfindet.

4.0 Anmeldebestätigung

- 4.1. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass in der Regel **keine Bestätigung** der Anmeldung durch die VHS erfolgt.
- 4.2. In allen Fällen gilt die Anmeldung als angenommen, sofern keine Absage durch die VHS erfolgt.

5.0 Zahlungsweise

- 5.1 Bargeldzahlungen sind nur bei Vorträgen möglich.
- 5.2 Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt ausschließlich per Lastschrift nach Kursbeginn. Wird eine Lastschrift nicht ausgeführt, ohne dass die Volkshochschule die Gründe dafür zu vertreten hat, werden die Bankgebühren dem/der Teilnehmer*in in Rechnung gestellt.
- 5.3 Überweisungen sind nicht möglich.

6.0 Rücktritt und Abmeldung

- 6.1 Ein Rücktritt durch den Teilnehmer ist bis zehn Tage vor Kursbeginn schriftlich möglich.
Die Rücktrittserklärung ist in der Geschäftsstelle abzugeben, in deren Bereich der Kurs stattfindet.
Ein späterer Rücktritt ist nur in begründeten Ausnahmefällen (Krankheit etc.) mit Nachweis möglich. Er ist ebenfalls ausschließlich an die Geschäftsstelle, in deren Bereich der Kurs stattfindet, einzureichen.

- 6.2 Findet eine Veranstaltung aus von der Volkshochschule zu vertretenden Gründen nicht, nur teilweise oder in einer gegenüber der Ankündigung wesentlich veränderten Form statt, werden die gezahlten Beträge erstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Der Wechsel eines/er Dozenten/in ist keine wesentliche Änderung.
- 6.3 Abmeldungen von einem laufenden Kurs sind nur in begründeten Fällen möglich. Abmeldungen werden nur durch die VHS-Geschäftsstellen bzw. die Stellenleiter (nicht durch die Dozenten!) entgegengenommen. Muss ein Teilnehmer aus triftigen Gründen (z.B. langfristige Erkrankung, Wegzug) die Teilnahme an einem Kurs, einem Lehrgang oder einem Seminar vorzeitig beenden, kann die Gebühr auf schriftlichen Antrag und Nachweis für die Zeiten der Nichtteilnahme, frühestens jedoch ab dem Zeitpunkt, an dem der Antrag der VHS-Geschäftsstelle eingeht, erlassen werden. Die Entscheidung trifft die VHS-Leitung.

7.0 Versicherungsschutz

- 7.1 Für die Teilnehmenden Dozierenden der Volkshochschule ist beim Versicherungsverband für Gemeinden und Gemeindeverbände in Köln eine Unfallversicherung abgeschlossen. Der direkte Weg von der Wohnung zu den Veranstaltungen der Volkshochschule und zurück ist in den Versicherungsschutz mit einbezogen, unabhängig davon, welche Beförderungsmittel benutzt werden. Mögliche Schadensfälle sind unverzüglich an die VHS-Geschäftsstelle zu melden.
- 7.2 Für anderweitige Schäden übernimmt die VHS keine Haftung.

8.0 Datenschutz

- 8.1 Die VHS behandelt persönliche Daten der Teilnehmer im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Die Daten werden vertraulich behandelt und ausschließlich zur Durchführung der Bildungsveranstaltung erhoben und verarbeitet. Nähere Informationen finden Sie unter den „Datenschutzbestimmungen“ (s. nächste Seite).

9.0 Semesterdauer - Feiertage

- 9.1 Die Kurse und Veranstaltungen im 1. Semester 2026 beginnen am **Montag, den 2. Februar 2026**. Ausgefallene Stunden werden nach Möglichkeit im Laufe des Semesters nachgeholt.

10.0 Ermäßigungen

- 10.1 Die ermäßigte Gebühr beträgt 50 % der Kursgebühr abzüglich eventueller Umlagen, Fahrt- und Sachkosten, Lehr- und Unterrichtsmittel.
- 10.2 Die ermäßigte Gebühr gilt für Schüler, Auszubildende, Studenten, Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst, Empfänger von Arbeitslosengeld II, Leistungsbezieher nach SGB XII und Menschen mit Behinderung (ab einem Behinderungsgrad von 70%).
- 10.3 Der Mindesterstattungsbetrag beträgt 10,00 € pro Kurs.
- 10.4 Die Gebührenermäßigung wird nur gewährt, wenn die Berechtigung hierfür bei der Anmeldung nachgewiesen wird. Eine Erstattung bei nachträglichem Nachweis erfolgt nicht.
- 10.5 Von dieser Ermäßigungsregelung sind Einzel- und Folgeveranstaltungen sowie eigens gekennzeichnete Veranstaltungen ausgeschlossen.
- 10.6 Umlagen, Fahrt- und Sachkosten, Lehr- und Lernmittel u.ä. sind in voller Höhe zu zahlen.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

VHS-Zweckverband Diemel-Egge-Weser, Rathaus Zwischen den Städten 9, 34414 Warburg (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Name, Geburtsjahr, Straße, Haus-Nr., PLZ, Ort, E-Mail, IBAN) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN sowie Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschrift-Mandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder G.a.s.t.-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Anschrift, Debitorennummer, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Stadtkasse der Hansestadt Warburg übermittelt. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, erfolgt das Mahn- und Vollstreckungsverfahren ebenfalls durch die Stadtkasse der Hansestadt Warburg.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet bzw. Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Ansprechpartners für Datenschutz lauten:

Thomas Hackler, thomashackler@gmail.com, Tel.: 0173/2501567

Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde

Unbeschadet eines anderweitigen verwaltungsrechtlichen oder gerichtlichen Rechtsbehelfs steht Ihnen das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, insbesondere in dem Mitgliedstaat Ihres Aufenthaltsorts, Ihres Arbeitsplatzes oder des Ortes des mutmaßlichen Verstoßes, zu, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt.

Kontaktdaten der Aufsichtsbehörde

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen

Postfach 20 04 44, 40102 Düsseldorf

Hausanschrift: Kavalleriestr. 2-4, 40213 Düsseldorf

Tel.: 0211 38424-0, Fax-Nr.: 0211 38424-10

E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de

Die Aufsichtsbehörde, bei der die Beschwerde eingereicht wurde, unterrichtet den Beschwerdeführer über den Stand und die Ergebnisse der Beschwerde einschließlich der Möglichkeit eines gerichtlichen Rechtsbehelfs nach Art. 78 DSGVO.

Leitung und Geschäftsstellen:

Vorsitzender der Verbandsversammlung:

Tino Wenkel, Bürgermeister der Stadt Beverungen



Verbandsvorsteher:

Tobias Scherf, Bürgermeister der Hansestadt Warburg

Gesamtleitung:

Dr. Alexander Akel

Tel.: 05641 92-1710

Rathaus Zwischen den Städten 9

34414 Warburg

Stellvertretende Leitung und Geschäftsstellenleitung Beverungen:

Ulrich Wille

Tel.: 05273 392-126

Weserstr. 16

37688 Beverungen

Geschäftsführer:

Olaf Krane

Fachbereich Bildung, Kultur und Sport

Tel.: 05641 92-1414

Bahnhofstr. 28

34414 Warburg

Hauptgeschäftsstelle Warburg

sowie VHS-Nebenstellen Borgentreich, Peckelsheim, Willebadessen:

Michaela Henze

Tel.: 05641 92-1711

Claudia Genau

Tel.: 05641 92-1712

Christina Floren

Tel.: 05641 92-1713

Rathaus Zwischen den Städten 9

Fax: 05641 92-1901

34414 Warburg

E-Mail: warburg@vhs-dew.de

www.vhs-dew.de

Geschäftsstelle Beverungen:

Meike Freisenhausen

Tel.: 05273 392-125

Weserstr. 16

E-Mail: beverungen@vhs-dew.de

37688 Beverungen

www.vhs-dew.de

Bankverbindung:

Kontoinhaber: VHS-Zweckverband Diemel-Egge-Weser

Kreditinstitut: Sparkasse Paderborn-Detmold-Höxter

IBAN: DE50 4765 0130 0025 0313 52

Information des VHS-Zweckverbandes „Diemel-Egge-Weser“ zu den Präventionskursen nach § 20 SGB V

Die Rahmenbedingungen, unter denen die Bescheinigung „Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 SGB V“ erstellt werden können, haben sich verschärft. Für Kurse erfolgt eine Bezuschussung nur noch, wenn sie in eine Datenbank der Krankenkassen, der Zentralen Prüfstelle Prävention, eingestellt werden.

Aus den nachstehenden Gründen hat der VHS-Zweckverband „Diemel-Egge-Weser“ aktuell keine Kurse in dieser Datenbank gemeldet.

Qualifikation der Kursleitungen

Grundsätzlich verfügen alle Kursleitungen über sehr gute fachliche Qualifikationen für ihre Angebotsbereiche. Von den Krankenkassen wird allerdings zusätzlich eine medizinische oder pädagogische Grund-/Erstausbildung bzw. ein Studienabschluss verlangt. Somit scheiden viele Kurse aus der Zulassung aus, obwohl die Kursleitungen fachlich, methodisch und didaktisch sehr gut qualifiziert sind.

DIN ISO-Zertifizierung wird nicht berücksichtigt

Der hohe Qualitätsstandard der VHS, der durch regelmäßige Überprüfungen und ein umfangreiches Qualitätsmanagementsystem nach DIN ISO 9001 sichergestellt ist, wird von den Krankenkassen leider nicht berücksichtigt.

Kursinhalte, Stundenpläne und Dauer

Strikte, standardisierte Vorgaben der Stundenpläne, wie sie von der Prüfstelle gefordert werden, lassen sich oft nicht auf die reale Kurssituation anwenden. So werden weder unterschiedliche Gruppengrößen, Altersstrukturen und die Anzahl der Kurstermine berücksichtigt. Das Eingehen auf Teilnehmerbedürfnisse ist nicht mehr so gut möglich, wodurch wichtige Eigenschaften von VHS-Kursen wegfallen würden.

Datenschutz und juristische Risiken

Es ist datenschutzrechtlich aus unserer Sicht bedenklich, dass die Volkshochschule persönliche Daten der Dozenten an Dritte herausgibt oder in eine externe Datenbank einpflegt, was aber für diesen Prozess notwendig wäre. Da trotz sorgfältiger Prüfung bei Fehlern seitens des Kursanbieters Strafzahlungen drohen, können diese Risiken im Interesse der Volkshochschule nicht eingegangen werden.

Wir bedauern diese Situation sehr. Selbstverständlich bekommen Sie weiterhin eine VHS-interne Teilnahmebescheinigung und können versuchen, eine Bezuschussung von Ihrer Krankenkasse zu bekommen. Längst nicht alle Krankenkassen beteiligen sich an dem beschriebenen Verfahren.

Qualitätsmanagement



Seit 2009 haben wir ein Qualitätsmanagement-System (QMS) mit einer Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001 für den allgemeinen Weiterbildungsbereich und AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung) für Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung installiert. Dafür wird eine ausführliche Organisations- und Leistungsuntersuchung durch die Certqua (Gesellschaft der Deutschen Wirtschaft zur Förderung und Zertifizierung von Qualitätssicherungssystemen in der Beruflichen Bildung mbH) vorgenommen. Die Zertifizierung erfolgt jeweils für drei bzw. fünf Jahre und wird jährlich überprüft.

Wir sehen das Qualitätsmanagement-System als Gelegenheit, unsere Arbeit systematisch zu reflektieren, um Ihnen als unseren Kunden in allen Belangen ein gutes Angebot zu machen. Die dabei verliehenen Zertifikate bestätigen unsere Bemühungen.

Im März 2025 wurde das 2. Überwachungsaudit nach DIN EN ISO 9001:2015 sowie das 2. Überwachungsaudit der Trägerzulassung nach AZAV erfolgreich durchgeführt.

Unser Qualitätsmanagement ist dokumentiert in einer Onlinedokumentation und in Verfahrensanweisungen dazu.

Die QM-Dokumentation beschreibt Ziele und Prozesse unserer VHS. Auch das Leitbild ist Bestandteil des Handbuchs. Unser Leitbild und die Ziele unserer Arbeit ergeben sich aus Vorgaben wie z.B. des Weiterbildungsgesetzes (WbG) des Landes Nordrhein-Westfalen, den gewachsenen Strukturen innerhalb des VHS-Zweckverbandes sowie den Zielvorgaben von Verbandsvorsteher, Zweckverbandsversammlung und pädagogischer Leitung.

Die QM-Dokumentation kann in den VHS-Geschäftsstellen Warburg und Beverungen eingesehen werden.

Die Verfahrensanweisungen verdeutlichen die Umsetzung der Prozesse aus der QM-Dokumentation. Wichtiger Bestandteil dabei ist die Dokumentation unserer Arbeit, mit der die Prozesse nachverfolgt und gemessen werden, um sie steuern und verbessern zu können.

Beteiligt am Prozess des QMS sind alle Mitarbeiter, Kursleiter und Teilnehmer. Gerne können Sie Ihre Wünsche einbringen, Schwachstellen ausmachen, Verbesserungsvorschläge unterbreiten. Auch Lob ist nicht verboten!

Die Zertifizierung veranlasst uns auch weiterhin, Ihnen immer wieder Angebote von inhaltlicher Vielfalt und bester Qualität bei angemessenen Preisen zu machen.

Falls Sie Fragen haben, Anregungen oder Kritik äußern möchten, sprechen Sie uns gerne jederzeit an.

Zurück an:

Geschäftsstelle Warburg
Rathaus Zwischen den Städten 9
34414 Warburg

oder

Geschäftsstelle Beverungen
Weserstr. 16
37688 Beverungen

info@vhs-dew.de
www.vhs-dew.de

Anmeldeformular für Kurse

Kurse

| | | |
|----------|-----------|------------|
| Kurs-Nr. | Kurstitel | Kursgebühr |
| Kurs-Nr. | Kurstitel | Kursgebühr |
| Kurs-Nr. | Kurstitel | Kursgebühr |
| Kurs-Nr. | Kurstitel | Kursgebühr |

Persönliche Angaben Kursteilnehmer*in

| | | |
|-------------|----------|--------------------------|
| Name* | Vorname* | Geburtsjahr (Statistik)* |
| Straße/Nr.* | | PLZ/Ort* |
| Telefon | Mobil | E-Mail* |

- Die allgemeinen Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiere diese.
 Ich habe die Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen und akzeptiere sie.

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich zum Kurs an und verpflichte mich, bei Durchführung des Kurses zur Zahlung des angegebenen Entgelts.

Datum, Unterschrift (für Ihre Kurs-Anmeldung)

SEPA-Lastschriftverfahren

| |
|---------------------------------|
| Kontoinhaber*in (Name, Vorname) |
| Kreditinstitut |
| IBAN |
| BIC |

SEPA-Lastschriftmandat:

Hiermit ermächtige ich den VHS Zweckverband Diemel-Egge-Weser, bis auf Weiteres die Beträge für jetzt und zukünftig gebuchte Kurse von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom VHS Zweckverband Diemel-Egge-Weser auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger VHS Zweckverband Diemel-Egge-Weser
Rathaus Zwischen den Städten
34414 Warburg

Gläubiger Identifikations-Nr.: DE90ZZ0000108494

Datum, Unterschrift (für das SEPA-Lastschriftverfahren)

Zurück an:

Geschäftsstelle Warburg
Rathaus Zwischen den Städten 9
34414 Warburg

oder

Geschäftsstelle Beverungen
Weserstr. 16
37688 Beverungen

info@vhs-dew.de
www.vhs-dew.de

Widerrufsbelehrung

nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Hauptgeschäftsstelle VHS-Büro Warburg, Rathaus Zwischen den Städten 9, 34414 Warburg, Fax: 05641/92 1901, E-Mail: info@vhs-dew.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, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses 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 sollen, 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 dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Muster-Widerrufsformular

VHS Zweckverband Diemel-Egge-Weser

Hauptgeschäftsstelle Warburg

Rathaus Zwischen den Städten 9

34414 Warburg

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

| Kursnummer | Kurstitel | Gebucht am |
|------------|-----------|------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Name des Verbrauchers: _____

Anschrift des Verbrauchers: _____

Datum

Unterschrift des Verbrauchers



Starke Worte. Starke Orte: Demokratie durch Kultur



Von Juli 2025 bis Juni 2030 wird im Kreis Höxter das Kulturprojekt „Starke Worte. Starke Orte: Demokratie durch Kultur“ im Rahmen des Bundesprogramms „Aller.Land“ durchgeführt. Es will über die Durchführung von zahlreichen Kulturprojekten demokratische Werte vor Ort sichtbar und somit noch lebendiger machen. Das Projekt verbindet Dorf- und Stadtleben, zeitgenössische Kunst, Literatur und lokale Geschichte, um Diskussionen über Vielfalt, Teilhabe und Mitbestimmung anzustoßen. An inspirierenden Orten wie Theaterhäusern, Kunsträumen, Bibliotheken und öffentlichen Plätzen treten Künstler, Autoren und Bürger in den Austausch – kreativ, inklusiv und zugänglich für alle Generationen.

Der VHS-Zweckverband „Diemel-Egge-Weser“ will im Rahmen des Kulturprojekts „Starke Worte. Starke Orte: Demokratie durch Kultur“ eine Plattform schaffen, die kreative Austauschformate und künstlerische Projekte zwischen verschiedenen Akteuren aus der Region und darüber hinaus fördert. Ziel des Projekts ist es, kulturelle Vielfalt zu stärken, kreative Netzwerke zu knüpfen und innovative Kulturformate zu entwickeln, die den ländlichen Raum beleben und neue Perspektiven auf das ländliche Leben bieten.

Als Netzwerkpartner tragen wir dazu bei, dass das Kulturprojekt in unserer Region (Warburg, Beverungen, Borgentreich und Willebadessen) verankert wird und die verschiedenen Initiativen und Akteure miteinander verbunden werden. Durch unsere Teilnahme bieten wir nicht nur organisatorische Unterstützung, sondern auch kreative Ideen und Fachwissen, die das Kulturprojekt hier vor Ort bereichern und weiterentwickeln. Dazu führt die VHS eigenständig oder in Kooperation mit regionalen Vereinen oder Initiativen kreative Workshops, Veranstaltungen und sonstige Aktionen durch.

Im Frühjahrssemester 2026 bietet der VHS-Zweckverband „Diemel-Egge-Weser“ vier Veranstaltungen an, die über das Bundesprogramm „Aller.Land“ gefördert werden:

- Lesung mit Tim Niedernolte: „Die Kraft, die alles verändert – auch mich selbst!“ am Freitag, den 20.02.2026, ab 19:30 Uhr im Pfarrheim Germete (in Kooperation mit den Germeter Begegnungen)
- Lesung mit Jürgen Wiebicke: „Erste Hilfe für Demokratie-Retter“ am Freitag, den 27.03.2026, ab 19:30 Uhr im Pfarrheim Germete (in Kooperation mit den Germeter Begegnungen)
- Lesung mit Arunagirinathan Umeshwaran (Dr. Umes): „Grenzen akzeptieren wir nicht! – Über Migration, Heimat und den Wert der Freiheit“ am Freitag, den 24.04.2026, ab 19:30 Uhr im Pfarrheim Germete (in Kooperation mit den Germeter Begegnungen)
- Lesung mit Markus Mittmann: „Wodka mit Grasesgeschmack“ am Donnerstag, den 12.03.2026, ab 18:00 Uhr in der Aula der Sekundarschule Borgentreich

„Starke Worte. Starke Orte: Demokratie durch Kultur“ ist Teil des Programms „Aller.Land – zusammen gestalten. Strukturen stärken“. Das Programm wird gefördert durch die Bundesregierung für Kultur und Medien (BKM), das Bundesministerium für Landwirtschaft Ernährung und Heimat (BMEL) sowie die Bundeszentrale für politische Bildung (BpB). Programmpartner ist das Bundesministerium für Inneres (BMI). Unterstützt wird „Starke Worte. Starke Orte“ zudem durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen. Das Projekt wird getragen von Kris Höxter und der Kulturstiftung Marzenwieschen.





Ihr Weg in die Pflege – Deutsch lernen und Herz zeigen



Der VHS-Zweckverband „Diemel-Egge-Weser“ führt seit über 20 Jahren erfolgreich Integrationskurse nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Die Teilnehmenden sollen dabei in unterschiedlichen Kursformen – je nach vorliegendem Sprachniveau – das B1-Sprachlevel erreichen. Gleichwohl nimmt der Anteil derer, die einen Integrationskurs mit dem B1-Sprachniveau abschließen, im bundesweiten Trend aktuell ab. Ein signifikanter Anteil der Teilnehmenden erreicht das A2-Sprachlevel. Eine Möglichkeit zur Kurswiederholung ist derzeit nicht gegeben.

Vor diesem Hintergrund hat der VHS-Zweckverband „Diemel-Egge-Weser“ gemeinsam mit dem Bildungs-Institut für Pflegeberufe in Warburg-Rimbeck ein innovatives Kursformat entwickelt: Vorzugsweise ehemalige Teilnehmende aus BAMF-Integrationskursen, die mindestens das A2-Sprachniveau erlangt haben, sollen nochmal die Möglichkeit erhalten, das B1-Sprachlevel zu erreichen und dabei zugleich erste berufspraktische Sprachkenntnisse zu erwerben. Bei Erreichen des B1-Sprachniveaus besteht für die Teilnehmenden die Möglichkeit, direkt im Anschluss eine Ausbildung zur Pflegefachassistenz am Bildungs-Institut für Pflegeberufe in Warburg-Rimbeck zu beginnen. So soll ein nahtloser Übergang vom Spracherwerb zur beruflichen Ausbildung gewährleistet werden.

Dank einer umfassenden Förderung durch finanzielle Mittel im Rahmen des ESF-NRW-Projekts „Lebens- und erwerbsweltbezogene Weiterbildung“ sowie des „Flüchtlingsfonds“ des Erzbistums Paderborn ist diese wichtige Maßnahme für die Region umsetzbar. Insgesamt sollen dafür von November 2025 bis Herbst 2027 vier Sprachkurse mit berufspraktischem Bezug (jeweils 300 Unterrichtseinheiten) durchgeführt werden. Für die Teilnehmenden entstehen bei Kursbesuch somit keine Kosten. Lediglich die erneute B1-Prüfung muss selbstbezahlt werden.

Für nähere Auskünfte wenden Sie sich gerne an Silke Kaufmann vom Bildungs-Institut für Pflegeberufe. Sie ist telefonisch unter 05642 96530-0 oder per E-Mail über die Adresse warburg@propflege.org zu erreichen.



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



Bildungs-Institut für Pflegeberufe
Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.



Deutsch als Fremdsprache



Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz

Der VHS-Zweckverband Diemel-Egge-Weser ist durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Träger von Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz zugelassen. Die Kurse umfassen 600, 900 oder 1.200 Unterrichtseinheiten; sie schließen mit dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) ab, der durch die G.a.s.t. (Gesellschaft für Akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V.) in Bochum vorgegeben wird.

An den Integrationskurs schließt sich ein Orientierungskurs im Umfang von 100 UE an, der mit dem Test „Leben in Deutschland“ beendet wird.

An einem Integrationskurs kann nur teilnehmen, wer

- a) eine Berechtigung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
- b) eine Berechtigung oder Verpflichtung der Ausländerbehörde
- c) eine Berechtigung oder Verpflichtung des Bundesverwaltungsamtes (BVA)
- d) eine Berechtigung oder Verpflichtung des Jobcenters
- e) eine Berechtigung oder Verpflichtung des Sozialamtes hat.

Das Dokument muss vor Beginn des Kursus bei der Volkshochschule im Original vorliegen!

Vor Kursbeginn findet ein Einstufungstest statt.

Nähere Auskünfte erteilen die Geschäftsstellen in Warburg (05641 92-1700) und Beverungen (Tel. 05273 392-125).

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Die Volkshochschulen im Kreis Höxter führen DTZ-Tests durch, die z.B. für die Erlangung von Aufenthaltsgenehmigungen wichtig sind. Die Tests finden ausschließlich zum Ende von Integrationskursen statt.

Externe Interessenten können nach Vorlage einer Berechtigung und einem Nachweis der Teilnahme von mindestens 100 Unterrichtsstunden an einem Integrationskurs - soweit noch freie Plätze vorhanden sind – daran teilnehmen. Dafür ist eine persönliche Anmeldung mindestens sechs Wochen vor den Prüfungsterminen notwendig.

Test-Termine erfragen Sie bitte in

Bad Driburg (05253 97-4070, info@vhs-driburg.de)

Höxter (05271 963-4302, vhs@vhs-hoexter.de)

Warburg (05641 92-1700, warburg@vhs-dew.de)

oder Beverungen (05273 392-126, beverungen@vhs-dew.de)



Test „Leben in Deutschland“ (LiD)



Der Test „Leben in Deutschland“ (LiD) ersetzt den bisherigen Einbürgerungstest. Jeder Interessent für die deutsche Staatsbürgerschaft muss einen deutschen Schulabschluss nachweisen oder einen Einbürgerungstest erfolgreich bestehen. Der Test umfasst 33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie zu den Lebensverhältnissen in Deutschland. Mindestens 17 Fragen müssen zutreffend beantwortet werden.

Für die Tests stellt das Bundesamt für Flüchtlinge und Migration aus dem Fundus von 300 allgemeinen und jeweils zehn landesspezifischen Fragen individuelle Bögen mit 33 Fragen zusammen, die im so genannten „Multiple Choice“-Verfahren beantwortet werden müssen. Die gesamten Fragen können Sie zur Vorbereitung im Internet unter www.vhs-hoexter.de => Beratung => Deutsch / Integration einsehen.

Eine persönliche Anmeldung ist mindestens sechs Wochen vorher notwendig – falls noch Plätze frei sind. Das benötigte Anmeldeformular erhalten Sie in den jeweiligen VHS-Geschäftsstellen.

Die Tests „Leben in Deutschland“ (LiD) finden statt in Warburg (05641 92-1700, E-Mail: warburg@vhs-dew.de), Beverungen (05273 392-126; beverungen@vhs-dew.de), Bad Driburg (05253 88-1701, E-Mail: info@vhs-driburg.de) und in Höxter (05271 963-4302, E-Mail: vhs@vhs-hoexter.de).



Beratungsstelle für Arbeit

Mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds.

Die Beratungsstelle informiert über sozial- und arbeitsrechtliche Fragestellungen und bietet Ratsuchenden in prekären Beschäftigungsverhältnissen Hilfe an. Wir unterstützen Sie bei der Bewältigung von Arbeitslosigkeit, geben Hilfestellung zu ihrer beruflichen Entwicklung, informieren über Qualifizierungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten und beraten in persönlichen und sozialen Fragen. Eingeladen sind ebenfalls in Deutschland beschäftigte EU-Bürger, die sich über ihre Grundrechte als Arbeitnehmer und weitere Fragen rund um Leben und Arbeiten in Deutschland informieren wollen. Das Angebot ist kostenfrei.

Sie finden die Beratungsstelle für Arbeit in Höxter, Albaxerstr. 5 und in Warburg, Rathaus zwischen den Städten. Informationen und Terminvereinbarung unter Tel.: 05271 963-4923 (Höxter) oder 05641 921720 (Warburg).

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



Hinweis:

Sie als Frau planen einen **Wiedereinstieg in den Beruf**? Interessante Informationen bezüglich des Wiedereinstiegs in den Beruf, Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Kinderbetreuungsmöglichkeiten im Kreis Höxter erhalten Sie unter www.unternehmen-und-familie.de



Warum BeSte Stadtwerke?

Unser Versprechen:

Faire Preise, guter Service und nachhaltige Produkte!

Ihre Kundenberaterin Gerda Besse

*Jetzt
wechseln!*

www.BeSte-Stadtwerke.de
Vertrieb@BeSte-Stadtwerke.de





Politik, Gesellschaft und Umwelt





Politik & Gesellschaft

Erfolgreich starten: Einsteigerkurs für neue Dozenten und Interessierte

Möchten Sie Ihre Leidenschaft für das Lehren entdecken oder Ihre Fähigkeiten als Dozent erweitern? Dann laden wir Sie herzlich zu diesem Kurs ein! Sie erhalten wertvolle Einblicke in die Welt der Erwachsenenbildung, lernen bewährte Methoden und haben die Gelegenheit, sich mit anderen engagierten Teilnehmern auszutauschen. Egal, ob Sie bereits Erfahrung im Unterricht haben oder ganz neu in diesem Bereich sind – dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Grundlage, um selbstbewusst in die Lehre zu starten.

AM110000 I Kurs

mit Dr. Alexander Akel

Donnerstag, 05.02., 05.03., 16.04., 07.05. und 11.06., jeweils von 16:30-18:00 Uhr

Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III

5 Termine, 10 UE

Gebühr: gebührenfrei

AM110001 I Kurs

mit Ulrich Wille

Dienstag, 10.02. und 24.02., jeweils von 16:30-18:00 Uhr

Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-serstr. 10)

2 Termine, 4 UE

Gebühr: gebührenfrei

Wir – als Zeitzeugen: Diskussionsrunde zum aktuellen politischen Geschehen

Hier treffen sich interessierte Teilnehmer, um über aktuelle Fragen der ökonomischen und militärischen Krisen in Europa sowie im Nahen Osten und Möglichkeiten friedlicher Lösungen zu diskutieren. Vieles wird uns durch die Medien übermittelt, nicht alles ist verständlich oder gar selbstverständlich. Die Entwicklungen in der Ukraine, im Nahen Osten etc. könnten an

den drei Abenden im Vordergrund stehen. Als Grundlage zur Diskussion dienen Vorträge, Erfahrungsberichte und ausgewählte Texte.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM110005 I Kurs

mit Dr. Ingeborg Philipper

Mittwoch, 25.02., 18.03. und 15.04.,

jeweils von 18:30-20:00 Uhr

Warburg, „Zweite Heimat e.V.“ (Hauptstr. 45)

3 Termine, 6 UE

Gebühr: 13,00 €

Vortrag: „Kann man Putin mit Hitler und Stalin vergleichen? Über autoritäre und totalitäre Diktaturen“

Über falsche und richtige Nazi-Vergleiche und die Frage, wie Putin in das Schema der beiden totalitären Diktatoren passt.

Dieses Thema ist gerade in Deutschland umstritten: Die einen meinen, Hitler werde dadurch verharmlost, die anderen behaupten, Stalin sei schlimmer als Hitler gewesen. In der Politik wurde Frau Merkel in Polen und Griechenland mit Hitlerbärtchen dargestellt, ähnliches erfährt Donald Trump. Besonders der türkische Präsident Erdogan wirft Deutschland und sogar Israel Nazimethoden vor („Netanjahu schlimmer als Hitler“). Aber auch „lupenreine Demokraten“ instrumentalisieren gern untereinander den NS-Vergleich gegen ihre politischen Gegner.

Der Vortrag erläutert die wissenschaftliche Debatte (Historikerstreit, Totalitarismus- und Faschismustheorien) und will zur Vorsicht gegenüber dem überbordenden Nationalsozialismus beitragen und den gemeinsamen Kampf aller Demokraten gegen den extremistischen Demokratiegegner jeglicher Couleur untergraben. Angesichts des Überfalls Putins auf die Ukraine stellt sich die Frage, inwieweit dieser Ver-



gleich zur Beurteilung Putins beitragen kann.

AM110006 | Vortrag

mit Dr. Wolfram Ender

Dienstag, 17.03., 18:30-20:00 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)

1 Termin, 2 UE
Gebühr: 7,00 €

**Originelle Zeitungsfotos aus der
weiten Welt – eine Sammlung: Ereig-
nisse, Menschen, Gebäude, Tiere,
Landschaften, Kurioses**

In diesem Vortrag werden Ihnen verschiedene Zeitungsfotos aus aller Welt, kleine wie auch große Bilder aus Zeitungen jeder Couleur aus der originellen Sammlung von Dr. Wolfram Ender vorgestellt. Die Sammlung umfasst lange zurückliegende Ereignisse, Menschen, Gebäude, Tiere, Landschaften und Kurioses aus aller Welt. Interessierte sind eingeladen, sich auf eine Reise in die Vergangenheit zu begeben und werden eventuell das eine oder andere wiedererkennen. Es wird zum Erinnern, Raten und Diskutieren eingeladen!

AM110007 | Vortrag

mit Dr. Wolfram Ender

Dienstag, 14.04., 18:30-20:00 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)

1 Termin, 2 UE
Gebühr: 7,00 €

**Vortrag: „Bestattung – klassisch
oder alternativ? Möglichkeiten der
Gestaltung und Vorsorge“**

Bestattungen sind so individuell wie das Leben – und doch werden viele Entscheidungen oft unter Zeitdruck und in emotional belastenden Situationen getroffen. Diese Veranstaltung lädt dazu ein, sich frühzeitig mit den eigenen Vorstellungen rund um das Lebensende auseinanderzusetzen. Eine erfahrene Bestatterin, Rita

Riepe, informiert über klassische und alternative Bestattungsformen – von der traditionellen Erdbestattung bis hin zu Natur-, See- oder Baumbestattungen. Dabei geht es auch um neue Wege im Abschiednehmen, etwa persönlich gestaltete Trauerfeiern oder flexible Abläufe abseits starrer Vorgaben.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Vorsorge zu Lebzeiten: Welche Entscheidungen können im Vorfeld getroffen werden? Wie lässt sich der Ablauf planen? Welche Informationen sind für Angehörige hilfreich? Und wie kann man sich unverbindlich Angebote einholen? Konkrete Kosten werden in der Veranstaltung nicht behandelt, da diese stark variieren können.

Ziel ist es, Orientierung zu geben, Möglichkeiten aufzuzeigen und zur selbstbestimmten Auseinandersetzung mit dem Thema anzuregen. Hinweis: Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich offen und ohne Tabus mit Bestattung und Vorsorge beschäftigen möchten – unabhängig vom Alter oder persönlicher Lebenssituation.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kurzentschlossene sind willkommen.

AM110009 | Vortrag

mit Rita Riepe

Mittwoch, 22.04., 19:00-20:30 Uhr
Peckelsheim, Sitzungssaal des Rathau-
ses

1 Termin, 2 UE
Gebühr: gebührenfrei

**Betriebsbesichtigung der Privat-
Brauerei Strate in Detmold**

Nach einer persönlichen Begrüßung durch Frau Strate und einem Glas Detmolder Royal geht es mit einem Brauer vom Sudhaus aus durch den Betrieb. Sie erhalten einen detaillierten Einblick in die Herstellung des Bieres, erfahren mehr über die



Bedeutung der Zutaten und die einzelnen Schritte des Brauprozesses.

Anschließend gibt es eine leckere Schweinshaxe mit Biersenf, Krautsalat und lauwarmem Treberbrot und natürlich eine ausgiebige Bierprobe. Alternativ können auch Hähnchenspieße oder eine leckere Gemüsefrikadelle bestellt werden.



Bild © Brauerei Strate

Die Kursgebühr beinhaltet die Fahrt zur Brauerei, die komplette Verkostung, Getränke und einen Gutschein der Brauerei im Wert von 2 € (Shop).

Anmeldeschluss: 18.05.2026

Bitte beachten Sie die gesonderte Anmeldefrist! Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis zu diesem Termin möglich! Bitte geben Sie bei der Buchung Ihren Essenswunsch mit an (Haxe/Hähnchenspieße/Gemüsefrikadelle).

Abfahrt: 12:30 Uhr ZOB Beverungen, Zustieg: ca.12:45 Uhr Parkplatz Felsenkeller, Rückkehr: ca. 19:00 Uhr.

AM110010 | Kurs

mit Ulrich Wille

Freitag, 29.05., 14:30-17:30 Uhr
 Privat-Brauerei Strate Detmold (Palaisstr. 1, 32756 Detmold)
 1 Termin, 4 UE
 Gebühr: 70,00 €

Geschichte & Heimatgeschichte

Wanderung mit Bürgermeister Hofnagel – Der Schmetterlingspfad bei Willebadessen

Die Wanderung auf dem ca. 9 km langen Schmetterlingspfad bei Willebadessen verläuft durch das Eggegebirge und führt über abwechslungsreiche Abschnitte aus Waldwegen, offenen Wiesenlandschaften und lichten Hängen. Entlang des Pfades informieren Stationen über die typischen Lebensräume der Region, besonders über die artenreichen Kalkmagerrasenflächen, die zahlreichen Schmetterlingsarten Schutz und Nahrung bieten. Auf der Strecke ergeben sich schöne Ausblicke. Der Weg bietet unterwegs Gelegenheit zum Gespräch mit Bürgermeister Hofnagel.



Bild © Stadt Willebadessen

Es handelt sich um eine mittlere Streckenlänge mit leichten bis moderaten Anstiegen, geeignet für Teilnehmer mit normaler Grundkondition. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Bitte ausreichend Getränke und einen kleinen Snack mitbringen. Bei regnerischer Witterung entsprechende, wetterfeste Kleidung einplanen.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM110011 | Exkursion

mit Norbert Hofnagel

Freitag, 26.06., 14:00-18:30 Uhr
 Startpunkt: Bahnhof Willebadessen
 1 Termin, 6 UE
 Gebühr: 3,00 €



Exkursion nach Kassel: Orte der Erinnerung und Mahnung – Stadt.Museum.Bunker – Nationalsozialismus in Kassel

Bei dieser Exkursion erwartet die Teilnehmenden ein spannender Rundgang durch die Kasseler Innenstadt. Unter dem Titel „Orte der Erinnerung und Mahnung“ werden anhand von Fotos und Originalzitate historische Hintergründe und persönliche Schicksale während der Zeit des Nationalsozialismus sichtbar gemacht.

Im Anschluss folgt die Besichtigung des Viktoriabunkers. Mit Helm und Taschenlampe ausgestattet, erkundet die Gruppe die unterirdische Felsenkelleranlage, die im Zweiten Weltkrieg als Luftschutzstollendiente. Dabei werden Aspekte der Stadtgeschichte, der Luftkriegszeit und der Zerstörung Kassels vermittelt.



Bild © VikoNauten e.V.

Hinweis: Im Bunker herrschen auch im Sommer sehr niedrige Temperaturen. Bitte warme Kleidung und festes, geschlossenes Schuhwerk tragen und eine Taschenlampe mitbringen.

Die Anreise nach Kassel erfolgt individuell. Treffpunkt: 13:45 Uhr in Kassel am Aschrottbrunnen vor dem Rathaus in der Innenstadt!

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung bis Donnerstag, 23.04.2026.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AM110101 | Exkursion
mit Andzelika Kassan
Freitag, 08.05., 13:45 Uhr
Kassel, Treffpunkt am Aschrottbrunnen vor dem Rathaus in der Innenstadt
1 Termin, 2,67 UE
Gebühr: 19,00 €

Gedenkkultur in Beverungen

Das Gymnasium Beverungen ist seit 2024 Partnerschule von Yad Vashem, der internationalen Holocaust-Gedenkstätte in Jerusalem. In ganz Deutschland gibt es nur wenig mehr als zwanzig Partnerschulen. Voraussetzung einer Aufnahme in diesen Kreis ist u.a. ein weit überdurchschnittliches Engagement in der Erinnerungskultur, wie es das Gymnasium Beverungen geleistet hat.

Die Führung in der Schule zeigt und erläutert die Objekte, die durch und mit Schülerinnen und Schülern in den letzten Jahren entstanden sind: „Steine erzählen Geschichte(n)“, „Jüdische Nachbarn“, Bildwand „(Jüdisches) Leben in Beverungen“ und andere mehr.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM110102 | Vortrag
mit Christoph Reichardt
Mittwoch, 22.04., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Gymnasium (Birkenstr 5.)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: gebührenfrei

„Kuck mal wer da kuckt!“ – Gesichter einer Stadt – Teil 2

Ein Spaziergang durch die Straßen von Warburg – sehen Sie Gesichter, stumme Zeugen, die überall zu entdecken sind. Erfahren Sie Geschichten und Dönekes im gegenseitigen Austausch über bekannte und unbekannte Menschen dieser Stadt.

Treffpunkt: Warburg, Marktplatz Altstadt.



Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM110103 | Exkursion

mit Rudi Ryll

Freitag, 08.05., 14:00-16:00 Uhr
 Warburg, Treffpunkt: Altstadtmarktplatz
 1 Termin, 2,67 UE
 Gebühr: 5,00 €

Wanderung mit Bürgermeister Aisch zum „Grab des alten Barons“

Eine Wanderung mit Bürgermeister Nicolas Aisch, die ein Naturerlebnis mit historischer Atmosphäre verbindet. Im Mittelpunkt steht das Grab des alten Barons, dessen Geschichte und Bedeutung gemeinsam erkundet wird.

Gestartet wird an der Klus Eddessen, einer landschaftlich reizvollen Umgebung, die uns direkt in die Natur entführt. Der Weg führt über Dalhausen durch wald- und naturnahe Wege, wobei sich Licht und Schatten abwechseln. Während der Wanderung bieten sich immer wieder schöne Aussichtspunkte auf das Umland und Einblicke in die umliegende Kulturlandschaft.

Am zentralen Punkt der Tour wird am Grab des Barons innegehalten, wo aus dem Leben des Baron Adolf Freiherr von Amelunxen (verstorben 1957) und seiner Ehefrau erzählt wird. Auf dem Rückweg werden nochmals naturnahe Passagen und Aussichtspunkte passiert, bevor an der Klus die Wanderung endet.

Die Route beträgt insgesamt ca. 10 km und gilt als mittelschwer. Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und Trittsicherheit sind empfehlenswert.

Für die Wanderung bringen Sie bitte Getränke und einen Snack mit. Es gibt auf der Route keine Verpflegungsmöglichkeiten!

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM110104 | Exkursion

mit Nicolas Aisch

Mittwoch, 27.05., 14:00-18:30 Uhr
 Borgentreich, Parkplatz bei der Klus Eddessen
 1 Termin, 6 UE
 Gebühr: 3,00 €



Sie interessieren sich für eine Lehrtätigkeit bei der VHS?



Sie verfügen über eine fachliche Qualifikation in einem der folgenden Bereiche: politische oder berufliche Bildung, Fremdsprachen, Gesundheit, Kultur und Gestalten oder EDV?



Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und können Ihr Wissen leicht verständlich weitergeben?

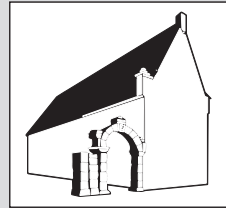
Dann freuen wir uns auf Ihre schriftliche Bewerbung und einen Programmorschlag für das kommende Semester.

VHS Zweckverband Diemel-Egge-Weser
 Rathaus Zwischen den Städten 9
 34414 Warburg
 info@vhs-dew.de





Museum im „Stern“ Ausstellungsprogramm 2026 – 1. Hälfte



05.12.2025 – 01.02.2026

Einblicke: Aus dem Kunstunterricht Warburger Schulen

Traditionell bietet das Museum zum Jahreswechsel den Schülerinnen und Schülern der Warburger Schulen wieder die Möglichkeit, sich mit ihren Werken aus dem Kunstunterricht der Öffentlichkeit zu präsentieren.

15.02.2026 – 12.04.2026

Charlotte Heuel: Nicht gesucht – und doch gefunden

Fundstücke tragen Spuren der Zeit und erzählen von Vergangenenem. Sie verbinden uns mit Menschen und Orten. Rost wird dabei zum sichtbaren Zeichen der Vergänglichkeit: Er verändert, zerstört und verwandelt. In der Verbindung von Stoff und Metall, Stein und textilen Techniken entstehen strukturierte Oberflächen und Reliefs, die den Gegensatz von Weichheit und Härte sichtbar machen.

26.04.2026 – 27.06.2026

Friederike Waldeyer: Stories Untold

„Stories Untold“ zeigt Pferde als individuelle Persönlichkeiten und erzählt ihre stillen, oft übersehenen Geschichten. Die Fotografien verbinden Nähe, Atmosphäre und Reflexion und beleuchten Themen wie Vertrauen, Identität und Verletzlichkeit. Eine Einladung, Pferde jenseits ihrer klassischen Rolle wahrzunehmen.

12.07.2026 – 06.09.2026

Kesting in Daseburg

Aus dem reichhaltigen Fotonachlass des Altstädter Fotografen Erich Kesting werden ausgewählte Aufnahmen präsentiert, die den heutigen Warburger Stadtteil Daseburg vom Ende der 1940er bis Anfang der 1970er Jahre zeigen.

Museum im „Stern“, Sternstr. 35, 34414 Warburg

E-Mail: museum@warburg.de

Geöffnet täglich außer montags von 14.30-17.00 Uhr und nach Vereinbarung



„Ideologie und Terror der SS“ – Führung in der Wewelsburg

Der Rundgang führt durch die historischen Räume des ehemaligen SS-Wachgebäudes sowie durch den Nordturm der Wewelsburg. Im Mittelpunkt steht die Dauerausstellung „Ideologie und Terror der SS“, die die lokale Geschichte der SS in Wewelsburg und des dortigen Konzentrationslagers darstellt. Zugleich bietet sie einen umfassenden Überblick über die Ideologie, Struktur und Verbrechen der SS.

Die Ausstellung zeigt die ideologischen Grundlagen der SS ebenso wie die daraus resultierenden verbrecherischen Konsequenzen. Darüber hinaus werden die Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus nach 1945 sowie die heutige Bedeutung und Rezeption des historischen Ortes Wewelsburg thematisiert.

Im Anschluss an den Ausstellungsbesuch besteht die Möglichkeit einzukehren.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung bis max. eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

AM110106 | Exkursion

mit Andzelika Kassin, Werner Dürdoth
Freitag, 12.06., 12:45 Uhr
Treffpunkt an der Schützenhalle in Borgentreich, die Rückkehr ist für ca. 18:00 Uhr geplant
Borgentreich, Schützenhalle
1 Termin, 7 UE
Gebühr: 10,00 €

Zwangsarbeit im Nationalsozialismus – Tagesfahrt nach Weimar

Ein moderierter Rundgang im „Museum Zwangsarbeit im Nationalsozialismus“ und ein Stadtrundgang „Weimar in der NS-Zeit“ geben einen Überblick über die verschiedenen Formen und Orte der Zwangsarbeit. Mehr als 20 Millionen Menschen aus ganz Europa mussten während des Zweiten Weltkriegs Zwangsarbeit für

Deutschland leisten. Die Deutschen profitierten von der Ausbeutung, die in der Öffentlichkeit kein Geheimnis war. Jeder Deutsche begegnete ihnen. Sie wurden überall eingesetzt, von der Großindustrie bis zum Privathaushalt. Zwangsarbeit war das öffentlichste Massenverbrechen im Nationalsozialismus.

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs wurde Zwangsarbeit nicht als Massenverbrechen anerkannt. Die noch lebenden Opfer erhielten erst mehr als 60 Jahre nach Kriegsende geringe Geldzahlungen für ihre über Jahre geleistete Sklavenarbeit für Deutschland.



Bild © Thomas Müller

2024 eröffnete im Zentrum Weimars das „Museum Zwangsarbeit im Nationalsozialismus“. Dieser Ort der Begegnung und der historisch-politischen Bildung vermittelt die Gesamtgeschichte der NS-Zwangsarbeit: Von der Machtübernahme 1933 bis in die Wiedergutmachungsdebatten der Gegenwart. Über die Bildungs- und Vermittlungsarbeit trägt das Museum dazu bei, ein Verständnis von der Geschichte zu entwickeln und eigene bestehende Bilder im Kopf zu hinterfragen.

Die Fahrt wird begleitet von Ute Delimat, die sich als Tochter einer ehemaligen NS-Zwangsarbeiterin und Holocaust-Überlebenden seit Jahren mit dem verdrängten Kapitel der deutschen Geschichte beschäftigt und mit künstlerischen Formaten an Toleranz, Courage und Nicht-Vergessen appelliert.



Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung bis zum 04.05.2026.

AM110107 | Exkursion

mit Ute Delimat

Freitag, 12.06., 7:30-21:00 Uhr

Beverungen, Busbahnhof ZOB

1 Termin, 3,5 UE

Gebühr: 58,00 €

AM110301 | Vortrag

mit Dr. Hans-Henning Kubusch

Mittwoch, 04.03., 18:30-20:00 Uhr

Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: 7,00 €

Recht & Finanzen

Vortrag: „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ – rechtzeitige Vorsorge erspart Angehörigen Sor- gen und Nöte

Viele Menschen wünschen sich im Falle einer schweren todbringenden Krankheit, in deren Verlauf sie ihren eigenen Willen nicht mehr bekunden können, dass die Behandlung nach ihren Wünschen und Vorstellungen erfolgt.

Mit anderen Worten, sie wünschen eine schriftliche Vorabverfügung oder eine Person, die in ihrem Sinne Entscheidungen trifft. Auf diese Weise können sie Einfluss auf eine spätere ärztliche Behandlung nehmen und damit ihr Selbstbestimmungsrecht wahren, auch wenn sie zum Zeitpunkt der Behandlung nicht mehr ansprechbar und nicht mehr einwilligungsfähig sind.

Die Informationen zum Thema sind teilweise verwirrend in ihrer Vielfalt und in ihren Inhalten. Der Vortrag gibt daher einen umfassenden Überblick auf der Grundlage von Informationen der Ärztekammer Westfalen-Lippe und des Bundesministeriums der Justiz.

Mitzubringen ist, wenn möglich „Das Vorsorge-Handbuch“, 9. Auflage.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Hybrid-Vortrag der Verbraucher- zentrale NRW im Kreis Höxter: Wie erkenne ich Fake-Shops im Inter- net?

Im Internet werben Shops mit verlockenden Waren – gegen Vorkasse, meist sofort verfügbar und zum Schnäppchenpreis. Selbst für erfahrene Online-Shopper ist es schwer zu erkennen, ob Betrüger am Werk sind. Unseriöse Web-Designer nutzen ihr technisches Know-How und bieten auf gefälschten Shop-Seiten im Internet attraktive Waren an, die niemals oder nur als schlechte Kopie den Weg zum Käufer finden – und lassen sich den Fake in ihren Shops von Kunden teuer bezahlen.

Durch das Kopieren oder Fälschen von Produktbildern und Informationen aus seriösen Internetseiten erscheint der Internetauftritt eines Fake-Shops oftmals täuschend echt. Wer in die ausgelegte Falle tappt und den verlangten Betrag für das begehrte Produkt sofort überweist, hat kaum eine Chance, sein gezahltes Geld jemals wiederzusehen. Damit Verbraucher nicht auf diese gefälschten Shop-Seiten hereinfallen, informiert die Verbraucherzentrale NRW im Kreis Höxter über Gestaltungstricks von Fake-Shops im Internet und vermittelt Prüfkriterien und sinnvolle Handlungsempfehlungen vor bzw. nach einer Warenbestellung im Internet. Auch der Fakeshop-Finder der Verbraucherzentrale NRW wird vorgestellt.

Referentin: Ute Delimat, Leiterin der mobilen & digitalen Verbraucherzentrale im Kreis Höxter.

**AM110302 | Vortrag**

mit Ute Delimat

Dienstag, 10.03., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Rathaus/Sitzungssaal (We-
serstr. 10)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

Vortrag: „Vererben oder Verschenken – welche Möglichkeiten gibt es, Vermögen zu übertragen?“

Den meisten Menschen fällt es schwer, sich mit ihrem Nachlass zu befassen und diesen zu Lebzeiten rechtzeitig zu regeln. Doch gerade diese rechtzeitigen und eindeutigen Regelungen können spätere Uneinigkeiten – oder gar Streit – über den Nachlass vermeiden helfen.

Der Rechtsanwalt und Notar Till Koch widmet sich in diesem Vortrag den Fragen, was die Vorteile sind, noch zu Lebzeiten Vermögen zu übertragen und welche Nachteile es gibt, welche Aspekte zu berücksichtigen sind und welche Wege überhaupt zur Verfügung stehen, wie die eigene Absicherung gewährleistet werden kann und was es mit der 10-Jahresfrist mit Blick auf den Rückgriff des Sozialhilfeträgers auf sich hat.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM110303 | Vortrag

mit Till Koch

Donnerstag, 19.03., 18:00-20:00 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)

1 Termin, 3,33 UE

Gebühr: 10,00 €

Vortrag: „Bitcoin Grundwissen – verstehen, handeln, aufbewahren“

Das Jahr 2008 gilt als Geburtsjahr des Bitcoins. Über ein Jahrzehnt ist seitdem vergangen und für viele Menschen ist die Kryptowährung thematisch nicht greifbar,

weil sie hinter der Technologie ein Mysterium sehen.

Kein Vorwissen? Kein Problem! Nach dem Vortrag verstehen Sie, wie Bitcoin entstanden ist, wieso und ob wir diese Kryptowährung überhaupt brauchen, wie und wo man Bitcoin kaufen und final sicher aufbewahren kann. Das Thema wird auch kritisch erörtert, mit all den Vorurteilen und Mythen, die in den Medien kursieren.



Bild © Pixabay (Michael Wunsch)

Der Vortrag ist nicht ausschließlich für potenzielle Bitcoin-Käufer bzw. -Investoren geeignet, sondern auch für diejenigen, die die Thematik um Bitcoin und Blockchain kompakt, einfach, verständlich und kritisch verstehen möchten.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM110304 | Vortrag

mit Matthias Ebert

Dienstag, 24.03., 18:00-21:00 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)

1 Termin, 4 UE

Gebühr: 14,00 €

Vortrag der Verbraucherzentrale NRW im Kreis Höxter: „Die elektronische Patientenakte ePA – Vorteile und Herausforderungen“

Mit der Einführung der ePA für alle können Patienten ihre Gesundheitsdaten zentral und digital verwalten. Der Vortrag der Verbraucherzentrale im Kreis Höxter soll Interessierten das nötige Wissen und die Fä-



higkeiten vermitteln, um die ePA selbstbewusst und sicher zu nutzen. Sie erfahren, was die ePA überhaupt ist, welche Vorteile die ePA bietet und was es an aktuellen Herausforderungen gibt, wer auf die ePA Zugriff nehmen kann, wie Sie die Kontrolle über Ihre Daten behalten und welche Rechte und Möglichkeiten Sie haben. Zudem erklären wir Ihnen, wie Sie besonders sensible Daten schützen können, sodass Sie die ePA optimal an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen können.

Referentin: Ute Delimat, Leiterin der mobilen & digitalen Verbraucherzentrale im Kreis Höxter.

AM110305 | Vortrag

mit Ute Delimat

Dienstag, 14.04., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Rathaus/Sitzungssaal (Weserstr. 10)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

Bildung für nachhaltige Entwicklung

SoLaWi, Solawas? – Zu Besuch auf dem Finnenberghof in Nörde

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wo ihr Gemüse wirklich herkommt? Wie eine Landwirtschaft aussehen kann, die nicht nur uns, sondern auch der Natur gut tut – transparent, nah und fair für alle? Der Finnenberghof in Nörde zeigt, wie es gehen kann.



Bild © www.solawi-finnenberghof.de

Bei der „Solidarischen Landwirtschaft“ tragen mehrere Haushalte gemeinsam die Kosten des Hofes und erhalten dafür die Ernte. So wissen alle genau, wo ihr Essen wächst – und die Landwirte wissen, für wen sie arbeiten. Bei unserem Besuch erleben wir den Hof mit allen Sinnen: Wir schauen hinter die Kulissen, sprechen mit den Menschen, die hier arbeiten, und kosten, was die Saison gerade bietet. Gemeinsam entdecken wir, wie diese Form des Wirtschaftens nicht nur frische Lebensmittel schafft, sondern auch unsere Region stärkt und die Natur schont. Lernen Sie dieses besondere Hofkonzept kennen und erfahren Sie, wie wir gemeinsam eine lebenswerte Region gestalten können.

Treffpunkt: Warburg, Schützenplatz um 10:45 Uhr zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften – Rückkehr in Warburg ca. 14:15 Uhr.

Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, ggf. Getränk und Imbiss.

AM110405 | Kurs

mit Isabelle Roosen

Sonntag, 26.04., 11:00-14:00 Uhr
Warburg, Finnenberghof

1 Termin, 3,67 UE

Gebühr: 10,00 €

Zukunfts-Salon: Stell' dir vor, wir machen Zukunft!

Klimakrise, KI, Gerechtigkeit – die Zukunft geht uns alle an! Was beschäftigt dich? Was wünschst du dir für die Zukunft?

Im Zukunfts-Salon sprechen Junge und Ältere auf Augenhöhe, tauschen Ideen aus und entwickeln Visionen für morgen. Deine Meinung, deine Fragen, deine Zukunft: Mach mit, denk mit, gestalte mit!

Das Format: Offene Gesprächsrunde mit Dialog, kreativem Austausch und Impulsen für die Zukunft. Die Teilnahme ist ohne Vorwissen möglich.



Das Ziel:

- Dialog zwischen unterschiedlichen Perspektiven wertschätzen,
- Ideen für ein gutes Zusammenleben entwickeln,
- Impulse für Politik, Kultur und Gesellschaft setzen.

Der Zukunfts-Salon ist ein Ort gelebter Demokratie – bodenständig wie ein Stammtisch, inspirierend wie ein Salon.

AM110406 I Kurs

mit Petra Rietz

Donnerstag, 16.04., 21.05. und 18.06., jeweils von 16:30-18:00 Uhr
 Warburg, Haus Pennig (Marktstr. 18)
 3 Termine, 6 UE
 Gebühr: gebührenfrei

Persönlichkeitsentwicklung & Pädagogik

Entspannt in die Luft gehen – Schnupperkurs im Segelflug

Tauchen Sie ein in die Faszination des Segelflugs! In diesem Schnupperkurs erlernen Sie in drei kompakten Theorieeinheiten fundiertes Wissen rund um den sicheren und verantwortungsvollen Start in die Welt des Segelflugs sowie Einblicke in die Aerodynamik und Technik.



Bild © Philipp Gerlach

Währenddessen können Sie die vermittelten Inhalte gleich in die Praxis umsetzen. Dafür stehen jedem Teilnehmer drei Starts zur Verfügung, die in der Gebühr inbegriffen sind.

Der Kurs findet mit max. 5 Teilnehmern statt. Mitzubringen sind: Sonnenbrille und Sonnencreme.

AM110503 I Kurs

mit Philipp Gerlach

Theorie: Samstag, 11.04., Samstag, 18.04. und Samstag, 25.04., jeweils von 11:00-13:00 Uhr;

Praxis: Samstag, 18.04., Sonntag, 19.04., Samstag, 25.04. und Sonntag, 26.04., jeweils von 13:00-18:00 Uhr.
 Warburg, LSV Warburg (Wethener Str. 101)

5 Termine, 32 UE

Gebühr: 79,00 €

Erste Hilfe für Hund & Halter – in Zusammenarbeit mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

In unserem Kurs „Erste Hilfe am Hund“ zeigen wir Ihnen, wie Sie im Falle eines Falles die Zeitspanne bis zur Übernahme durch den Tierarzt überbrücken und Ihrem Hund kompetent helfen können.

Unser Angebot richtet sich neben Hundebesitzern auch an alle weiteren Interessenten – denn die Erste Hilfe am Hund sollte genauso selbstverständlich beherrscht werden wie die Erste Hilfe am Menschen. In der Praxis lernen die Teilnehmer zum Beispiel den Bauch abzutasten, eine Maulschlinge anzulegen, auf die Seite zu legen oder die Prote zu verbinden. Schautafeln und Übersichten ergänzen das Angebot.

Sie lernen unter anderem Wichtiges über:

- das Erkennen von Krankheiten und Not-situationen
- die Normalwerte des Hundes
- die Eigensicherung des Hundehalters
- die richtige Ausstattung der Hundepotheke
- die Versorgung von Verletzungen aller Art
- die Stabilisierung bei Knochenbrüchen



- die passenden Maßnahmen bei Herz- Kreislauf-Störungen
- die Herz-Lungen-Wiederbelebung
- die richtigen Handgriffe bei Hitze- und Kälteschäden
- die Vorbereitung und den Transport zum Tierarzt
- Zeckenbisse und weitere Gefahren aus Natur und Umwelt
- die richtige Pflege Ihres Hundes



Bild © Johanniter

Nach vorheriger Absprache kann der eigene Hund, wenn sozial verträglich, mitgebracht werden, maximal jedoch 4 Hunde.

Es ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich!

AM110504 | Kurs

mit Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Sonntag, 19.04., 10:00-15:30 Uhr
Beverungen, Johanniter-Schulungsraum
(Dalhauser Str. 3)
1 Termin, 7,33 UE
Gebühr: 44,00 €

Wirksam handeln: Mit dem eigenen Handabdruck die Zukunft gestalten

Klimakrise, Artensterben, soziale Ungerechtigkeit – manchmal fühlt es sich an, als wären die Probleme zu groß und wir zu klein. Dieses Gefühl der Ohnmacht kennen viele. Doch was, wenn wir unseren Fokus verschieben? Weg von den Problemen, hin zu den Lösungen, die in uns liegen? In diesem Workshop geht es nicht um Verzicht, Schuld oder schlechtes Gewissen. Stattdessen entdecken wir Ihren persönlichen Handabdruck – ein kraftvol-

les Konzept, das zeigt, wie Ihre Handlungen und Entscheidungen Positives bewirken und andere zum Mitmachen anstecken können.

Gemeinsam entwickeln wir eine „Aktive Hoffnung“ – eine Haltung, die nicht passiv wartet, sondern selbst gestaltet. Wir erkunden:

- Wo stehe ich jetzt – und wo sind meine wirksamsten Hebel?
- Wie kann ich im Alltag, im Beruf, in der Nachbarschaft konkret etwas bewegen?
- Wie wirkt mein Handeln weiter und inspiriert andere?

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM110505 | Kurs

mit Isabelle Roosen

Donnerstag, 12.03., 19:00-21:30 Uhr
Warburg, „Zweite Heimat e.V.“ (Hauptstr. 45)
1 Termin, 3,33 UE
Gebühr: 10,00 €

GENUG! – Wege der inneren und äußeren Nachhaltigkeit

Spüren Sie es auch? Dieses leise Gefühl, dass die Überfülle um uns herum uns manchmal mehr erdrückt als nährt. Dass wir längst genug haben – genug von den ständigen Krisenmeldungen, genug von den Bergen ungenutzter Dinge, genug vom Streben nach immer mehr.

Dieser Kurs ist eine Einladung, andere Wege zu erkunden. Den Kreislauf des Konsums, die Jagd nach dem Nächsten und die Erschöpfung durch die moderne Welt zu hinterfragen. Gemeinsam entdecken wir, wie bewusste Genügsamkeit nicht Verzicht bedeutet, sondern ein Geschenk an uns selbst sein kann – ein Weg zu mehr Freiheit, Klarheit und Leichtigkeit.

Wo spüre ich in meinem Leben schon jetzt echte Fülle – jenseits von Besitz und Kon-



sum? Wie schaffe ich mir Räume, die mich wirklich nähren? Welche kleinen Veränderungen im Alltag schenken mir große Erleichterung?

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM110506 | Kurs

mit Isabelle Roosen

Donnerstag, 26.03., 19:00-21:30 Uhr
Warburg, „Zweite Heimat e.V.“ (Hauptstr. 45)

1 Termin, 3,33 UE
Gebühr: 10,00 €

In Zusammenarbeit mit Verkehrssicherheitsberatern der Kreispolizeibehörde Höxter: Pedelec-Workshop „Bewegt älter werden“

Pedelegs erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Immer mehr Menschen steigen vom Fahrrad auf ein Pedelec um. Grundsätzlich fährt sich ein Pedelec wie ein Fahrrad.



Bild © Pixabay (kaptein68)

Vielleicht haben Sie es aber auch schon bemerkt, dass der eingebaute Rückenwind manchmal seine Tücken hat!? Bei dieser

Veranstaltung in Kooperation mit den Verkehrssicherheitsberatern der Kreispolizeibehörde Höxter lernen Sie Ihr Pedelec besser kennen. Der möglichst effektive Einsatz des Motors wird ebenso geübt wie sicheres Bremsen bei unterschiedlichen Untergründen. In einer Kleingruppe, abseits der Straße, werden viele praktische Übungen zum Mitmachen angeboten. Außerdem gibt es hilfreiche Tipps zur passenden Einstellung des Rades.

Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß es macht, gemeinsam mit anderen Teilnehmern Pedelec zu fahren, Neues zu lernen und Fahrtipps zu erhalten. Je besser Sie Ihr Pedelec beherrschen, desto größer der Fahrspaß und natürlich auch Ihre Sicherheit.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM110507 | Workshop

mit Thomas Kruse

Mittwoch, 01.04., 9:30-12:00 Uhr
Beverungen, Gymnasium Dreifachturnhalle/Parkplatz (Zufahrt: Eichenweg)

1 Termin, 3,33 UE
Gebühr: gebührenfrei

Religion

Besinnungstag: SchlüsselWörter zur Botschaft der Bibel: FRIEDE

Durch die ganze Menschheitsgeschichte hindurch zieht sich die Sehnsucht nach Frieden. Wir erhoffen ihn, sprechen ihn einander zu und erfahren doch zugleich, wie leicht zerbrechlich er ist. Wir wollen nach alltagstauglichen Wegen suchen, die uns helfen, immer neu Frieden zu finden: miteinander und auch mit uns selbst.

Der Tag ist eingebettet in die klösterliche Tagesstruktur:

10:00-12:00 Uhr: 1. Arbeitseinheit / 12:00 Uhr: Läuten zum Gebet mit den Schwestern (Kirche) / 12:30 Uhr: Mittagessen



(Gästehaus) / stille Zeit / ab 14:00 Uhr: Kaffee / 15:15-17:00 Uhr: 2. Arbeitseinheit.

Wer an der Gebetszeit um 18:00 Uhr (Vesper) teilnehmen möchte, ist herzlich eingeladen.

Für das Mittagessen und Kaffee fallen 20,00 € an. Dieser Betrag ist in der Teilnahmegebühr nicht enthalten und vor Ort zu entrichten.

Anmeldeschluss: Montag, 02.02.2026.

Nähere Informationen über das Kloster finden Sie unter www.abtei-herstelle.de

Es ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich!

AM110800 | Kurs

mit Sr. Angela Gamon

Samstag, 07.02., 10:00-17:00 Uhr

Herstelle, Kloster/Gästehaus (Carolus-Magnus-Str. 9)

1 Termin, 8 UE

Gebühr: 28,00 €

Natur, Umwelt & Technik

Vortrag: „Pflegeleichte Vorgärten und Gräber“

Die Öffentlichkeit hat sie im Blick und bewertet unsere gärtnerische Leistung besonders bei Gräbern und Vorgärten. Mit der richtigen Pflanzenauswahl und Gestaltung können Vorgärten und Gräber pflegeleicht und trotzdem schön sein. Wie das geht, wird im Vortrag erörtert.

AM111001 | Vortrag

mit Barbara Siebrecht, Gartenplanerin

Mittwoch, 18.02., 19:00-20:30 Uhr

Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weberstr. 10)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: 7,00 €

Vortrag: „Gärten für Senioren“

Die Leidenschaft für das Gärtnern hört nicht auf, wenn man älter wird, aber Kraft

und Ausdauer lassen nach. Der Vortrag stellt vor, wie ein Garten an die Kraftreserven am Lebensabend angepasst werden kann und trotzdem schön und gepflegt bleibt. Angesprochen werden unter anderem Wege, Sitzbereiche, Hochbeete, pflegeleichte Pflanzungen, Werkzeuge, Hilfsmittel und Sicherheit.

AM111002 | Vortrag

mit Barbara Siebrecht, Gartenplanerin

Dienstag, 03.03., 19:00-20:30 Uhr

Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weberstr. 10)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: 7,00 €

Vortrag: Stadtimkerei Kassel – wie urbane Imkerei zum Erfolgsmodell wurde

Der aus Warburg stammende Imker Victor Hernández hat in Kassel eine erfolgreiche Stadtimkerei aufgebaut – mit ungewöhnlichen und kreativen Konzepten. In seinem Vortrag erzählt er, wie er auf die Idee kam, Bienen mitten in der Stadt anzusiedeln, welche Herausforderungen und Chancen die urbane Imkerei bietet und warum Stadtbienen heute manchmal sogar bessere Lebensbedingungen finden als auf dem Land.



Bild © Victor Hernandez

Natürlich lädt er im Anschluss zur Verkostung ein. Der Vortrag bietet spannende Einblicke in ein innovatives Geschäftsmodell, nachhaltige Stadtentwicklung, moderne Imkerei und inspirierende Wege,



Natur und Stadtleben neu zu verbinden. Eine anschließende Fragerunde ist möglich.

AM111003 | Vortrag

mit Victor Hernandez

Mittwoch, 20.05., 18:30-20:00 Uhr
Waburg, „Zweite Heimat e.V.“ (Hauptstr. 45)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: 5,00 €

Motorsägenlehrgang – Bearbeitung von liegendem Holz

Der Kurs wird nach den Richtlinien der Waldarbeitsschule bei der Landesanstalt für Ökologie, Bodenordnung und Forsten NRW durchgeführt.

Kursinhalte sind:

- Arbeitssicherheits- und Unfallverhütungsvorschriften
- die Grundbausteine der Motorsäge sowie Pflege und Instandsetzung
- verschiedene Schnittmöglichkeiten
- praktische Übungen.

Im Anschluss an den Kurs erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung für die Bearbeitung von liegendem Holz.

Der Kurs ist auch für Frauen geeignet.

Die Teilnahme am Motorsägenlehrgang befähigt nicht zum beruflichen Führen einer Motorsäge!

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre!

Anmeldeschluss: Freitag, 30.01.2026

Mitzubringen sind: Motorsäge mit passenden Feilen sowie vollständige persönliche Schutzausrüstung – Kopfschutzkombi mit Gehör- und Gesichtsschutz (EN 397:1995, -30°C), Schnittschutzhose (Typ A, EN 381), Schutzhandschuhe und Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzklasse 1 (keine Arbeitsschuhe!).

AM111004 | Kurs

mit Martin Werner

Freitag, 06.02., 18:30-20:45 Uhr (Theorie) und Samstag, 07.02., 08:00-14:45 Uhr (Praxis/mit Pausen)

Beverungen, Bauhof (Dalhauser Str. 62)

2 Termine, 12 UE

Gebühr: 66,00 €

AM111005 | Kurs

mit Martin Werner

Freitag, 06.03., 18:30-20:45 Uhr (Theorie) und Samstag, 07.03., 08:30-15:45 Uhr (Praxis/mit Pausen)

Borgentreich, Bauhof, Keggenriede 2

2 Termine, 12,67 UE

Gebühr: 66,00 €



Bild © Pixabay (Markus Spiske)

Obstbaumschnitt

Ohne einen entsprechenden Schnitt überaltert ein Obstbaum frühzeitig, er vergreist. Dadurch wird seine Lebenszeit verkürzt. Mit dem Schnitt wird der Kronenaufbau, der gesunde Wuchs, die Erntemenge und die Qualität von Baum und Frucht beeinflusst.



In diesem Seminar lernen die Teilnehmer die Wachstums- und Schnittgesetze sowie die Erziehungsformen der Obstbäume kennen. In Theorie und Praxis wird unter fachlicher Anleitung eines ausgebildeten Streuobstwiesenberaters der Obstbaumschnitt erklärt und gezeigt.



Bild © Lisa Heyn (<https://nachhaltig.osnabrueck.de>)

Mitzubringen sind: Astschere, eine Baumsäge und eine Rosenschere (falls vorhanden).

AM111006 | Kurs

mit Ulrich Engemann

Samstag, 21.02., 12:00-15:00 Uhr
Peckelsheim, Streuobstwiese in Eissen
(Zum Südholz 5, hinter dem Gehöft,
Motorrad-Platz)
1 Termin, 4 UE
Gebühr: 12,00 €

Workshop: „Ableger, Stecklinge & Co.“

Viele Gartenpflanzen lassen sich leicht vermehren, wenn man weiß, worauf man achten muss. So kann man schnell und preiswert viele „Ableger“ von Bodendeckern anziehen, Lieblingspflanzen vermehren oder bewährte Sorten retten. Im Workshop wird erklärt und praktisch erprobt, wie Risslinge, Schnittlinge, Wurzelstecklinge und Steckhölzer gewonnen werden und wie man sie zum Anwurzeln bringt. Die Teilnehmer können Pflanzenableger aus dem Garten der Dozentin kostenlos mit nach Hause nehmen. Mitzubringen sind: Handschuhe, wetterfeste Kleidung, Rosenschere, Messer und Transportkiste. Die Kosten für die benötigte Blumenerde und Töpfe werden direkt mit der Dozentin abgerechnet (5 € p.P.).

AM111007 | Workshop

mit Barbara Siebrecht, Gartenplanerin
Samstag, 21.03., 9:30-11:45 Uhr
Beverungen OT Herstelle
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 16,00 €

Erlebnis Bildung: Mit VHS-Gutscheinen Freude schenken!



- MUSTER -

Gutschein

für eine Veranstaltung
in Ihrer Volkshochschule



Kultur und Gestalten





Theater in Warburg

Spielzeit 2026



„Achtsam Morden“ (1. Buch)

Nach dem Bestsellerroman von Karsten Dusse (Fassung Bernd Schmidt)

mit Martin Lindow, Stephan Bürgi, Yael Hahn

Euro-Studio Landgraf

Dienstag, 03. Februar 2026, 20:00 Uhr, Pädagogisches Zentrum

„Biedermann und die Brandstifter“

Lehrstück ohne Lehre von Max Frisch

mit Peter Bause, Hellena Büttner u.a.

Euro-Studio Landgraf

Dienstag, 03. März 2026, 20:00 Uhr, Pädagogisches Zentrum

„Miss Daisy und ihr Chauffeur“

Schauspiel von Alfred Uhry

mit Doris Kunstmann, Ron Williams, Hans Machowiak

Tournee-Theater Thespiskarren

Dienstag, 12. Mai 2026, 20:00 Uhr, Pädagogisches Zentrum

Abonnementverkauf im Verwaltungsgebäude der Hansestadt Warburg bei Frau Rütters-Engemann, Bahnhofstr. 28, 34414 Warburg, Zimmer 418, Tel.: 05641-921418.

Der Einzelkartenverkauf beginnt 3 Wochen vor dem jeweiligen Aufführungstermin in der Tourist-Information auf dem Neustadt-Marktplatz.



Warburger Meisterkonzerte

Saison 2026



Schwarz auf Weiss

Aris Alexander Blettenberg (Klavier)

Samstag, 24. Januar 2026

19:30 Uhr, Aula Gymnasium Marianum

Tango!

Cuarteto SolTango

Samstag, 14. März 2026

19:30 Uhr, Aula Gymnasium Marianum

Kurtág zum 100.

Minguet Quartett

Ulrich Isfort (Violine), Aida-Carmen Soanea (Viola),

Matthias Diener (Violincello)

Freitag, 24. April 2026

19:30 Uhr, Aula Gymnasium Marianum

Aktuelle Informationen hierzu finden Sie unter: www.warburger-meisterkonzerte.de

*Abonnementverkauf bei Frau Rütters-Engemann, Hansestadt Warburg, Bahnhofstr. 28,
34414 Warburg, Zimmer 418, Tel.: 05641-921418.*



Kultur

Schach, das „Unsterbliche Spiel“ – Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Das ABC des „Königlichen Spiels“ in handlichem Ambiente erlernen, auffrischen und vertiefen. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger bzw. Wiedereinsteiger (ab 8 Jahren).



Bild © Karl Kniest

Elementare Mattführungen, elegantes Endspiel, tückisches Mittelspiel, überraschende Eröffnungen – Fesseln-Schlagen-Opfern. Offene Linien, starke Felder, Stützpunkte, schwache Grundreihe. Spanisch, Sizilianisch, Französisch, Russisch, Gambit. Thematisch orientiertes und freies Spiel mit und ohne Uhr.

Gens una sumus! Willkommen beim Schach.

AM120002 | Kurs

mit Dr. Karl Kniest

Mittwoch, 25.02., 17:00-18:30 Uhr

Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal

10 Termine, 20 UE

Gebühr: 59,00 €

Besuch der 75. Bad Hersfelder Festspiele: „Parzival – Die Suche nach dem Heiligen Gral“

Die Geschichte erzählt von Parzival, einem jungen Mann, der aus der Abgeschiedenheit seiner Kindheit aufbricht, um Ritter zu werden und seinen Platz in der Welt zu finden. Auf seiner abenteuerlichen Reise begegnet er Liebe, Irrtum, Schuld und Vergebung – und sucht schließlich nach dem heiligen Gral, dem Sinn des Lebens. Die Inszenierung verbindet klassische Motive mit modernen Elementen und lädt dazu ein, Parzivals Fragen nach Identität, Mitgefühl und Menschlichkeit neu zu entdecken.

Für die Aufführung sind Karten in den Reihen 15 bis 18 reserviert.

Die Zuschauerplätze sind überdacht. Bei kühler Witterung kann eine Decke hilfreich sein.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bad Hersfelder Festspiele.

11:00 Uhr Abfahrt Beverungen, Busbahnhof/ZOB

13:00 Uhr (ca.) Eintreffen in Bad Hersfeld

15:30 Uhr Einlass

16:00 Uhr Beginn der Aufführung

Weitere Zustiegsmöglichkeiten nach Bedarf in Dalhausen, Borgentreich und Warburg.

Die Zustiegszeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM120200 | Exkursion

mit Ulrich Wille

Samstag, 04.07., 16:00-18:00 Uhr

Beverungen, Busbahnhof ZOB

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 97,00 €



Literatur

Literaturettreff – in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung LESBAR

Sie lesen gerne und möchten sich über Literatur austauschen? Dann sind Sie beim Literaturettreff genau richtig! Die Diskussionen beschäftigen sich mit gattungsspezifischen Einordnungen sowie alltags- und gesellschaftspolitischen Bezügen.

Der Treff findet einmal im Monat statt, in diesem Semester erstmalig am 10.02.2026 und beschäftigt sich dabei mit „Gentleman über Bord“ von Herbert Clyde Lewis. Die weiteren Termine und Bücher werden in gemeinsamer Absprache festgelegt.

AM120201 | Kurs

mit Dr. Andreas Knoblauch-Flach
Dienstag, 10.02., 18:15-19:45 Uhr
Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“
(Weserstr. 8)
6 Termine, 12 UE
Gebühr: 38,00 €

„Mein Lieblingsbuch“: Helmut Schmidt und Karl Popper – Gespräche ohne Zigarette

An diesem Abend tauchen wir ein in das spannende Gespräch zwischen zwei außergewöhnlichen Persönlichkeiten: dem ehemaligen Bundeskanzler Helmut Schmidt und dem renommierten Philosophen Karl Popper. Ihre Gespräche, die in einer Zeit voller gesellschaftlicher Umbrüche stattfanden, sind mehr als nur eine Auseinandersetzung mit Politik und Philosophie – sie sind ein faszinierender Dialog über Verantwortung, Demokratie und die Frage, wie wir als Gesellschaft in die Zukunft blicken.

Der Kurs ist offen für alle, die Lust auf anregende Diskussionen und den Austausch von Gedanken haben – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Wir lesen gemeinsam, reflektieren und diskutieren, was wir

aus diesen Gesprächen für unsere eigene Weltanschauung mitnehmen können.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM120203 | Kurs

mit Dr. Alexander Akel
Donnerstag, 19.02., 19:00-20:30 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 5,00 €

„Mein Lieblingsbuch“: Elsa Sophia von Kamhoevener: An Nachtfeuern der Karawanseraïl

Elsa Sophia von Kamhoevener (* 14. Juni 1878 in Hameln; † 27. Juli 1963 in Marquartstein) war eine deutsche Schriftstellerin und Märchenerzählerin, die teilweise in Istanbul aufwuchs und dort mit einheimischen Märchen in Berührung kam. Ab 1915 publizierte sie Artikel und Romane, 1942 meldete sie sich freiwillig an die Front, wo sie als „Kamerad Märchen“ bekannt wurde. 1951 wurde sie über das Radio als Märchenerzählerin bekannt; ab 1956 publizierte sie „An den Nachtfeuern der Karawanseraïl“ mit dem Untertitel „Märchen und Geschichten alttürkischer Nomaden“.

Sie war viermal verheiratet. Fast noch interessanter als die Erzählungen selbst ist die Legende, die Kamhoevener um deren Entstehung wob.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM120204 | Kurs

mit Dr. Andreas Knoblauch-Flach
Donnerstag, 19.03., 19:00-20:30 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 5,00 €



„Mein Lieblingsbuch“: Ralf Rothmann: Hotel der Schlaflosen

Ralf Rothmann versammelt in seinem 2020 erschienenen Buch elf Kurzgeschichten, die um das Thema Angst kreisen und um Hoffnung, die aus Angst erwachsen kann. Die SWR-Bestenliste von November 2020 urteilte dazu: „Es fallen einem nicht viele deutschsprachige Gegenwartsauf Autoren ein, die bereits seit vielen Jahren in den Gattungen der Erzählung und des Romans zuverlässig qualitativ hochwertige Bücher abliefern“.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM120205 | Kurs

mit Dr. Andreas Knoblauch-Flach

Donnerstag, 16.04., 19:00-20:30 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: 5,00 €

„Mein Lieblingsbuch“: Martin Mittelmeier: Heimweh im Paradies. Thomas Mann in Kalifornien

Nach Übernahme der Macht durch die Nationalsozialisten wanderte Thomas Mann ins Exil in die USA. Er ließ sich zum großen Teil in Kalifornien nieder. Jedoch litt er sehr stark unter dem Verlust der Heimat und der politischen Entwicklungen im damaligen Europa. Thomas Mittelmeier zeichnet diese Zeit im Leben von Thomas Mann, die maßgeblich vom Spannungsfeld zwischen Exil und Verantwortung geprägt war, in seinem Buch „Heimweh in Paradies“ eindrucksvoll nach. Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM120206 | Kurs

mit Joachim Geritzen

Donnerstag, 21.05., 19:00-20:30 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: 5,00 €

Lesung mit Tim Niedernolte: „Respekt – die Kraft, die alles verändert – auch mich selbst!“ – in Zusammenarbeit mit den Germeter Begegnungen

Tim Niedernolte hat bereits vor einiger Zeit ein eindrucksvolles Buch über das Thema Respekt verfasst, mit einer Vielfalt von Informationen. Viele von uns leiden unter einer um sich greifenden Respektlosigkeit. Vordrängeln oder rechts überholen; dem Gegenüber das Wort abschneiden. Hasstiraden und wüste Beschimpfungen. Kein Tag vergeht, ohne dass wir einander das Leben schwer machen. Vor allem eines geht zunehmend verloren: Respekt.

Tim Niedernolte zeigt auf, wie es um unsere Gesellschaft und das Miteinander steht: Wie unsere Sprache zunehmend verroht. Wie wir bewusst oder auch gedankenlos über andere herziehen und manch einer dabei unter die Räder kommt. Dass manche vor nichts und niemandem mehr Respekt zu haben scheinen.

Warum ist uns der Respekt abhandengekommen? Wie finden wir zurück zu einem guten Miteinander? Und was kann jeder Einzelne dafür tun, dass sich die Situation ändert? Der bekannte Fernsehmoderator zeigt auf, warum unsere Gesellschaft immer stärker verroht und was wir dagegen tun können. Ein Buch mit hohem Debatte-Potenzial – und Lösungsansätzen für mehr Respekt.

Tim Niedernolte hat in München Kommunikationswissenschaften studiert. Nach verschiedenen Stationen gehörte er u. a. ab Januar 2014 zum Moderatorenteam der heute-Nachrichten im ZDF. Tim Niedernolte ist derzeit einer der Hauptmoderatoren von „hallo deutschland“.

Die Lesung wird über das Kulturprojekt „Starke Worte. Starke Orte: Demokratie durch Kultur“ im Rahmen des Bundesprogramms „Aller.Land“ gefördert.

**AM120207 | Kurs**

mit Tim Niedernolte

Freitag, 20.02., 19:30-21:00 Uhr
Warburg-Germete, Pfarrheim (Garamat-
tiweg 4)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

Lesung mit Jürgen Wiebicke: „Erste Hilfe für Demokratie-Retter“ – in Zusammenarbeit mit den Germeter Begegnungen

Wie können wir unsere Demokratie und die offene Gesellschaft verteidigen, auch jenseits der Wahlkabine und der Großdemonstrationen? Wie andere ermutigen, mitzumachen? In seinem 2024 erschienenen Buch gibt der Journalist Jürgen Wiebicke griffige Regeln an die Hand, mit deren Hilfe jeder von uns jederzeit anfangen kann. Vor der eigenen Haustür. Im Alltag. Denn, und daran müssen wir uns immer wieder erinnern: Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit, wir müssen sie immer wieder aufs Neue verteidigen. Demokratie findet vor allem vor Ort statt und lebt vom gemeinsamen zivilgesellschaftlichen Engagement Einzelner.

Jürgen Wiebicke lebt als freier Journalist in Köln. Seit 17 Jahren moderiert er wöchentlich „Das philosophische Radio“ auf WDR 5. Darüber hinaus gehört er zu den Programm-Machern der „phil.Cologne“, des Internationalen Festivals der Philosophie.

Die Lesung wird über das Kulturprojekt „Starke Worte. Starke Orte: Demokratie durch Kultur“ im Rahmen des Bundesprogramms „Aller.Land“ gefördert.

AM120208 | Kurs

mit Jürgen Wiebicke

Freitag, 27.03., 19:30-21:00 Uhr
Warburg-Germete, Pfarrheim (Garamat-
tiweg 4)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

Lesung mit Arunagirinathan Um-eswaran (Dr. Umes): „Grenzen akzeptieren wir nicht! – über Migration, Heimat und den Wert der Freiheit“ – in Zusammenarbeit mit den Germeter Begegnungen

Umes Arunagirinathan (Dr. Umes) und Peggy Parnass trennten fünfzig Lebensjahre, die Hautfarbe, das Geschlecht und auch sonst eine ganze Menge. Doch entscheidend ist, was sie verband. Beide erlebten die tiefgreifende Erfahrung von Flucht und Vertreibung. Statt zu resignieren, widmen sie ihr Leben dem Kampf gegen Ungerechtigkeit und Unterdrückung, Ausbeutung und Diskriminierung.

Daraus entstanden ist das aktuelle Buch „Grenzen akzeptieren wir nicht!“. Peggy Parnass verstarb kurz vor der Buchveröffentlichung. Aus ihren zahlreichen Texten und den Begegnungen mit Umes Arunagirinathan ist das Porträt zweier außergewöhnlicher Lebenswege entstanden, das Perspektiven beider Generationen auf zentrale Themen wie Freundschaft, Hass, Mut, Fremdsein und Identität eröffnet.

Dr. med. Umes Arunagirinathan ist auf Sri Lanka geboren. Nach seiner Flucht studierte er Medizin in Lübeck, war Assistenzarzt am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) und ist heute Facharzt für Herzchirurgie. Seine Bücher zu gesellschaftspolitischen und medizinischen Themen sind Bestseller. Er ist beliebter Gast in Talkshows und bei Lesungen.

Die Lesung wird über das Kulturprojekt „Starke Worte. Starke Orte: Demokratie durch Kultur“ im Rahmen des Bundesprogramms „Aller.Land“ gefördert.

AM120209 | Kurs

mit Dr. Um-eswaran Arunagirinathan

Freitag, 24.04., 19:30-21:00 Uhr
Warburg-Germete, Pfarrheim (Garamat-
tiweg 4)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

Johannes Wasmuth
Schnellzüge
der Deutschen Reichsbahn Gesellschaft



Neu

Von dem Warburger Autor
Dr. Johannes Wasmuth

176 Seiten

580 Abbildungen

Großformat 28 x 21 cm

ISBN 978-3-7516-1194-7

Preis 39,90 Euro



Zu erleben sind Luxuszüge, etwa der Orient- und der Nordexpress, der legendäre „Rheingold“, aber auch als „Fliegende Züge“ gefeierte Schnelltriebwagen sowie der Henschel-Wegmann-Zug.

Typische D-Züge, etwa nach Ostpreußen und Schlesien, entlang beider Ufer des Mittelrheins sowie auf den Strecken der Sachsen-Franken-Magistrale, der Mitte-Deutschland-Verbindung, der Oberen Ruhrtalbahn und der Allgäubahn, runden das Bild ab.



Warburg Hauptstraße 67
Telefon 05641 740898

BÜCHER
PODSZUN

warburg@buecher-podszun.de
www.buecher-podszun.de



Autorenlesung mit Christian Jaschinski: „Starck und die zweite Frau“ – in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung LESBAR

Ex-Staatsanwalt Andreas Starck versucht noch immer, seine Unschuld zu beweisen, nachdem er vor fünf Jahren einem Komplott zum Opfer fiel und ins Gefängnis musste. Mithilfe des Investigativ-Journalisten Tom Finder, der schon seit längerer Zeit versucht, die versteckten Konten der Reichen und Mächtigen aufzudecken, erkennt er die Verbindungen bis in die höchsten Stellen der Justiz. Um seinen Namen reinzuwaschen, muss Starck die wahre Identität Onkel Pablos aufdecken, einem der mächtigsten Mafiabosse Europas. Dessen Einfluss ist jedoch viel weitreichender, als Starck sich je hätte vorstellen können. Hilfe erhält er unverhofft von Diebin Vanessa Conrad. Doch kann er ihr wirklich vertrauen? Als sie in Pablos Fänge geraten, müssen sie sich unter Lebensgefahr ihrer Vergangenheit und ihrer verdrängten Traumata stellen.



Bild © Pixabay (Ron Porter)



bleibt Buchhandlung
LESBAR



Buchhandlung
LESBAR

Ab Januar 2026



Weserstraße 8 - 37688 Beverungen



05273 - 366922



WhatsApp Bestellservice über die Festnetz Nummer



info@buchhandlung-lesbar.de



lesbar_beverungen



Website zum scannen

In der Buchhandlung LESBAR erwartet Sie nicht nur ein umfangreiches Buchsortiment, sondern auch zahlreiche Veranstaltungen rund um die Literatur. Freuen Sie sich auf Lesungen, Literaturtreffs und eine ausführliche Beratung.



Der Lemgoer Autor und Musiker Christian Jaschinski ist als Wiederholungstäter nun schon zum dritten Mal in der Lesbar zu Gast und hat erneut zwei große Leidenschaften im Gepäck: Literatur und Musik. Christian Jaschinskis actiongeladener Thriller „STARCK und die zweite Frau“ ist der packende zweite Band der neuen Thrillerreihe: „STARCK – Staatsanwalt im Schatten“.

Zwischen engagiert vorgetragene Textpassagen plaudert der Autor mit den Gästen über Hintergründe, Recherche und Entstehung der Geschichte. Zwischendurch gibt es immer wieder Musik. Christian Jaschinski interpretiert am Klavier Titelmelodien bekannter Filme und Serien – von „Sherlock“ über „Magnum“ bis „Pink Panther“. Außerdem kommen zwei besondere Kompositionen zur Aufführung, die Jaschinski eigens für die STARCK-Reihe geschrieben hat. Während „Die Komplizen“ als opulentes Werk die Geschichte von Aufbruch und Wiederkehr, Konflikten und Bewährungsproben, Kämpfen und vom Ringen um Entscheidungen erzählt, besticht die stimmungsvolle Nocturne „Die Kriegerin“ eher als leise und emotionale Titelmusik.

Das LESBAR-Team sorgt während der Lesung für Getränke und kleine Snacks, die im Preis inbegriffen sind. Eintrittskarten im Vorverkauf gibt es bei der VHS und bei der Buchhandlung LESBAR, Karten an der Abendkasse nur nach Verfügbarkeit.

AM120210 | Kurs

mit Christian Jaschinski

Donnerstag, 29.01., 19:00-20:30 Uhr
Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“
(Weserstr. 8)

1 Termin, 2 UE
Gebühr: 15,00 €

Autorenlesung mit Dr. Wolfgang Schäfer: „So lebten sie alle Tage“ – Alltagsgeschichten aus dem Weserbergland – in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung LESBAR

Dr. Wolfgang Schäfer beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Wandel der Lebens- und Arbeitsverhältnisse in den Dörfern und Kleinstädten des Wesertals und des Sollings. Sein neues Buch umfasst eine Auswahl von Texten, die er in den letzten Jahrzehnten in verschiedenen Medien veröffentlicht hat und die Themen wie Politik, Arbeit, Mobilität, Kriminalität, Brauchtum, Wohnen, Ernährung und Sport behandeln.

Der Autor erzählt von Weserflößern und Höckerfrauen, von Köhlern und Korbmacherinnen und schildert den Alltag unterschiedlichster Menschen in den letzten 200 Jahren. Die reichhaltig illustrierte Publikation wurde mit leichter Hand geschrieben und ist ein regionales Geschichtsbuch für alle Altersgruppen.

Dr. Wolfgang Schäfer hat Sozialwissenschaften an der Universität Göttingen studiert. Er ist Sozialforscher und Bildungsarbeiter und war von 1994 bis 2011 Leiter des Museums Uslar. Er hat Ausstellungen und Publikationen zur Sozial- und Regionalgeschichte veröffentlicht.

Das LESBAR-Team sorgt während der Lesung für Getränke und kleine Snacks, die im Preis inbegriffen sind. Eintrittskarten im Vorverkauf gibt es bei der VHS und bei der Buchhandlung LESBAR, Karten an der Abendkasse nur nach Verfügbarkeit.

AM120211 | Kurs

mit Dr. Wolfgang Schäfer

Donnerstag, 26.02., 19:00-20:30 Uhr
Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“
(Weserstr. 8)

1 Termin, 2 UE
Gebühr: 15,00 €



Autorenlesung mit Maja Köllinger: „Federlicht und Tränenglanz“ – in Zusammenarbeit mit der Buchhand- lung LESBAR

Magische Adaption eines Klassikers! „Federlicht und Tränenglanz“ greift die Geschichte des Balletts „Schwanensee“ auf und erschafft daraus etwas völlig Neues. Maja Köllinger erzählt in ihrem Buch ein Märchen, das tragisch und heldenhaft die Schicksale der adeligen Adaliz und der bürgerlichen Odette neu erfindet. Die Liebe der beiden wird auf eine harte Probe gestellt, als ein dunkler Magier einen Fluch webt, der das Paar endgültig voneinander trennen soll. Ob es Adaliz und Odette gelingen wird, den Fluch zu brechen? Finde es selbst heraus!

Maja Köllinger wurde 1997 in Bad Driburg geboren und unterrichtet die Fächer Deutsch und Kunst an einem Gymnasium im idyllischen Weserbergland. Bereits als Schülerin schrieb sie eigene Geschichten und brachte diese in unzähligen Notizbüchern zu Papier. Sie liebt laute Rockmusik, romantische Liebesgeschichten sowie das Malen und Zeichnen.

Das LESBAR-Team sorgt während der Lesung für Getränke und kleine Snacks, die im Preis inbegriffen sind. Eintrittskarten im Vorverkauf gibt es bei der VHS und bei der Buchhandlung LESBAR, Karten an der Abendkasse nur nach Verfügbarkeit.

AM120212 | Kurs mit Maja Köllinger

Donnerstag, 26.03., 19:00-20:30 Uhr
Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“
(Weserstr. 8)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 15,00 €

Autorenlesung mit Elli Poletti: „Und immer wieder geht die Sonne auf“ – in Zusammenarbeit mit der Buch- handlung LESBAR

Wie findest du dein Lachen wieder, wenn du denkst, alles verloren zu haben? Kleos Welt liegt in Scherben. Nach dem Tod ihrer Schwester ist ihr alles zu viel – auch die Nähe zu ihrem Freund Lenny. Um dem Schmerz zu entkommen, reist sie nach Panama, an den Seestern-Strand, von dem ihre Schwester immer geträumt hat.

Die paradiesische Insel Isla Colón wird mehr als ein Zufluchtsort. Zwischen Sonnenaufgängen, Meeresrauschen und neuen Begegnungen beginnt Kleo, das Leben wieder zuzulassen. Daran ist der geheimnisvolle Carlos nicht ganz unschuldig. Doch ihr Herz ist hin- und hergerissen – zwischen zwei Männern, zwei Welten und der Frage, wo sie wirklich hingehört.

Die Autorin ist gebürtige Ostwestfäläin und lebt seit einigen Jahren in Bielefeld. Sie hat Kommunikations- und Kulturwissenschaften studiert und arbeitet seitdem im Bereich PR und Marketing. Mit ihrem 2021 veröffentlichten Debütroman „Es kommt schon alles, wie es soll“ war sie bereits zu Gast in der LESBAR.

Das LESBAR-Team sorgt während der Lesung für Getränke und kleine Snacks, die im Preis inbegriffen sind. Eintrittskarten im Vorverkauf gibt es bei der VHS und bei der Buchhandlung LESBAR, Karten an der Abendkasse nur nach Verfügbarkeit.

AM120213 | Kurs mit Elena Finke

Donnerstag, 23.04., 19:00-20:30 Uhr
Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“
(Weserstr. 8)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 15,00 €



Krimifestival OWL mit Emlin Borkschart & Markus Waldhoff: „Zwischen Horrorhaus und Hinterwäldlern – zwei Krimischriftsteller aus dem Kreis Höxter erzählen“ – in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung LESBAR

Manch Außenstehender mag den Kreis Höxter für verschlafenes Hinterland halten. Dort, wo abends die Bürgersteige hochgeklappt werden, wo Hase und Igel sich „Gute Nacht“ sagen und eigentlich nie etwas Schlimmes passiert. Doch auch hier gibt es finstere Gesellen. Dunkle Mächenschaften und jede Menge Leichen im Keller. Zumindest in den Geschichten, die sich die beiden Schriftsteller Emlin Borkschart und Markus Waldhoff ausdenken. Die spannenden Krimis spielen dabei oft vor der eigenen Haustür und dort geht es alles andere als beschaulich zu.

Markus Waldhoff, geboren und aufgewachsen in Steinheim, trat zuerst künstlerisch mit Malerei und Fotografie in Erscheinung. Nebenbei schrieb er Kurzgeschichten, die jedoch lange im Verborgenen blieben. 2016 begann er seine Geschichten öffentlich zu lesen und veröffentlichte 2023 seinen Debüt-Thriller „Drum schlaf auch Du“.

Emlin Borkschart lebt seit 2007 in Borgetrich-Manrode und hat bereits erfolgreich Ostsee-Krimis veröffentlicht, ehe er mit „Rabenvatersorgen“ und einem Team der Kripo Höxter auch literarisch in den Kreis Höxter gezogen ist. In „Rabenvatersorgen 2“ (der fünfte Krimi nach „Der Fluch von Eddessen“) verwebt er aktuelle Themen und menschliche Schicksale zu einem spannenden Fall, der die Ermittler bis nach Beverungen führt.

Im Rahmen des „Krimifestival OWL“, das in diesem Jahr zum zweiten Mal stattfindet, präsentieren die beiden Schriftsteller an diesem Abend in Beverungen ausgewählte Szenen aus ihren Büchern, lesen Kurzkrimis und erzählen auf unterhaltsa-

me Weise von ihren Erlebnissen rund ums Schreiben.

Das LESBAR-Team sorgt während der Lesung für Getränke und kleine Snacks, die im Preis inbegriffen sind. Eintrittskarten im Vorverkauf gibt es bei der VHS und bei der Buchhandlung LESBAR, Karten an der Abendkasse nur nach Verfügbarkeit.

AM120214 | Kurs

mit Emlin Borkschart, Markus Waldhoff
Mittwoch, 20.05., 19:00-20:30 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 15,00 €

Autorenlesung mit Markus Mittmann: „Wodka mit Grasgeschmack“

Den Kopf unter der Heckscheibe und ab auf die Autobahn Richtung Osten: So beginnt der Roman „Wodka mit Grasgeschmack“ von Markus Mittmann, der das Miteinander und das gegenseitige Verstehen von Menschen befördern und die prägenden Auswirkungen von Fluchten der Vertreibungen auf uns Nachgeborene verständlich machen soll. Denn diese Auswirkungen bestimmen auch heute noch unser Leben und unsere Gesellschaft. Diese wichtige und gerade so aktuelle Thematik wird hier literarisch und sinnlich nachvollziehbar bearbeitet.

Dieser Roman ist wie ein Film, ob in der Enge des Autos, auf Autobahnraststätten, an fremd vertrauten Orten in Polen oder bei Schweinebauch, Kraut und Sehnsucht. Immer erkennbarer wird das Erinnern zum Verstehen. Es wird deutlich, wie selbstverständlich Frieden und Verständigung sein können, vor allem im persönlichen Miteinander. In der zentralen Szene sagt eine Polin: „Vergessen ist schlimme Krankheit, nach Vergessen kommt alles wieder“. Aber kann das Thema Vertreibung geradezu unterhaltsam behandelt werden? Natürlich! In „Wodka mit Grasgeschmack“



erscheint dieses überraschend anders und auf unsere Zeit bezogen.

Bei einem anschließenden Gespräch wird das Publikum mit auf diese Reise genommen und es gibt neben Erkenntnissen auch Überraschungen, verschiedene Erlebnismomente, und an bestimmten Stellen zwischen den Leseabschnitten erklängen die passenden Auszüge der für das gleichnamige Hörbuch komponierten Musik. Auch eine Kostprobe des Titelwodka wird dabei nicht vergessen.

Markus Mittmann studierte Germanistik, Architektur und Kunstgeschichte, Malerei und Bildhauerei sowie Pädagogik und Philosophie in Braunschweig. Er übte verschiedene Tätigkeiten aus, zunächst in Seelsorge und Krankenpflege, danach im Bereich Architektur- und Stadtplanung und als Bildender Künstler. Aufgewachsen in einer Familie, die ausschließlich aus Kriegsvertriebenen bestand, gehört die Thematik dieses Buches zum Kern seiner persönlichen Erfahrungen.

Die Lesung wird über das Kulturprojekt „Starke Worte. Starke Orte: Demokratie durch Kultur“ im Rahmen des Bundesprogramms „Aller.Land“ gefördert.

AM120215 | Kurs

mit Markus Mittmann

Donnerstag, 12.03., 18:00-20:00 Uhr
Borgentreich, Aula der Sekundarschule
(Verwaltungsgebäude I, ehem. Realschule, Platz der Stadt Rue 4)

1 Termin, 2,67 UE
Gebühr: gebührenfrei

Schreibspielereien: Gemeinsam kreative Kurztexte schreiben – für Anfänger und Fortgeschrittene

Haben Sie Lust, mit Sprache zu spielen und der Phantasie freien Lauf zu lassen? Mit viel Experimentierfreude schreiben und lesen wir kurze Texte, mal heiter, mal nachdenklich, mal poetisch. Es geht um das Finden der eigenen Stimme und durch

Schreiben Energie und Freude zu gewinnen.

Mitzubringen sind: Schreibblock, Stifte, Getränke und Verpflegung.

AM120216 | Kurs

mit Sigrid Oberer

Samstag, 18.04. und Sonntag, 19.04.,
jeweils von 10:00-17:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I

2 Termine, 16 UE
Gebühr: 59,00 €

Kunst & Handwerk

„Wasser-Wellen-Wasserwesen in Realität und Mythologie“

Malerei mit Farbe und Wasser in Aquarell- und Acryl-Techniken. Benötigt wird ein Skizzenbuch, Farben, Pinsel, Papier oder Leinwand für die bevorzugte Technik.



Bild © Pixabay (Ylanite)

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AM120700 | Kurs

mit Udalrike Hamelmann, Kunstpädagogin, Künstlerin

Donnerstag, 05.02., 20:00-21:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I

4 Termine, 8 UE
Gebühr: 26,00 €



Kreative Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Teilnehmer lernen die Vielfältigkeit der Acrylmalerei kennen. In eigenen freien Entwürfen oder beim Malen nach Vorlagen entdeckt jeder verschiedene Maltechniken, den Umgang mit Spachtelmassen oder das Einarbeiten von verschiedenen Werkstoffen. Herzlich willkommen ist jeder, der Spaß am kreativen Gestalten hat.

Mitzubringen sind: Borstenpinsel in verschiedenen Größen, alte Teller/Palette und falls vorhanden Acrylfarben und Keilrahmen.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!- Die Anfahrt zum Gymnasium Marianum erfolgt über die Sackstraße/Am Schützenzaun, dann unterhalb des Brüderrkirchhofes durch das Tor auf den Schulhof bis ganz zum Ende.

AM120701 | Kurs

mit Heike Tewes

Dienstag, 24.02., 18:30-21:00 Uhr
Warburg, Gymnasium Marianum, Kunst-
raum (Pavillon, Eingang über den Schul-
hof)

5 Termine, 16,67 UE
Gebühr: 33,00 €

Farb-Beratung: Mit den richtigen Farben strahlen!

Sie sind einzigartig! Bestimmte Farben lassen Sie besonders gut, frisch, gesund und jung aussehen, während manche Farben ungünstig sein können.

Durch professionell zusammengestellte Beratungstücher findet jede Teilnehmerin ihren persönlichen Farbtyp, der perfekt zur Pigmentierung der Haut, Augen und Haare passt.

Jede Farbe hat eine individuelle und einzigartige Eigenschaft, welche die Persönlichkeit gekonnt zum Strahlen bringt. Augenringe, Mimikfalten oder ein ungesunder Gelbstich können die Folgen einer fal-

schen Farbwahl sein. Lassen Sie Farbe Wirkung zeigen!

Bei Interesse kann ein Farbpass für zusätzlich 34,95 € erworben werden.

Bitte bringen Sie aus Ihrem Kleiderschrank Oberteile in verschiedenen Farben bzw. Mustern sowie Blazer mit. Der Kurs findet mit max. 4 Teilnehmer*innen statt.

Im Rahmen des Kurses erhalten alle Teilnehmenden einen Gutschein eines regionalen Modegeschäftes. Die genaue Ausführung variiert und wird im Kurs bekannt gegeben.

AM120900 | Kurs

mit Selina Knipping, Augenoptikermeisterin und Image-Beraterin

Dienstag, 16.06., 14:00-18:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städen 9, Seminarraum I

1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 56,00 €

Stil-Beratung: Setzen Sie Ihre Persönlichkeit in Szene

Stil ist nicht ausschließlich eine Frage des Geschmacks, sondern sollte auch zu Körperbau, Persönlichkeit und Umfeld passen. Finden Sie Ihren ganz persönlichen Look, der Ihre Vorteile hervorhebt und Ihren Typ gekonnt in Szene setzt und Ihnen besonders gut steht.

Durch eine praktische Vorgehensweise erfahren die Teilnehmer*innen, wie passende Schnitte, Muster und Materialien den persönlichen Stil unterstreichen. Kombinationsmöglichkeiten und das gezielte Einsetzen von Accessoires lassen „Problemzonen“ verschwinden. Eine Empfehlung evtl. zur Brille runden das Thema ab.

Bitte bringen Sie mehrere Hosen, Oberteile, Jacken oder Blazer und Schuhe mit. Tragen Sie bitte am Kursabend enganliegende Kleidung. Der Kurs findet mit max. 4 Teilnehmer*innen statt.

Im Rahmen des Kursus erhalten alle Teilnehmenden einen Gutschein eines regionalen Modegeschäftes. Die genaue Ausführung variiert und wird im Kurs bekannt gegeben.

AM120901 | Kurs

mit Selina Knipping, Augenoptikermeisterin und Image-Beraterin

Donnerstag, 16.07., 18:00-22:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 56,00 €

Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene

Stricken ist „in“ und macht viel Spaß! Es ist prima zu sehen, wie das selbst hergestellte Strickstück wächst und zu einem großartigen Einzelstück wird.



Bild © Pixabay (Semevent)

Dieser Kurs ist nicht nur für Strick-Neulinge. Erlernt werden u. a. die wichtigsten Grundtechniken des Strickens: Maschenanschlag, simple und doch effektvolle Muster, Zu- und Abnahmen und das perfekte Finish des Projekts. Auch die Geheimnisse einer Strickanleitung werden gelüftet. Fortgeschrittene können individuell ihren Projektwünschen nachgehen und neue Techniken erlernen. Dieser Kurs ist auch optimal für alle, die vielleicht schon lange ein unfertiges Strickstück liegen haben und nicht weiterkommen. Es können Tücher, Schals, Mützen, Pullover, Jacken oder Baby-/Kindersachen gestrickt werden – jeder nach Lust und Strickvermögen.

Bitte mitbringen: Wolle, entsprechende Stricknadeln und ggf. Strickanleitung.

AM120902 | Kurs

mit Elke Becker

Donnerstag, 05.02., 18:00-19:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III

6 Termine, 12 UE

Gebühr: 39,00 €

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen die Anfänger die Nähgrundlagen aus dem Schneiderhandwerk „Schritt für Schritt“, die Fortgeschrittenen vertiefen ihre Nähgrundlagen.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Nähutensilien und Stoff. Sollten Sie keine eigene Nähmaschine besitzen, sprechen Sie uns bitte an. Je nach Verfügbarkeit kann gegen eine Gebühr von 5,00 € pro Abend ein Leihgerät der VHS am Kursort genutzt werden.

Hinweis: Die Intensiv-Nähkurse finden mit max. 5 Teilnehmenden statt, um eine intensive Betreuung sicherzustellen.

AM120903 | Kurs

mit Christa Hentschel

Freitag, 30.01., 15:00-17:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I

8 Termine, 26,67 UE

Gebühr: 78,00 €

AM120904 | Intensivkurs

mit Christa Hentschel

Dienstag, 03.02., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II

4 Termine, 13,33 UE

Gebühr: 63,00 €

AM120905 | Kurs

mit Christa Hentschel

Mittwoch, 04.02., 19:00-21:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I

8 Termine, 26,67 UE

Gebühr: 78,00 €



AM120906 I Intensivkurs

mit Christa Hentschel

Dienstag, 03.03., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II
4 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 63,00 €

AM120907 I Intensivkurs

mit Irina Jörn

Montag, 05.01., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III
4 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 63,00 €

AM120908 I Intensivkurs

mit Irina Jörn

Montag, 02.02., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III
4 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 63,00 €

AM120909 I Intensivkurs

mit Irina Jörn

Montag, 02.03., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III
4 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 63,00 €

AM120910 I Intensivkurs

mit Irina Jörn

Montag, 13.04., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III
4 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 63,00 €

Hurra, endlich Schule! Wir nähen eine Schultüte

Eine selbstgenähte Schultüte ist ein ganz besonderes Geschenk zum Schulanfang! In diesem Kurs nähen wir nicht nur eine Schultüte, sondern lassen sie nach der Einschulung zum Kissen werden. Sie gestalten eine ganz individuelle Schultüte nach Ihren eigenen Vorstellungen. Schritt für Schritt schneiden wir die Schultüte gemeinsam zu, nähen sie zusammen und verzieren sie, sodass ein einzigartiges Erinnerungsstück entsteht. Je nach Fort-

schritt nähern wir auch bereits das Kissen, das nach der Einschulung den Rohling aus Pappe ersetzen wird.

Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Am Ende des Kurses halten Sie Ihre persönliche, selbstgestaltete Schultüte in den Händen – bereit für einen unvergesslichen ersten Schultag!

Mitzubringen sind: Nähmaschine inklusive Zubehör, Schultütenrohling aus Pappe rund 70cm, Stoffe, Stoffschere, Stoffklammern oder Stecknadeln, Materialien zum Verzieren.

AM120911 I Kurs

mit Meike Freisenhausen

Montag, 01.06., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II (Birkenstr.)
2 Termine, 4 UE
Gebühr: 15,00 €

Patchwork: Tablet-Hülle – Handy-Tasche

In diesem Kurs erlernt man unter Anleitung der Kursleiterin eine Tablet-Hülle oder eine Handy-Tasche mit Patchworkmuster zu nähen. Für den Samstagstermin sind mitzubringen: eine Nähmaschine, Stecknadeln und Schere.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!

AM120912 I Kurs

mit Rita Janfrüchte

Donnerstag, 22.01., 19:00-20:00 Uhr und
Samstag, 31.01., 09:00-16:00 Uhr
Warburg-Rimbeck, Kath. Pfarrheim (W.-Poth-Str.)
2 Termine, 9,33 UE
Gebühr: 20,00 €

Patchwork: Sitzhocker bzw. Yogakissen

In diesem Kurs erlernt man unter Anleitung der Kursleiterin einfache Patchworkmuster für einen Hocker oder ein Kissen



zu nähern. Für den Samstagstermin sind mitzubringen: eine Nähmaschine, Stecknadeln und Schere.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AM120913 | Kurs

mit Rita Janfrüchte

Samstag, 21.02., 9:00-16:00 Uhr
Warburg-Rimbeck, Kath. Pfarrheim (W.-
Poth-Str.)

1 Termin, 8 UE
Gebühr: 20,00 €

Patchwork: UFO's – Fertigstellung der Sitzhocker bzw. Yogakissen

In diesem Kurs werden mit Hilfe der Kursleiterin angefangene Patchwork-Arbeiten fertiggestellt. Nähkenntnisse sind Voraussetzung. Für den Samstagstermin sind mitzubringen: eine Nähmaschine, Stecknadel und Schere.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AM120914 | Kurs

mit Rita Janfrüchte

Samstag, 28.03., 9:00-16:00 Uhr
Warburg-Rimbeck, Kath. Pfarrheim (W.-
Poth-Str.)

1 Termin, 8 UE
Gebühr: 20,00 €

Frühlingszauber – Gestalten Sie Ihren persönlichen Frühlingskranz

In diesem Kreativkurs kreieren Sie einen individuellen Frühlingskranz. Zunächst sammeln wir bei einem gemeinsamen Waldspaziergang Zweige und andere Naturmaterialien. In der zweiten Kurseinheit entsteht daraus ein einzigartiger Kranz, der sich ideal als Dekoration für Haustür oder Tisch eignet.

Der Kurs ist für Kinder ab einem Alter von 6 Jahren geeignet. Bitte beachten Sie, dass pro Kind eine Aufsichtsperson angemeldet werden muss, da eine alleinige Betreuung durch die Kursleitung nicht gewährleistet werden kann.

Anmeldeschluss: 16.03.2026!

Weitere Materialien, die benötigt werden, werden mit der Dozentin direkt abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Tauchen Sie ein in die kreative Gestaltung und lassen Sie den Frühling bei sich einziehen!

AM121001 | Kurs

mit Helena Kleck

Freitag, 20.03. von 16:00-17:30 Uhr und
Samstag, 21.03. von 10:30-12:00 Uhr
Beverungen, Waldfriedhof, oberhalb
(Zum Wandelsberg)

2 Termine, 4 UE
Gebühr: 15,00 €



Bild © Pixabay (congerdesign)

WIR | vhs Zweckverband Diemel-Egge-Weser

SUCHEN SIE

ALS DOZENT/-IN

STANDORTE

Warburg • Beverungen • Borgentreich • Willebadessen

KONTAKT

VHS Zweckverband Diemel-Egge-Weser
Rathaus Zwischen den Städten 9
34414 Warburg • info@vhs-dew.de

In Zusammenarbeit mit dem Dorfverein Dalhausen

**Akademie
FlechtSommer**
a basket making summerschool

Flechtseminare
im Korbmacher-Museum
Dalhausen

weaving the summer

www.flechtsommer.de



Wichtige HINWEISE!

Der Flechtsommer ist eine Veranstaltung, die aufgrund der vielen verschiedenen nationalen und internationalen Künstler einen ganz besonderen Stellenwert in unserem Semesterprogramm einnimmt. Mit der **schriftlichen Kursanmeldung** für die „**Akademie Flechtsommer 2026**“ stimmen Sie den gesonderten Teilnahme- und Zahlungsbedingungen zu.

Für die Organisation der Kurse, die Vorbereitung der individuellen Arbeitsmaterialien und die Realisierung der Angebote benötigen wir verbindliche Anmeldungen. Nur so wird die Durchführung der Kurse nicht gefährdet und ist ein reibungsloser Ablauf für alle Beteiligten gewährleistet.

Eine **Abmeldung** ist daher nur aus wichtigen Gründen (Krankheit, Todesfall) mit einem schriftlichen Nachweis, und zwar bis zu **10 Tage vor Kursbeginn** möglich. In diesem Fall erfolgt eine 30%ige Kostenrückerstattung.

Schriftliche Anmeldungen sind zu richten an:

VHS-Zweckverband „Diemel-Egge-Weser“
Geschäftsstelle Beverungen
Weserstr. 16
37688 Beverungen
beverungen@vhs-dew.de
www.vhs-dew.de

Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Rechnung, die innerhalb von 2 Wochen auszugleichen ist. Ihre Anmeldung wird erst verbindlich, nachdem die volle Teilnahmegebühr auf das VHS-Konto überwiesen wurde.

Weitere Informationen unter www.flechtsommer.de oder telefonisch bei:

VHS Beverungen (0 52 73/39 21 25) und/oder
Korbmachermeister Hansgert Butterweck (0 56 45/99 54)



| | |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Veranstaltungsort: | Korbmacher-Museum Dalhausen Lange Reihe 23, 37688 Beverungen-Dalhausen |
| Verpflegung: | Ein vegetarischer Mittagsimbiss kann vor Ort gebucht werden (Kosten: 15,00 €). Getränke werden kostenlos angeboten. |
| Material: | Alle Materialkosten, sofern nicht in der Kursgebühr enthalten, sind vor Ort mit den Dozenten abzurechnen. |
| Kurssprache: | In den vergangenen Jahren des Flechtsommers hat sich das Problem einer „Sprachbarriere“ nie gestellt. Die Lerngruppe hat zusammen mit der Dozentin/dem Dozenten immer einen guten und unkomplizierten Weg der Kommunikation gefunden, der auch die Teilnahme mit nur geringen Sprachkenntnissen zu einem Erlebnis gemacht hat. Unsere internationalen Dozenten sprechen neben ihrer jeweiligen Landessprache auch Englisch. Bleibt dennoch etwas unklar, zögern Sie nicht nachzufragen. |
| Werkzeug/e: | Werkzeuge werden gestellt; persönliche Arbeitsgeräte können gerne mitgebracht werden. |
| Haustiere: | In Vergangenheit hat sich die Anwesenheit von Haustieren, insbesondere von Hunden als nicht ganz unproblematisch erwiesen! Deshalb bitten wir um Verständnis, dass aus Rücksicht auf alle Kursteilnehmer*innen, Hunde und andere Haustiere leider zu Hause bleiben müssen. |
| Ermäßigung: | Die Seminare der „Akademie Flechtsommer 2026“ sind von der Ermäßigung ausgeschlossen! |
| Hinweis: | Wir empfehlen für die Teilnahme an den Kursen das Tragen von unempfindlicher Kleidung. |
| Unterkunft: | Bei der Vermittlung von Unterkünften sind wir gerne behilflich. Fragen Sie uns (VHS) oder die Mitarbeiter der Tourist-Info der Stadt Beverungen. Tel.: 0 52 73/39 22 24 E-Mail: tourist.information@beverungen.de |



Nansa – ein mediterraner Korb (3 Tage)

Diese schöne und charakteristische Flechttechnik stammt aus dem Mittelmeerraum. Die Fischer benutzten sie, um Fischkörbe und Reusen in verschiedenen Größen herzustellen. In diesem Workshop lernen Sie, wie man einen ovalen Nansa-Korb mit Henkel herstellt. Sie kombinieren Weidengeflecht mit verschiedenfarbigen Schnüren.

Wir beginnen mit einem traditionellen Nansa-Gitterboden und erarbeiten dann den Rumpf, den Bündelrand und den Henkel.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Die Dozentin spricht Englisch, Französisch, Spanisch und Catalan.

AM121020 I Kurs

mit Mònica Guilera Subirana

Freitag, 24.07., 10:00-17:00 Uhr

Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)

3 Termine, 24 UE

Gebühr: 322,00 € inkl. Materialkosten!

Runder Esparto-Korb mit Deckel in neolithischer Flechttechnik (3 Tage)

In diesem Workshop lernen wir zunächst die Grundlagen der neolithischen Flechttechnik kennen. Die neolithische Flechttechnik reicht mindestens 8000 Jahre zurück und wird häufig in der spanischen Esparto-Kunst verwendet, wo sie „Punto de Cofin“ genannt wird, der „Stich der Olivenpressmatte“.

Mit geschlagenem Esparto-Gras fertigen wir eine kleine Tasche oder Umhängetasche mit geradem Anfang.

Anschließend wenden wir uns verschiedenen Arten des runden Anfangs zu und arbeiten mit dem stärkeren, ungeschlagenen Esparto-Gras, um einen runden Korb

mit passendem Deckel und integriertem Griff herzustellen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Flechter geeignet.

Der Dozent spricht Englisch.

AM121021 I Kurs

mit Tim Johnson

Freitag, 24.07., 10:00-17:00 Uhr

Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)

3 Termine, 24 UE

Gebühr: 322,00 € inkl. Materialkosten!

„Oval underfoot“ – ein Einkaufskorb nach englischer Tradition (2 Tage)

Peter aus Norwich/Norfolk, England, führt uns in einen Klassiker der englischen Flechttradition ein: „Oval underfoot“ beschreibt hier eine Variante, ovale Böden für Einkaufskörbe herzustellen. Er gibt uns Einblick in seine Weise, einen ovalen Einkaufskorb herzustellen. Erfahrungen im Flechten mit Weiden sind hilfreich.

AM121022 I Kurs

mit Peter Dibble

Freitag, 31.07., 10:00-17:00 Uhr

Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)

2 Termine, 16 UE

Gebühr: 228,00 € inkl. Materialkosten!

Ein ovaler Einkaufskorb mit Längshenkel im Mattengeflecht (2 Tage)

Der geflochtene ovale Rahmenboden, hier ca. 30 cm lang, wird mit „angeschalmten Staken“ bestückt. Der Fokus liegt dabei auf dem Mattengeflecht („slewing“), der Formgebung und dem Längshenkel.

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene gedacht, aber auch Anfänger sind willkommen.

Der Dozent spricht Englisch und Französisch.



AM121023 I Kurs

mit François Desplanches

Freitag, 31.07., 10:00-17:00 Uhr
Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)
2 Termine, 16 UE
Gebühr: 228,00 € inkl. Materialkosten!

Ein eckiger Korb mit „stumpfer Ecke“ nach englischer Tradition (2 Tage)

Peter aus Norwich/Norfolk, England, führt uns in einen Klassiker der englischen Flechttradition ein: Ein eckiger Korb mit „stumpfer Ecke“ beschreibt hier eine interessante Variante eines „eckigen Korbes“ ohne Eckstöcke. Peter gibt uns Einblicke in seine Art, einen solchen eckigen Einkaufskorb herzustellen.

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene gedacht, aber auch Anfänger sind willkommen.

Der Dozent spricht Englisch.

AM121024 I Kurs

mit Peter Dibble

Sonntag, 02.08., 10:00-17:00 Uhr
Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)
2 Termine, 16 UE
Gebühr: 228,00 € inkl. Materialkosten!

Ein gerader rechteckiger Henkelkorb mit Eckstöcken (2 Tage)

Der geflochtene eckige Henkelkorb wird ca. 40 x 25 cm groß. Der Fokus liegt dabei auf der eckigen Geometrie, dem „Anschalten“ der Staken und der Konstruktion mit Eckstöcken. Der Gestaltung der Ecken, insbesondere beim Rand, gilt unsere besondere Aufmerksamkeit. Bei der Gestaltung des Rumpfgeflechts kann zwischen Ganggeflecht oder Mattengeflecht gewählt werden.

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und erfahrene Flechter.

Der Dozent spricht Englisch und Französisch.

AM121025 I Kurs

mit François Desplanches

Sonntag, 02.08., 10:00-17:00 Uhr
Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)
2 Termine, 16 UE
Gebühr: 228,00 € inkl. Materialkosten!

Korbflechten: für Anfänger und erfahrene Flechter (3 Tage)

Sternboden, Fitzen, Aufstaken, Kimme, Gang, Schicht, Zuschlag, Grifföffnungen: Die handwerklichen Grundtechniken stehen im Mittelpunkt und werden am Beispiel eines runden Weidenkorbes vermittelt.

Anfänger können sich ausprobieren, erfahrene Flechter ihre Kenntnisse vertiefen.

Der Dozent spricht Deutsch und Englisch.

AM121026 I Kurs

mit Hansgert Butterweck

Freitag, 07.08., 10:00-17:00 Uhr
Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)
3 Termine, 24 UE
Gebühr: 322,00 € inkl. Materialkosten!

Ein ovaler Waschkorb nach Dalhausener Tradition (3 Tage)

Die Dalhausener Korbmachertradition steht für solide und klar gestaltete Körbe. Ein Klassiker ist der ovale Waschkorb mit zwei Griffen. Sie waren in jedem Haushalt vorhanden und unentbehrlich. In diesem Kurs wollen wir uns im Sinne dieser Tradition mit diesen Körben befassen. Der schöne ovale Boden, das Rumpfgeflecht, die symmetrische Form, die perfekten Griffe, all diese Schritte stecken voller interessanter Details, denen wir uns ausführlich widmen.



Sie haben bereits Erfahrung im Flechten runder Körbe? Dann ist der ovale Waschkorb der nächste Schritt.

Das Seminar setzt Erfahrungen im Flechten mit Weiden voraus!

Der Dozent spricht Deutsch und Englisch.

AM121027 I Kurs

mit Hansgert Butterweck

Freitag, 14.08., 10:00-17:00 Uhr

Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)

3 Termine, 24 UE

Gebühr: 322,00 € inkl. Materialkosten!

Korbflechten: für Anfänger und erfahrene Flechter (3 Tage)

Sternboden, Fitzen, Aufstaken, Kimme, Gang, Schicht, Zuschlag, Grifföffnungen: Die handwerklichen Grundtechniken stehen im Mittelpunkt und werden am Beispiel eines runden Weidenkorbes vermittelt.

Anfänger können sich ausprobieren, erfahrene Flechter ihre Kenntnisse vertiefen.

Der Dozent spricht Deutsch und Englisch.

AM121028 I Kurs

mit Hansgert Butterweck

Freitag, 04.09., 10:00-17:00 Uhr

Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)

3 Termine, 24 UE

Gebühr: 322,00 € inkl. Materialkosten!

Vannerie sur arceaux – Schlinge aus Hasel und Weidenschienen (3 Tage)

Von der Ernte bis zum Korb: „Wie früher bei Opa auf dem Hof“. Damals wurden im Winter die Körbe für den Eigenbedarf geflochten. In vielen Regionen waren es Rahmenkörbe, auch Schwingen oder Schanzen genannt. So auch im Westen Frankreichs, der Heimat des Dozenten.

Diese Technik hat er von seinem Opa und von seinem Vater gelernt.

In diesem Seminar wird mit zwei Materialien gearbeitet: Hasel und Weide.

Zunächst wird die Hasel, die reichlich im Umfeld des Korbmacher-Museums vorhanden ist, geerntet. Anschließend wird das Material gespalten und zu Grundgerüsten für die Schanzen aufgespannt. Schließlich werden die Weidenschienen zum Verflechten vorbereitet, d.h. die Schienen müssen gespalten, gehobelt und geschmälert werden. Erst dann beginnt das Flechten. Die Teilnehmer durchlaufen also den gesamten Prozess von der Ernte des Materials bis zum fertigen Korb.

Für diesen Workshop muss man Motivation mitbringen und unbedingt körperlich fit sein. Das Ernten und Vorbereiten des Haselnussholzes benötigt etwas Gelenkigkeit sowie Kraft in den Schultern, Armen und Fingern. Dafür muss man kein fortgeschrittener Flechter sein, Grundlagen im klassischen Korbflechten sind ausreichend.

Der Dozent spricht Französisch und Englisch.

AM121029 I Kurs

mit Benjamin Nauleau

Freitag, 11.09., 10:00-17:00 Uhr

Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)

3 Termine, 24 UE

Gebühr: 322,00 € inkl. Materialkosten!

Ein eckiger Korb nach Dalhausener Tradition (2 Tage)

Die Dalhausener Korbmachertradition steht für solide und klar gestaltete Körbe. Speziell bei den eckigen Körben haben die Dalhausener Handwerker einige sehr funktionale und ausgefeilte Techniken entwickelt. In diesem Kurs wollen wir uns mit diesen Techniken im Sinne dieser Tradition beschäftigen. In Kombination mit „weißen“ und ungeschälten Weiden stellen wir einen eckigen Henkelkorb oder einen



eckigen Korb mit zwei seitlichen Griffen her.

Erfahrungen im Umgang mit Weiden sind erforderlich, um der Komplexität des Korbes gerecht zu werden.

Der Dozent spricht Deutsch und Englisch.

AM121030 | Kurs

mit Hansgert Butterweck

Samstag, 12.09., 10:00-17:00 Uhr

Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)

2 Termine, 16 UE

Gebühr: 228,00 € inkl. Materialkosten!

Panier ajouré en bandoulière – Gestäbter Korb mit Schulterriemen (2 Tage)

Aufbauend auf dem „galizischen Boden“ entsteht ein eleganter, offener gestäbter Korb.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die komplexe Technik des „Fitzens“ zu erlernen und zu üben.

Riemen und Gurte können mitgebracht oder separat im Kurs erworben werden.

Das Seminar setzt Erfahrungen im Flechten mit Weiden voraus!

Die Dozentin spricht Französisch und Englisch.

AM121031 | Kurs

mit Karen Gossart

Montag, 14.09., 10:00-17:00 Uhr

Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)

2 Termine, 16 UE

Gebühr: 228,00 € inkl. Materialkosten!

Vannerie de Périgord – Bouyricou – französische Spiralkörbe (2 Tage)

Corentin Laval ist der „Meister des Bouyricou“. Bereits zum dreizehnten Mal beim Flechtsommer zu Gast, vermittelt er erneut diese faszinierende Flechttechnik aus dem Südwesten Frankreichs.

Dieser Spiralkorb fasziniert durch seine Leichtigkeit und Eleganz.

Auf den ersten Blick einfach erscheinend, ist er sowohl körperlich, als auch intellektuell eine Herausforderung.

Das Seminar setzt fortgeschrittene Erfahrungen im Flechten mit Weiden voraus!

Der Dozent spricht Französisch und Englisch.

AM121032 | Kurs

mit Corentin Laval

Montag, 14.09., 10:00-17:00 Uhr

Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)

2 Termine, 16 UE

Gebühr: 228,00 € inkl. Materialkosten!

Das „Gallo-romanische Geflecht“ aus Weiden und Weidenschienen (2 Tage)

In diesem Weidenkorb erlernen wir das „gallo-romanische Geflecht“. Das bedeutet, wir flechten die „Schicht“ („französisches Seitengeflecht“, „Crocane“, „French randing“) sowohl nach rechts als auch nach links gleichzeitig. Verschiedene Farben erleichtern die Orientierung und ergeben ein reizvolles Muster. Die Weidenschienen sind schon vorbereitet, ihre Herstellung wird aber auch erklärt.

Voraussetzung für diesen Kurs ist, die „Schicht“ zu beherrschen.

Die Dozentin spricht Französisch und Englisch.

AM121033 | Kurs

mit Valérie Lavaure

Mittwoch, 16.09., 10:00-17:00 Uhr

Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)

2 Termine, 16 UE

Gebühr: 228,00 € inkl. Materialkosten!



„Creation on wood“ – Kreationen mit Fundholz (2 Tage)

Lassen Sie sich von einem interessant geformten Stück Holz, das Sie am Meer, am Fluss oder im Wald gefunden haben, inspirieren. So entsteht z.B. ein Tablett, eine Skulptur oder ein dekoratives Werk für die Wand. Wenn vorhanden, bringen Sie, zusätzlich zu Ihrem Holzstück, Werkzeuge wie Bohrer und Akkuschauber zum Bearbeiten des Holzes mit. Das Holzstück sollte fest und gesund sein.

Der Kurs richtet sich auch an Anfänger.

Die Dozenten sprechen Französisch und Englisch.

AM121034 | Kurs

mit Karen Gossart, Corentin Laval
Mittwoch, 16.09., 10:00-17:00 Uhr
Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)
2 Termine, 16 UE
Gebühr: 228,00 € inkl. Materialkosten!

Foto- & Medienpraxis

VHS-Fototreff der Fotofreunde Warburg

Der Fototreff ist eine Kooperation der VHS und der Fotofreunde Warburg (FFW). Die Gestaltung des Fototreffs übernimmt der Seminarleiter gemeinsam mit den Gruppenmitgliedern der FFW.

Im Kurs werden die Bedürfnisse der Kursteilnehmer – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – berücksichtigt.



Bild © Pixabay (nidan)

Vermittelt werden die Grundlagen der Kamera und deren Funktionen, das Zubehör sowie Grundlagen der Fotografie anhand von praktischen Übungen, Bildpräsentation (Druck von günstig bis Fineart, Rahmen und Fotobuch), Computerprogramme (digitale Bildverwaltung und -verarbeitung, Optimierung mit Lightroom, Affinity-Foto, Excire-Foto), spezielle Fototechniken (Bewegung fotografieren, Motivfreistellung mit der Kamera, Serien und Sequenzen). Abgerundet wird der Kurs mit Exkursionen (z.B. Lichtspuren auf der Autobahn, Light-painting).

Mit der Teilnahme an diesem offenen Angebot erhalten die Kursteilnehmer bessere Einblicke in die vielfältigen fotografischen Möglichkeiten und es werden selbstverständlich Fragen beantwortet. Eine spätere Mitgliedschaft bei den Fotofreunden Warburg würde eine regelmäßige und weitere Vertiefung in fotografische Themen und Erfahrungsaustausch ermöglichen. Themenwünsche können nach Anmeldung auch vorab per E-Mail eingebracht werden an fotofreundewarburg@t-online.de.

Mitzubringen ist die private Fotoausrüstung.

AM121101 | Kurs

mit Ralf Gerhard
Donnerstag, 05.02., 20:00-22:15 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III
8 Termine, 24 UE
Gebühr: 25,00 €

Workshop: Basiswissen der digitalen Fotografie

Im Kurs „Basiswissen der digitalen Fotografie“ lernen Sie, richtig gut zu fotografieren. Gemeinsam gehen wir weg von der Automatikfunktion der Kamera, um das volle Potenzial zu nutzen und noch bessere Fotos zu schießen. Der Tagesworkshop ist eine Kombination aus Theorie und Praxis.



Schritt für Schritt wird auf die Funktion der Kamera, die Belichtungsautomatik, die Aufnahmeprogramme, die Blende und die ISO-Werte etc. eingegangen. Das erlernte Wissen wird direkt in der Praxis ausprobiert, so dass die Teilnehmenden die Auswirkungen der einzelnen Einstellungen sofort sehen können. Auch der Einsatz verschiedener Brennweiten und deren Möglichkeiten zur Bildgestaltung werden besprochen.

Mitzubringen sind: eigene Kamera, verschiedene Objektive (soweit vorhanden), ausreichende Speichermedien (Karte in Kamera) und Akku (geladen).

AM121102 | Kurs

mit Gerald Beineke

Samstag, 18.04., 10:00-16:45 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)

1 Termin, 9 UE
Gebühr: 48,00 €

Workshop: Porträtfotografie „Out- door“

Tauchen Sie ein in die Welt der Porträtfotografie und lernen Sie die Techniken kennen, um beeindruckende und ausdrucksstarke Porträts zu erstellen. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Licht und Schatten gekonnt einsetzen und mit Ihren Modellen kommunizieren, um natürliche und entspannte Aufnahmen zu erzielen. Praktische Übungen und individuelle Bildbesprechungen helfen Ihnen, Ihre Fähigkeiten zu perfektionieren. Melden Sie sich an und entdecken Sie die Freude an der Porträtfotografie!

Mitzubringen sind: eigene Kamera, verschiedene Objektive (soweit vorhanden), ausreichende Speichermedien (Karte in Kamera) und Akku (geladen).

AM121103 | Kurs

mit Gerald Beineke

Samstag, 13.06., 14:00-17:00 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)

1 Termin, 4 UE
Gebühr: 32,00 €

Workshop: Kreative Fotografie für die Generation „Social Media“

Du kennst Dich bereits mit der Handhabung Deiner Kamera oder Deines Handys sehr gut aus, aber es fehlen Dir kreative Ideen für die perfekten Fotos? In diesem praxisorientierten Tagesworkshop erhältst Du den richtigen Einstieg in die Kunst der Fotografie. Von der Theorie bis zur Anwendung entwickelst Du Deine Fähigkeiten und gestaltest visuell ansprechende Geschichten. Gemeinsam erarbeiten wir Ideen für Bildkompositionen und experimentieren mit kreativen Perspektiven.

Mitzubringen sind: eigene Kamera oder Handy, verschiedene Objektive (soweit vorhanden), ausreichende Speichermedien (Karte in Kamera) und Akku (geladen).

AM121104 | Kurs

mit Gerald Beineke

Samstag, 27.06., 13:00-17:00 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)

1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 42,00 €

Programmhinweis der VHS Höxter- Marienmünster

Meine Fotowoche – perfekte Fotos für Beruf und Freizeit

Kursnummer: 261-2712 | Datum: 02.03.
bis 06.03.2026 | Kosten: 268,00 € | An-
meldefrist: 11.02.2026

Musikpraxis

„Trau dich – gemeinsam Singen, tut gut!“ im Altbau des Hüffertgymnasiums

In entspannter und ermutigender Atmosphäre bringen wir unseren Körper zum Klingen. Wenn wir unsere Lieblingslieder schmettern, puschen wir unser Immunsystem, arbeiten an unserer Atmung und Körperhaltung und lernen uns und andere neu kennen. Es ist keine musikalische Vorbildung nötig, aber Freude und Mut am Singen.



Bild © Pixabay (OpenClipart-Vectors)

Eine Fortsetzung der beliebten Reihe. Neueinsteiger und spontane „Freelancer“ sind jederzeit willkommen und können gegen eine Gebühr in Höhe von 5,00 € an einzelnen Abenden teilnehmen.

AM121304 | Kurs

mit Ruth Kröger-Bierhoff

Donnerstag, 05.02., 19.02., 05.03., 19.03., 16.04., 07.05., 21.05., 11.06. und 25.06., jeweils von 18:00-19:30 Uhr
Warburg, Altbau des Hüffertgymnasiums
9 Termine, 18 UE
Gebühr: 39,00 €

Ukulele für Einsteiger – Fortsetzung

Die Ukulele gewinnt zunehmend mehr Interessenten und ist das Instrument, das am schnellsten zum Erfolg führt.



Bild © Pixabay (miketribulas)

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, allerdings wäre die Freude am Singen wünschenswert. Ein bereits vorangegangener Kurs wird weitergeführt mit neuen Akkorden und Liedern in Verbindung von Schlag- und Zupftechniken. Teilnehmer mit einigen Vorkenntnissen sind willkommen.

Mitzubringen sind: eigene Ukulele und ein Getränk.

AM121305 | Kurs

mit Gisela Koch

Donnerstag, 26.02., 17:30-19:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.)
5 Termine, 10 UE
Gebühr: 40,00 €

Come & Drum – Rhythmus stampfen, klatschen, fühlen und trommeln!

Tauche ein in die Welt des Rhythmus – dort, wo Bewegung, Stimme, Bodypercussion und Trommel zu einer lebendigen Einheit verschmelzen.

In diesem Workshop erforschen wir Rhythmus als Sprache, die jeder Mensch in sich trägt. Wir beginnen mit dem, was uns allen vertraut ist: die Stimme. Durch Vokalisation bringen wir den Beat zum



Klingen, formen Laute, die uns in den Fluss des Pulses führen.

Von dort wandert der Rhythmus nach innen – in den Körper. Mit Bodypercussion spüren wir den Groove unter der Haut und im Körper. Jeder Schlag, jeder Laut wird zum Ausdruck unseres inneren Taktes.

Schließlich lassen wir den Rhythmus wieder nach außen fließen – auf die Trommel, den Klangkörper, das Instrument. Ob Rahmentrommel, Djembe oder andere Trommeln aus verschiedenen Kulturkreisen – jede Stimme hat ihren eigenen Charakter und doch sprechen alle dieselbe universelle Sprache: die Sprache des Rhythmus.

Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem Kultur, Klang und Körper eins werden.

Ein Workshop für alle, die spüren wollen, wie Rhythmus verbindet – von außen nach innen und wieder nach außen.

Trommeln können bei der Kursleiterin für 5,00 € ausgeliehen werden. Die Kosten hierfür werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

AM121306 | Kurs

mit Doris Möller-Dannhauer

Sonntag, 22.02., 11:00-14:30 Uhr

Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)

1 Termin, 4,67 UE

Gebühr: 40,00 €

Trommelworkshop – für Body, Mind and Soul

Ein Workshop für Anfänger und Wiedereinsteiger. Rhythmus verbindet, inspiriert, stärkt das Immunsystem, aktiviert unsere Gehirnhälften, lässt uns den Alltag vergessen und unsere Seele baumeln. Die Teilnehmer erlernen die Technik des Spielens auf einer Djembe, die vielfältigen Rhythmen mit ihrer Energie, die uns in der Gemeinschaft einfach mitreißt und alles

um uns herum vergessen lässt. Trommeln, Bewegung, Bodypercussion, Singen, Gemeinschaft und einfach nur Lust auf etwas Neues fördert die Positivität und macht Spaß.



Bild © Doris Möller-Dannhauer

Trommeln können bei der Kursleiterin für 5,00 € ausgeliehen werden. Die Kosten hierfür werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

AM121307 | Kurs

mit Doris Möller-Dannhauer

Sonntag, 25.01., 11:00-15:30 Uhr

Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I

Gebühr: 39,00 €

Trommel-Workshop: Rhythmus erleben mit Djembe und afrikanischen Trommeln – in Zusammenarbeit mit der KVHS Holzminden

Spüren Sie den Rhythmus und entdecken Sie die Kraft des gemeinsamen Trommelns! In diesem Kurs führt Sie die Musikpädagogin Silvia Breuer in die faszinieren-



de Welt der afrikanischen Trommeln ein. Mit traditionellen Djembe-Trommeln und anderen Percussion-Instrumenten erlernen Sie einfache Rhythmen, die schnell mitreißen und begeistern. Das Trommeln ist weit mehr als Musik: Es bringt Körper und Geist in Einklang, löst Stress und fördert das Gemeinschaftsgefühl. Ganz nebenbei verbessern Sie Ihre Koordination, Konzentration und Ihr Rhythmusgefühl – und erleben die pure Freude am gemeinsamen Musizieren.



Bild © Pixabay (Leo_65)

Mitzubringen sind: dicke Socken, eine Djembe-Trommel, sofern vorhanden. Sollte keine Trommel vorhanden sein, kann sie gegen eine Leihgebühr in Höhe von 3,00 € von der Dozentin ausgeliehen werden.

Es ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich!

AM121308 I Kurs

mit Silvia Breuer

Samstag, 21.03., 10:00-12:00 Uhr
Lauenförde, Haus Einklang, Lange Str. 45

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 26,00 €



ORGELMUSEUM
BORGENTREICH

Führungen
auch außerhalb
der Öffnungszeiten
nach vorheriger
Vereinbarung



Entdecken Sie die Magie der Orgel im ersten Orgelmuseum Deutschlands!

Erleben, Mitmachen und Ausprobieren für die ganze Familie. Gewinnen Sie Einblicke in handwerkliche Entstehung, Klंगाufbau und Funktion sowie Geschichte der Königin der Instrumente.

Klangwelten erkunden, Tasten drücken – Staunen garantiert!

Öffnungszeiten: Do – So 14 – 17 Uhr, So 10 – 12 Uhr
Von November bis März nur Samstag und Sonntag geöffnet.

orgelmuseum-borgentreich.de
Marktstraße 6 | 34434 Borgentreich | Tel. 05643 339 oder 8090

**Mitmach
Museum**

Mit vielen attraktiven
Stationen zum
Ausprobieren



Gesundheit





Vorträge

Vortrag: „Gemmotherapie: Die Heilkraft der Pflanzenknospen“

Erleben Sie die faszinierende Welt der Knospenmedizin. In den zarten Pflanzenteilen steckt geballte Lebenskraft.



Bild © Pixabay (FinjaM)

Die Gemmotherapie nutzt diese Energie für Regeneration, Entgiftung und seelisches Gleichgewicht.

AM130001 | Vortrag

mit Andrea Duurland

Montag, 02.03., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)

1 Termin, 2 UE
Gebühr: 7,00 €

Vortrag: „Vergessen Sie nie, die Geriatrie“ – Altersmedizin als interdisziplinäre Herausforderung!

Die Geriatrie versorgt Menschen, die meist hochbetagt bzw. älter als 70 Jahre sind und unter alterstypischen Erkrankungen oder auch Mehrfacherkrankungen leiden. Welche Krankheiten treten häufig auf, und was kann man tun, um möglichst lange selbstständig zu bleiben?

Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in die Arbeitsweise der Geriatrie – der Medizin des höheren Lebensalters. Er erklärt, wie Ärzte, Therapeuten und Pflegekräfte gemeinsam daran arbeiten, Gesundheit, Selbstständigkeit, Mobilität und Lebensqualität älterer Menschen zu erhal-

ten. Egal, ob Sie selbst Interesse an der Geriatrie haben, einen Angehörigen pflegen oder einfach nur mehr über dieses wichtige medizinische Fachgebiet erfahren möchten, unser Vortrag bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen zu erweitern und offene Fragen zu klären.

Dr. Manfred Wappler ist Chefarzt der Geriatrie des Evangelischen Krankenhauses Gesundbrunnen in Hofgeismar (Agaplesion). Das Krankenhaus ist mit 105 stationären Betten und 20 Behandlungsplätzen in der Tagesklinik eine der größten hessischen Akutgeriatrien und blickt auf eine mehr als 50-jährige Behandlungserfahrung zurück.

AM130002 | Vortrag

mit Dr. Manfred Wappler

Donnerstag, 05.03., 19:00-20:30 Uhr
Borgentreich, Hesena Domizil (Heidemühlenweg 6)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

Vortrag: „Osteoporose“

Was du als Frau 45+ über deine Knochen wissen musst – dir aber niemand sagt!

Osteoporose ist die häufigste Knochenkrankheit im Alter. Besonders häufig betroffen von der Erkrankung sind Frauen. Bereits ab einem Alter von 45 Jahren, mit Beginn der Wechseljahre, beginnt die Knochendichte abzunehmen.

Die persönliche Lebensweise hat großen Einfluss auf den Knochenschwund, der mit dem Alter zunimmt. Umso wichtiger ist die individuelle Vorsorge.

Osteoporose ist nicht heilbar und verläuft mangels eindeutiger Symptome oft lange unerkannt – bis zum ersten Knochenbruch.

Frühzeitige Vorsorge durch Ernährung, Bewegung und gegebenenfalls medizinische Checks können helfen, das Risiko für Knochenbrüche zu minimieren, die oft erst



im späteren Stadium der Erkrankung auftreten.

In diesem Vortrag erfahren Sie alles Wichtige zum Thema. Vorbeugende Maßnahmen, Methoden zur Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten werden erläutert.

AM130003 | Vortrag

mit Dr. Tassilo König

Donnerstag, 05.03., 18:00-19:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 7,00 €

Vortrag: „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“

Eine Informationsveranstaltung für alle, die ihr Gehirn möglichst lange fit halten möchten.

Aktuell leben in Deutschland 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Diese Zahl wird sich in den nächsten Jahren weiter steigern. Doch können wir unser Risiko, eine Demenz zu entwickeln, beeinflussen? Die Antwort lautet ja! Wissenschaftliche Studien zeigen, dass wir alle unser Demenzrisiko senken können.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie komplex unser Gehirn arbeitet, wie Erinnern und Vergessen funktionieren, wie Demenzerkrankungen unser Gehirn schädigen und wie wir einer Demenz mit zehn praktischen Maßnahmen vorbeugen können.

Die Referentin ist Gedächtnistrainerin und Demenzexpertin.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und dem Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit statt.

AM130004 | Vortrag

mit Simone Hartmann, zert. Gedächtnistrainerin im BVGT e.V.

Donnerstag, 16.04., 18:00-19:30 Uhr

Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal
1 Termin, 2 UE
Gebühr: gebührenfrei

Vortrag: „Office Fit – Gesund im Büro und darüber hinaus“

In der heutigen Arbeitswelt verbringen viele von uns einen Großteil des Tages sitzend im Büro. Diese Lebensweise kann zu typischen Berufskrankheiten führen, die oft übersehen werden.

Fitnesslehrer Bernard Tetzlaff von Barnies Sportstudio ist Experte für das Thema des betrieblichen Gesundheitsmanagements. In seinem Vortrag wird er auf häufige Beschwerden, wie beispielsweise Rückenschmerzen, eingehen. Zudem beleuchtet er, wie diese Probleme nicht nur Büroangestellte, sondern auch Beschäftigte in anderen Berufen mit einseitigen Belastungen betreffen können.

Erfahren Sie, welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern und langfristig gesund zu bleiben. Lassen Sie uns gemeinsam Wege finden, um die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt zu meistern!

Außerdem werden praktische Übungen mit einfachen Hilfsmitteln vorgestellt, die jeder einfach in den Büroalltag einbauen kann.

AM130005 | Vortrag

mit Bernhard Tetzlaff

Donnerstag, 23.04., 18:00-19:00 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)
1 Termin, 1,33 UE
Gebühr: 7,00 €

AM130006 | Vortrag

mit Bernhard Tetzlaff

Donnerstag, 30.04., 18:00-19:00 Uhr
Beverungen, Online
1 Termin, 1,33 UE
Gebühr: 7,00 €



Gesund Altern mit Sport – wie Training das Leben verlängern kann

Regelmäßiges Training öffnet die Tür zu mehr Lebensfreude und Wohlbefinden im Alter. In diesem Vortrag entdecken Sie, wie Sport das biologische Altern positiv beeinflussen und den Alterungsprozess verlangsamen kann. Lassen Sie sich von spannenden Erkenntnissen zur „Longevity“ begeistern – von der Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems über die Vorbeugung von Krankheiten wie Diabetes und Demenz bis hin zu Anti-Aging und wirksamem Stressmanagement. Lassen Sie sich inspirieren, aktiv zu bleiben – für Gesundheit, Vitalität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

AM130007 | Vortrag

mit Magnus Mathias

Mittwoch, 06.05., 19:00-20:30 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: 7,00 €

Fit und gesund mit Ernährungstrends? Low Carb, Intervallfasten & Superfoods auf dem Prüfstand

Ernährungstrends wie Low Carb, Intervallfasten und Superfoods sind in aller Munde – doch was steckt wirklich dahinter?

In diesem Vortrag werden aktuelle Ernährungstrends kritisch beleuchtet und auf ihre gesundheitlichen Wirkungen geprüft. Erfahren Sie, welche Vorteile diese Trends bieten können, welche Risiken bestehen und wie Sie die für sich beste Ernährungsweise finden können. Mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Tipps unterstützt dieser Vortrag dabei, bewusste Entscheidungen für eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu treffen. Lassen Sie sich inspirieren, bewusste Ernährungsentscheidungen zu treffen für ein rundum gutes Lebensgefühl.

AM130008 | Vortrag

mit Magnus Mathias

Dienstag, 09.06., 19:00-20:30 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: 7,00 €

Entspannungskurse

Vom Kopf ins Herz – mit der Klopfmethode PEP® Blockaden lösen, Gefühle regulieren und innere Ruhe finden

Manchmal wäre es schön, den eigenen Stress einfach wegzuwischen oder wenigstens kurz auf „Pause“ zu drücken. Stattdessen klopft das Herz, der Magen rebelliert und der Kopf läuft Marathon. Ob Ängste, Grübelschleifen, emotionales Essen oder Selbstzweifel – oft ist unser System einfach überfordert.

Die Klopfmethode PEP® nach Dr. Michael Bohne ist eine sanfte Selbsthilfetechnik, bei der bestimmte Punkte am Körper sanft mit den Fingerspitzen beklopft werden. Dadurch beruhigt sich das Nervensystem, Stress löst sich und man findet wieder in innere Ruhe und Gelassenheit.

In diesem Kurs lernen Sie die Klopfpunkte kennen und üben einfache Anwendungen für Alltagsthemen wie Stress, Ärger, Ängste oder innere Blockaden.

Der Kurs ist ideal für alle, die....

- besser mit Stress, Druck oder Ängsten umgehen möchten
- sich von alten Mustern oder Grübelschleifen befreien möchten
- neugierig auf eine leicht anwendbare Methode der Selbstfürsorge sind
- oder einfach wieder mehr innere Ruhe und Leichtigkeit spüren möchten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, ein Getränk, Offenheit und Neugier.

AM130088 | Kurs

mit Manuela Klein

Mittwoch, 25.02. und 11.03., jeweils von 18.00-19.30 Uhr

Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal

2 Termine, 4 UE

Gebühr: 17,00 €

AM130089 | Kurs

mit Manuela Klein

Mittwoch, 18.03., 18:30-20:00 Uhr

Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)

2 Termine, 4 UE

Gebühr: 17,00 €

Reiki und was es bewirkt

Bereiten Sie sich auf eine außergewöhnliche Abendveranstaltung vor, die Ihr Leben bereichern wird. Sie werden lernen, wie Sie mit Reiki Ihre Gesundheit und innere Ausgeglichenheit erlangen.

Es wirkt auf geistiger, körperlicher und seelischer Ebene. Reiki kann von allen erlernt und jederzeit angewendet werden. Auch für die Behandlung von Tieren und Pflanzen.

Reiki kann u.a. genutzt werden für:

- Entspannung und Stressbewältigung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Persönlichkeits-Entwicklung
- Optimierung der Leistungsfähigkeit u.v.m

Reiki ist die perfekte Burnout-Prophylaxe und wirkt regulierend und harmonisierend auf das Immunsystem.

Wir werden gemeinsam die Reiki-Kraft aktivieren. Jeder wird intensiv erlernen, bei sich selbst einen Chakrenausgleich herzustellen. Zudem lernen Sie, Störfelder zu entdecken und auszugleichen.

AM130091 | Kurs

mit Corina Clobes

Mittwoch, 21.01., 18:30-20:30 Uhr
Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pel-
lenbreite 2)

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 17,00 €

AM130092 | Kurs

mit Corina Clobes

Donnerstag, 26.02., 18:30-20:30 Uhr
Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pel-
lenbreite 2)

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 17,00 €

AM130094 | Kurs

mit Corina Clobes

Dienstag, 24.03., 18:30-20:30 Uhr
Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pel-
lenbreite 2)

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 17,00 €

AM130097 | Kurs

mit Corina Clobes

Montag, 27.04., 18:30-20:30 Uhr
Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pel-
lenbreite 2)

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 17,00 €

AM130098 | Kurs

mit Corina Clobes

Dienstag, 19.05., 18:30-20:30 Uhr
Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pel-
lenbreite 2)

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 17,00 €

Einweihung in den 2. Reiki-Grad

Der Kurstermin ist fiktiv und wird individuell mit der Dozentin abgestimmt. Ausbildung in den 2. Grad – Einzeleinweihung. Nähere Beschreibung zum Thema siehe Kurstext „Reiki“.

Durch die Einstimmung in den 2. Reiki-Grad erhalten Sie drei Symbole, die den Energiefluss deutlich verstärken und die persönliche Entwicklung auf emotionaler, seelischer und geistiger Ebene unterstützen.



- Das 1. Symbol ist ein Kraftverstärker.
- Das 2. Symbol dient der Mentalheilung. Man verwendet es, um körperliche und seelische Blockaden zu lösen.
- Das 3. Symbol, auch das Meditations-symbol genannt, hebt Raum und Zeit auf, d.h. man kann damit Fernbehandlungen machen.

Weitere Inhalte sind:

- Ganzkörper-Behandlung,
- Durchführung einer Fernbehandlung,
- Harmonisierung u. Reinigung v. Räumen.

Mit dem 2. Reiki-Grad gibt es vielfältige Anwendungsmöglichkeiten, die Sie in Ihren Lebensprozessen ganzheitlich unterstützen. Sie erhalten ein entsprechendes Handout (18 Seiten).

Die eigentliche Einweihung wird nur einzeln stattfinden, dieser Termin ist fiktiv und wird mit der Dozentin am Abend der Theorie persönlich abgestimmt.

AM130099 I Kurs

mit Corina Clobes

Freitag, 23.01., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pel-lenbreite 2)
2 Termine, 6,67 UE
Gebühr: 203,00 €

AM130100 I Kurs

mit Corina Clobes

Donnerstag, 26.03., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pel-lenbreite 2)
2 Termine, 6,67 UE
Gebühr: 203,00 €

Jin Shin Jyutsu – Heilströmen mit den eigenen Händen

Gesundheit und Harmonie hängen vom ungehinderten Fluss der Lebensenergie durch unser gesamtes Wesen ab. Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst aus Japan zur Harmonisierung dieser Lebensenergie. Regelmäßig ange-

wendet kann sie zu einem zufriedenen, langen und gesunden Leben führen. Krankheiten und Beschwerden entstehen durch blockierte Energie. Durch das einfache Auflegen unserer Hände an bestimmte Stellen unseres Körpers (Strömen) lösen wir diese Blockaden und regen den Fluss der Energie in unserem Körper an.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga- oder Gymnastikmatte, Schreibmaterial.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AM130101 I Kurs

mit Ulrike Weigelt

Donnerstag, 19.02., 19:00-20:30 Uhr
Warburg, ev. Familienzentrums „Arche“ (Ahornweg)
4 Termine, 8 UE
Gebühr: 43,00 €

Atem- und Entspannungsseminar

Das Seminar bietet Vorbeugung gegen Stress, Burnout, chronische Erkrankungen, Training für richtiges Bewegen im Büro und im Freizeitsport.

Nur im Schlaf und in der Entspannung ist der Körper in der Lage, durch innere und äußere Einflüsse entstandene Schäden an den Körperzellen zu reparieren. Ist die Stressbelastung dauerhaft hoch und fehlen die notwendigen Zeiten für Schlaf und Entspannung, kann sich das langfristig negativ auf den Gesundheitszustand auswirken.

Der schnellste und einfachste Weg zur Entspannung führt über die Atmung. Bestimmte Atemrhythmen (funktionelle Entspannungsatmung) verbessern die Sauerstoffversorgung und beeinflussen positiv und innerhalb weniger Sekunden das vegetative Nervensystem, von dem alle wichtigen Körperfunktionen reguliert werden. Eine funktionelle Entspannungsatmung kann nahezu überall und dabei höchst wirksam durchgeführt werden und bei Schlafmangel die fehlende Entspan-



nung wirksam ergänzen. Der Körper kann bei der gesunderhaltenden Regeneration unterstützt werden, bestehende Belastungen können verringert werden und der Entstehung neuer Störungen kann vorgebeugt werden. Dabei genügen schon wenige Minuten, um eine fühl- und messbare Wirkung zu erzielen.

Erlernen Sie neue Atemtechniken für tiefe Entspannung, Steigerung der Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit, progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Dehnübungen für zu Hause, richtiges Sitzen und Laufen.

Mitzubringen sind sportliche, bequeme Kleidung, eine Decke, Iso-Matte und ein kleines Kissen.

AM130103 | Kurs

mit Thomas Kromp

Sonntag, 12.04., 10:00-16:00 Uhr
Warburg, Tauchstation Warburg (Zum Warburger Tor 39)

Gebühr: 72,00 €

Auszeit für SelfCare & Health

Erleben Sie Momente voller Herz und Magie. Entdecken Sie Rituale, die Ihre Intuition, Ihre Resilienz und Ihr Potenzial stärken. Tauchen Sie mit sanfter Yogapraxis, Kakaozeremonie, Ayurveda-Tipps, Mental-Power und Natur-Impulsen in Ihre Kraft ein. So bekommen Sie neuen Schwung, Zaubhaftes in Ihren Alltag einzuladen.

Die Kosten für die Kakaozeremonie werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Kissen und Decke sowie Getränke und Verpflegung.



Bild © Pixabay (Bellahu123)

AM130104 | Kurs

mit Kerstin Czimmeck, Physio- u. Entspannungstherapeutin, Yogalehrerin, Naturcoach

Freitag, 13.03., 17.00-21.00 Uhr, und
Samstag, 14.03., 9.00-17.00 Uhr
Warburg-Scherfede, „Dorftreff Scherfede“ (Briloner Str. 30)

2 Termine, 14 UE

Gebühr: 74,00 €

Gedächtnistraining – Fit im Kopf!

Möchten Sie Ihr Gedächtnis verbessern und sich Dinge in Ihrem Alltag leichter merken können? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

Sie lernen einfache und effektive Techniken, um Ihre Merkfähigkeit zu steigern und Ihr Gehirn fit zu halten. Ob für den Alltag, das Berufliche oder die private Erinnerung – Sie trainieren aktiv Ihr Gedächtnis und ganz nebenbei auch Ihre Konzentration und schärfen Ihre Wahrnehmung.



Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre geistige Fitness erhalten oder verbessern möchten – ohne Stress, in entspannter Atmosphäre.

Mitzubringen sind: Papier und Stift.

AM130105 | Kurs

mit Ulrike Kablowski

Donnerstag, 19.02., 16:00-17:00 Uhr
 Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
 6 Termine, 8 UE
 Gebühr: 24,00 €

„Bringen Sie Ihr Gehirn auf Trab“ – Ganzheitliches Gedächtnstraining

Der Kurs richtet sich an interessierte Erwachsene jeden Alters, die ihr Gedächtnis fit und aktiv halten wollen, um ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit im Alltag, im Beruf oder in der Ausbildung zu verbessern.

Vergessen Sie auch mal schnell einen Namen? Dann helfen Ihnen die Tipps und Hilfestellungen zum Namenmerken und zur Konzentrationsförderung. Verschiedene Merktechniken werden vorgestellt und praktisch – auf spielerische Weise – gemeinsam eingeübt. Entdecken Sie Ihren eigenen Lerntyp, um die für Sie individuell geeignete Lernweise herauszufinden.

In entspannter Atmosphäre lösen wir gemeinsam Aufgaben zu verschiedenen Lerninhalten. Dazu gehören Übungen zur Wortfindung (Abrufen von Wörtern aus unserem Wortspeicher und Bewusstmachen des eigenen Wortschatzes), logisches Denken (folgerichtiges und schlüssiges Denken), Denkflexibilität (Fähigkeit, auf wechselnde Situationen schnell zu reagieren), Formulierung (einen Sachverhalt oder Gedanken in sprachlich richtiger Form auszudrücken), Wahrnehmung, Fantasie, Kreativität, Konzentration und Merkfähigkeit – lernen kann und darf Spaß machen!

Bewegungs- und Entspannungsübungen sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Ganzheitlichen Gedächtnstrainings. Lassen Sie sich von der Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns positiv überraschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie bitte zum Kurs ausreichend Getränke mit.

Keine Ermäßigung möglich.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AM130106 | Kurs

mit Simone Hartmann, zert. Gedächtnstrainerin im BVGT e.V.

Samstag, 18.04., 9:30-13:00 Uhr
 Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weberstr. 10)
 1 Termin, 4 UE
 Gebühr: 19,00 €

Neuro-Auricular Technique® – Sanfte Entspannung für das Nervensystem

Diese wohltuende, ganzheitliche Anwendung verbindet den Einsatz ätherischer Öle mit achtsamer Berührung und einem speziellen Griffel. Durch feine Impulse entlang der Wirbelsäule, im Nacken und an der Schädelbasis wird das Nervensystem beruhigt, Stress kann sich lösen und der natürliche Energiefluss wird unterstützt.

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden einfache Handgriffe, um diese Technik im Alltag oder im familiären Umfeld anzuwenden. Die benötigten Griffel werden von der Dozentin für die Kurseinheit bereitgestellt; wer möchte, kann im Anschluss einen eigenen Griffel bei ihr erwerben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – willkommen sind Offenheit, Neugier und Freude an wohltuender Berührung und natürlichen Düften. Die Ölkosten werden separat berechnet und sind bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke, warme Socken und etwas zu trinken.



AM130107 | Kurs

mit Celina Borchert

Samstag, 28.03., 10:00-13:00 Uhr
Borgentreich, Familienforum (Mauerstr.
9)

1 Termin, 4 UE

Gebühr: 15,00 €

Waldbaden: Ruhe und Kraft aus dem Wald

Waldbaden stammt ursprünglich aus Japan und ist dort unter dem Namen „Shinrin Yoku“ bekannt. Wörtlich übersetzt bedeutet es: „In die Atmosphäre des Waldes eintauchen“. Diese wissenschaftlich basierte Praxis kann zur Stressreduktion, Förderung des Immunsystems, Unterstützung der psychischen Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. Aufbau von Beziehungen und die Erfahrung, Teil von etwas Größerem zu sein, sind weitere Kernthemen. Bei einem etwa 3-stündigen Waldaufenthalt sind wir eingeladen zum Entschleunigen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Spüren.



Bild © Pixabay (FotoRieth)

Treffpunkt: Alte Kleinenberger Str. 9 (Parkplatz) in Hardehausen. Zur Teilnahme ist eine normale Kondition ausreichend. Bitte kleiden Sie sich wetterangepasst und lieber zu warm als zu kalt.

AM130108 | Kurs

mit Till Flo Krapoth

Samstag, 09.05., 11:00-14:00 Uhr
Warburg-Hardehausen, Landvolkshochschule Anton-Heinen

1 Termin, 4 UE

Gebühr: 12,00 €

Gesunde und fitte Füße

Wie kann man seinen Füßen im Alltag etwas Gutes tun? Dieser Kurs bietet ein Fußtraining, das bei kleinen Fußproblemen Abhilfe schaffen kann. Diesem wichtigen Körperteil soll mehr Beachtung geschenkt werden mit einfachen Übungen, die sich im täglichen Tagesablauf gut unterbringen lassen – mit alten Hausmitteln, die Entspannung bieten und einfach durchzuführen sind und mit Tipps, die das Laufen verbessern und die Füße noch viele Jahre fit halten.

Mitzubringen sind: Fitnessmatte, warme Socken, Tennisball, Luftballon, Wäscheklammer und ein kleines Handtuch.

AM130110 | Kurs

mit Dagmar Witsch-Pohlmann, Podologin / SHP Podologie

Montag, 02.02., 17:30-18:15 Uhr
Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.)

6 Termine, 6 UE

Gebühr: 16,00 €

Klangreise: Entspannung für Körper und Seele

Lassen Sie sich von Klängen tragen und gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit! Diese Klangreise lädt Sie ein, Stress und Hektik des Alltags hinter sich zu lassen und in einen Zustand tiefer Entspannung einzutauchen.



Bild © Claudia Genau

Unter der Anleitung der erfahrenen Entspannungspädagogin Silvia Breuer schaf-



fen verschiedene Klanginstrumente wie Klangschalen, Gongs und weitere harmonische Klänge eine beruhigende Atmosphäre. Hier können Sie die Seele baumeln lassen, in sich hineinspüren und Ihre innere Balance wiederherstellen. Die sanften Schwingungen helfen, Blockaden zu lösen und eine tiefe Ruhe zu finden.

Es ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich! Mitzubringen sind: Yoga-Matte, Decke, Kissen und dicke Socken.

Die Kurse in Lauenförde finden in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Holzminden statt.

AM130123 | Kurs

mit Silvia Breuer

Freitag, 06.02., 19:00-20:00 Uhr
Lauenförde, Haus Einklang (Lange Str. 45)

1 Termin, 1,33 UE

Gebühr: 13,00 €

AM130124 | Kurs

mit Silvia Breuer

Freitag, 06.03., 19:00-20:00 Uhr
Lauenförde, Haus Einklang (Lange Str. 45)

1 Termin, 1,33 UE

Gebühr: 13,00 €

AM130125 | Kurs

mit Silvia Breuer

Freitag, 27.03., 19:00-20:00 Uhr
Lauenförde, Haus Einklang (Lange Str. 45)

1 Termin, 1,33 UE

Gebühr: 13,00 €

AM130126 | Kurs

mit Silvia Breuer

Donnerstag, 26.02., 19:00-20:00 Uhr
Warburg, Familienzentrums „St. Martin“ (Hüffertstr.)

1 Termin, 1,33 UE

Gebühr: 16,00 €

AM130127 | Kurs

mit Silvia Breuer

Donnerstag, 19.03., 19:00-20:00 Uhr
Warburg, Familienzentrums „St. Martin“ (Hüffertstr.)

1 Termin, 1,33 UE

Gebühr: 16,00 €

Pilates – Kräftigung & Balance

Dieser anfängergerechte Pilateskurs stärkt gezielt deine Muskulatur, verbessert deine Körperhaltung und fördert ein bewusstes Körpergefühl. Ein zentrales Element ist die kontrollierte Atmung, die dich dabei unterstützt, Bewegungen präzise auszuführen und deine tiefe Rumpfmuskulatur optimal zu aktivieren.

Trainiert wird auf der Matte – barfuß oder mit rutschfesten Socken. Die Übungen sind so aufgebaut, dass du auch als Anfänger sicher einsteigst und Schritt für Schritt deine Kraft, Stabilität und Beweglichkeit aufbaust.

Für alle, die mehr möchten, gibt es Variationen für mehr Intensität. Perfekt für alle, die achtsam trainieren und ihre Mitte nachhaltig stärken möchten.

Mitzubringen sind: eine Gymnastik-Matte, ein Handtuch und den Wunsch, etwas für sich zu tun.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!

Die Eingangstür der Graf-Dodiko-Schule wird 5 Minuten vor Kursbeginn abgeschlossen, bitte erscheinen Sie daher rechtzeitig in der Turnhalle im Dachgeschoss.

AM130140 | Kurs

mit Olga Bondarenko

Montag, 12.01., 18:30-19:30 Uhr
Warburg, Graf-Dodiko-Schule (Gymnastikraum)

10 Termine, 13,33 UE

Gebühr: 45,00 €

Sanftes Hatha-Yoga

Dieser Kurs lädt alle ein, die Hatha-Yoga in einer ruhigen, achtsamen Form kennenlernen oder vertiefen möchten. Mit sanften Bewegungsabläufen, wohltuenden Dehnungen und Atemübungen wird die Mobilität, innere Ruhe und ein bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers gefördert.



Ziel ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen. Sanftes Hatha-Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, Stress abzubauen, Flexibilität zu fördern und neue Energie zu tanken – ganz ohne Eile.



Bild © Claudia Genau

Mitzubringen sind: Yoga-Matte, evtl. Meditationskissen, eine Decke, warme Socken und den Wunsch, etwas für sich zu tun.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

AM130141 | Kurs

mit Sophie Peters

Donnerstag, 15.01., 17:30-18:30 Uhr
Warburg, ev. Familienzentrum „Arche“
(Ahornweg)
5 Termine, 6,67 UE
Gebühr: 37,00 €

Chair Yoga (Yoga auf dem Stuhl): Bewegung für Gesundheit und Entspannung

Yoga ist eine wunderbare Praxis zur Förderung von körperlicher Fitness, geistigem Wohlbefinden und innerer Ruhe. Chair

Yoga (Stuhl-Yoga) ist eine gute Möglichkeit, die Vorteile dieser uralten Praxis zu genießen, ohne sich auf den Boden legen zu müssen.

Beim Chair Yoga werden die Übungen so abgewandelt, dass diese im Sitzen auf dem Stuhl oder mit Unterstützung des Stuhls ausgeführt werden können. Somit ist Chair Yoga ideal für Menschen, die sich eine sanfte Yoga-Praxis wünschen. Diese leicht zugängliche und gelenkschonende Art bietet zahlreiche Vorteile und ist nahezu für jeden geeignet, unabhängig vom Fitnesslevel oder Alter.

Durch sanfte Dehnübungen und Bewegungen können die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie die Flexibilität der Gelenke und Faszien erhalten und verbessert werden. Die Praxis unterstützt ein besseres Körperbewusstsein, die Stärkung der Muskulatur, des Gleichgewichts und der Koordinationsfähigkeit. Atemübungen und Meditationstechniken fördern die Entspannung und können dazu beitragen, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. eine Yoga-Matte, auf der man den Stuhl stellen kann, ein kleines festes Kissen und natürlich den Wunsch, etwas für sich zu tun und schon heißt es: „Auf die Stühle, fertig, los!“

AM130142 | Kurs

mit Regina Piepenhagen

Montag, 02.02., 17:30-18:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal
6 Termine, 8 UE
Gebühr: 29,00 €

AM130143 | Kurs

mit Regina Piepenhagen

Montag, 13.04., 17:30-18:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal
6 Termine, 8 UE
Gebühr: 29,00 €



Sanftes Yoga für Einsteiger

Sie wollten schon immer Yoga ausprobieren, fühlen sich aber nicht athletisch genug? Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die sich eine sanfte Yoga-Praxis wünschen. Der Ansatz in diesem Kurs legt den Fokus auf Achtsamkeit und langsame Bewegungsabläufe.

Die sorgfältig ausgewählten Asanas werden lange vorbereitet, um eine tiefgehende Erfahrung zu ermöglichen. Das Wohlbefinden steht hier im Mittelpunkt. Sanftes Yoga geht auf die speziellen Wünsche und Anforderungen ein, die Ungeübte jeden Alters und Menschen mit Bewegungseinschränkungen an ihre Yogapraxis stellen. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Stress abzubauen, Flexibilität zu fördern und neue Energie zu tanken – ganz ohne Eile.

Mitzubringen sind: Yoga-Matte, kleines (Yoga-) Kissen, eine Decke, warme Socken und den Wunsch, etwas für sich zu tun.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!

Die Eingangstür der Graf-Dodiko-Schule wird 5 Minuten vor Kursbeginn abgeschlossen, bitte erscheinen Sie daher rechtzeitig in der Turnhalle im Dachgeschoss.

AM130145 | Kurs

mit Regina Piepenhagen

Dienstag, 03.02., 17:30-19:00 Uhr
Warburg, Graf-Dodiko-Schule (Gymnastikraum)

6 Termine, 12 UE
Gebühr: 44,00 €

AM130146 | Kurs

mit Regina Piepenhagen

Dienstag, 14.04., 17:30-19:00 Uhr
Warburg, Graf-Dodiko-Schule (Gymnastikraum)

6 Termine, 12 UE
Gebühr: 44,00 €

Vormittagskurs: Vinyasa Yoga – das sanfte Yogatraining

In diesem Kurs wird der Tag gestartet mit einer sanften Bewegungseinheit, die den Körper im Einklang mit der Atmung mithilfe von Asanas (Yogaübungen) stärkt. Damit findet ein Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Alltags statt. Es wird Kraft geschöpft, Gelassenheit geübt und zur inneren Ruhe gefunden.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen sind: rutschfeste Unterlage (z. B. Yogamatte), bequeme/warme Kleidung, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen.

AM130147 | Kurs

mit Luisa Weißbrich

Mittwoch, 25.02., 10:15-11:25 Uhr
Beverungen, Evang. Gemeindezentrum
(Im Bangern 1)

10 Termine, 15,56 UE
Gebühr: 87,00 €

Kundalini Yoga: Mit Atem und Bewegung zur inneren Kraft

Unter der Oberfläche des Alltags liegt eine innere Quelle der Ruhe und Kraft: Dein Atem. Die ganzheitliche Praxis des Kundalini Yoga ist eine Einladung, diese Quelle zu entdecken. In diesem Kurs verbinden wir Atem und Bewegung auf sanfte Weise, um deine Stärke zu wecken und eine nachhaltige Gelassenheit zu fördern. Hier lernst du, deinen Atem als kraftvollen Begleiter zu kennen. Einfache und wirkungsvolle Atemübungen (Pranayama) helfen dir, Verspannungen zu lösen und neue Energie zu schöpfen.

Wir praktizieren achtsamen Übungsreihen, die den Körper ganzheitlich ansprechen. In Ruhemomenten nach den einzelnen Übungen kannst du eine neu gewonnene Leichtigkeit auf dich wirken lassen – ganz ohne Leistungsdruck. Die Yogastunden finden in einer wertschätzenden Atmo-



sphäre statt, in der jede und jeder willkommen ist – genau so, wie sie oder er ist.



Bild © Claudia Genau

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, ein Getränk und Offenheit für neue Erfahrungen

-Begrenzte Teilnehmerzahl!

AM130148 | Kurs

mit Isabelle Roosen

Mittwoch, 22.04., 19:30-20:30 Uhr
Warburg, Familienzentrum „St. Franziskus“ (Beethovenstr. 15)
4 Termine, 5,33 UE
Gebühr: 28,00 €

Yoga-Pranayama – in Zusammenarbeit mit der Burg Herstelle

Pranayama sind bewusst gesteuerte Atemübungen aus dem Yoga. „Prana“ bedeutet Lebensenergie und „Yama“ bedeutet, die Lebensenergie zum Fließen zu bringen.

Wir beginnen mit leichten Körperübungen, um die Atemräume zu öffnen und zu dehnen. Ganz bewusst nehmen wir unseren Atem wahr. Ein tiefer und bewusster Atem

bringt uns in Verbindung mit Lebensenergie, Klarheit und Kraft. Ein langer und gleichmäßiger Atem wirkt beruhigend auf das mentale Erleben und den Geist.

Hier bietet der Einstieg in eine kombinierte Atem- und Asanapraxis wertvolle Möglichkeiten, die dem Üben in vielen kleinen Schritten den Weg zu mehr Atembewusstsein führt.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM130149 | Kurs

mit Karin Dörken

Samstag, 18.07., 13:00-15:00 Uhr
Burg Herstelle
1 Termin, 2,67 UE
Gebühr: 38,00 €

Tai Chi – in Zusammenarbeit mit der Burg Herstelle

In diesem Seminar lernen wir die entspannenden und meditativen Bewegungen einer chinesischen Bewegungskunst kennen. Tai Chi hat einen positiven Einfluss auf die Lebensenergie, bringt Körper und Geist in Einklang. Das Bewegungstraining besteht aus einer Abfolge traditioneller chinesischer Körperübungen, die fließend ineinander übergehen. Im Mittelpunkt stehen beim Tai Chi Körperspannung, Achtsamkeit und Atmung.

Bei gutem Wetter üben wir auf einer großen Wiese vor der Burg und die abschließenden Entspannungsübungen/Meditation finden in den Räumlichkeiten der Burg Herstelle statt.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und ein Getränk. Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM130150 | Kurs

mit Karin Dörken

Samstag, 18.07., 10:00-12:00 Uhr
Burg Herstelle
1 Termin, 2,67 UE
Gebühr: 38,00 €



Qigong

Qigong sind chinesische Bewegungs- und Meditationsübungen. Diese Übungen dienen zur Erhaltung der Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheiten, da sie zur Harmonisierung und zum Fließen der Lebensenergien im Körper beitragen.



Bild © Pixabay (PatrizioYoga)

Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin fließt in den Meridianen (=Leitbahnen) die Lebensenergie (=Qi). Jeder Meridian ist einem Funktionskreis (Organsystem) zugeordnet. Für die Gesundheit sollte Qi in allen Meridianen frei fließen können. Dafür eignet sich die tägliche Praxis von Qigong.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Sportschuhe bzw. Stoppersocken. Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

AM130151 | Kurs

mit Claudine König, Physiotherapeutin
Mittwoch, 04.02., 17:15-18:00 Uhr
Warburg, Physiotherapie C. König (Hinter der Mauer Nord 2a)
10 Termine, 10 UE
Gebühr: 75,00 €

AM130152 | Kurs

mit Claudine König, Physiotherapeutin
Mittwoch, 11.02., 11:30-12:15 Uhr
Warburg, Physiotherapie C. König (Hinter der Mauer Nord 2a)
10 Termine, 10 UE
Gebühr: 75,00 €

Meditation

Meditation ist die spirituelle Praxis verschiedener Geistesübungen. Es geht um

die unabgelenkte Konzentration auf sein Meditationsobjekt, um geistige Ruhe zu erlangen. Ein ruhiger Geist beseitigt die Wurzeln aller Leiden.

Mitzubringen sind: warme, bequeme Kleidung und eine Decke. Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

AM130160 | Kurs

mit Claudine König, Physiotherapeutin
Mittwoch, 11.02., 9:00-9:30 Uhr
Warburg, Physiotherapie C. König (Hinter der Mauer Nord 2a)
10 Termine, 6,67 UE
Gebühr: 50,00 €

Workshop für Einsteiger: „Meditatives Bogenschießen“ – in Zusammenarbeit mit der Burg Herstelle

Die Faszination des Bogenschießens wird auf einem natürlichen Lernweg kennengelernt.



Bild © Pixabay (OpenClipart-Vectors)

Die Säulen des meditativen Bogenschießens sind Wahrnehmung, Atmung, Rhythmus und Konzentration. In der Aus-



gewogenheit von Anspannung und Entspannung findet der Pfeil seinen Weg ins Ziel. Das „Loslassen“ bekommt seine ganz eigene Bedeutung. „Zielen ohne zu zielen“ trifft am besten den Kern der Übung. Mut, Klarheit, Rückenstärkung, Achtsamkeit, Aufrichtung und Geduld werden gefördert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das komplette Equipment zum Bogenschießen wird gestellt. Die Nutzung ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Mitzubringen sind: bequeme, wetterfeste Kleidung, Schuhe für drinnen und draußen sowie Verpflegung für den Tag.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM130161 I Kurs

mit Karin Dörken

Samstag, 11.07., 10:00-15:00 Uhr

Burg Herstelle

1 Termin, 6,67 UE

Gebühr: 82,00 €

„Tanz“-Bewegung als Ausdruck

Körperbewegungen, um Gefühle zum Ausdruck zu bringen und die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken. Es geht nicht um tänzerisches Können, sondern um die Steigerung der Körperwahrnehmung, den Abbau von Hemmungen und die Verbesserung der Selbstwahrnehmung und des Selbstwertgefühls. Körper und Geist verbinden, Gefühle ausdrücken, Körperwahrnehmung fördern und Ressourcen aktivieren.

Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

AM130162 I Kurs

mit Claudine König, Physiotherapeutin

Mittwoch, 11.02., 9:45-10:15 Uhr

Warburg, Physiotherapie C. König (Hinter der Mauer Nord 2a)

8 Termine, 5,33 UE

Gebühr: 40,00 €

Fitnesskurse

Fit und beweglich für „Sie“ und „Ihn“

Bereits mit 30 Jahren beginnt durch den ganz normalen Alterungsprozess der stetige Verlust an Kraft- und Dehnfähigkeit. Doch nach dem Motto „sich regen bringt Segen“ lässt sich dieser Verlauf durch regelmäßige Bewegung im Alltag, z. B. durch geeignete Sportangebote, verlangsamen, aufhalten oder sogar umkehren, je nach Umfang und Art der körperlichen Betätigung. Zudem lassen sich koordinative Fähigkeiten wie Reaktion und Gleichgewicht bis ins hohe Alter trainieren.

Dieses Angebot soll auch ältere Menschen ansprechen. Die Aktivität in der Gruppe hilft, die eigenen Möglichkeiten zu erkennen. Durch Kräftigungsübungen sowie Faszien- und Koordinationstraining, aber auch durch Spielformen, bleibt man fit. Dabei soll der Spaß nicht zu kurz kommen. Die Übungen können differenziert werden, sodass jeder Teilnehmer in ihren/seinen persönlichen Belastungs- und Bewegungsmöglichkeiten aktiv sein kann. Mitzubringen sind Getränke, Handtuch und evtl. eine Gymnastikmatte.

AM130206 I Kurs

mit Elvira Mutz

Montag, 02.02., 9:15-10:15 Uhr

Warburg, Eisenbahnersporthalle (Deisenbergstr. 3)

12 Termine, 16 UE

Gebühr: 56,00 €

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein Konditionstraining, das durch Auf- und Absteigen an der Plattform (Stepper) ausgeübt wird. Die Grundschritte werden in diesem Kurs zu einer Choreographie zusammengeführt, wobei natürlich Musik nicht fehlen darf. Step-Aerobic ist ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauf-Training, die Beinmuskulatur wird gekräftigt und – nicht zu vergessen –



den schönen Po gibt's gratis dazu. Der Kurs bietet zudem vielfältige Möglichkeiten, die Anspannungen des Alltags und Berufs auszugleichen.



Bild © Pixabay (Peggy_Marco)

Der Kurs ist für Teilnehmer aller Altersklassen geeignet!

Mitzubringen sind: feste Sport-/Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und Getränke.

AM130207 I Kurs

mit Karin Riemer

Montag, 02.02., 18:30-19:30 Uhr
Beverungen, Grundschule/Turnhalle
(Kolpingstr.)
13 Termine, 17,33 UE
Gebühr: 56,00 €

Body-Fitness – in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum „St. Franziskus“

Das Body-Fitness-Training ist ein abwechslungsreiches und intensives Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen gekräftigt werden. Es wird unter anderem mit Kleingeräten wie Brasils und Fitnessbändern gearbeitet. Auch spezielle Dehnübungen und Abläufe aus dem Faszientraining fließen in das Workout ein, sodass Muskelkraft und Dehnfähigkeit, aber auch die Koordination – insbesondere das Gleichgewicht – in hohem Maße

trainiert und verbessert werden. Gelenke werden stabilisiert und gleichzeitig beweglicher, der Rücken wird gestärkt und durch eine bessere Haltung die Wirbelsäule entlastet. Verbesserte Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit erhöhen die Bewegungssicherheit.

Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Halblenkerschuhe, Getränk und gute Laune. Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

AM130208 I Kurs

mit Elvira Mutz

Montag, 02.02., 18:00-19:00 Uhr
Warburg, Familienzentrum „St. Franziskus“ (Beethovenstr. 15)
7 Termine, 9,33 UE
Gebühr: 37,00 €

Bodyforming

Wer kennt sie nicht – die kleinen Probleme mit der Figur? Bodyforming könnte der Ausweg sein.

Verschiedene Workouts mit hohem Ausdaueranteil sind ideal und kurbeln die Fettverbrennung an. Sanftes Krafttraining mit niedrigen Widerständen (z. B. Hanteln in verschiedenen Gewichtsgrößen) und vielen Wiederholungen kräftigen gezielt die Problemzonen an Bauch, Beinen und Po. Ein Kurs mit anregender Musik und dem Ziel, die Figur zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern.

Der Kurs ist für alle Altersklassen sowie für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen sind: Unterlage (Isomatte), Sport-/Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und Getränke.

AM130209 I Kurs

mit Karin Riemer

Dienstag, 03.02., 19:00-20:00 Uhr
Beverungen, Grundschule/Turnhalle
(Kolpingstr.)
13 Termine, 17,33 UE
Gebühr: 56,00 €



Tabata – Powerworkout

Tabata bietet ein hochintensives Ganzkörpertraining, das für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist.

Kurze Belastungsphasen wechseln mit noch kürzeren Erholungsphasen: Eine Intervallmethode, die verschiedene Muskelgruppen beansprucht, und zwar ohne jegliches Equipment. Das Training ist entsprechend intensiv und somit gut geeignet zur Ausdauersteigerung und Fettverbrennung.

Mitzubringen sind: Unterlage (z. B. Isomatte), Sport-/Turnschuhe (helle, glatte Sohle), bequeme Kleidung, Handtuch und Getränke.

AM130210 | Kurs

mit Denise Dirks

Montag, 02.02., 18:30-19:15 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.)
12 Termine, 12 UE
Gebühr: 54,00 €

AM130211 | Kurs

mit Denise Dirks

Mittwoch, 04.02., 19:30-20:15 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.)
12 Termine, 12 UE
Gebühr: 54,00 €

Power-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Ursprünglich ist Yoga ein sanftes Ganzkörpertraining. In Kombination mit Fitnessansätzen werden die Grundübungen (Asanas) beim Power-Yoga beibehalten, aber direkt aufeinander folgend und fließend miteinander verbunden wie bei einer Choreographie. Dabei geht eine Position in die andere über. Die Vorteile dieses Konzeptes sind eine Mischung aus Krafttraining und Stretching, anhand derer die verspannten Muskeln gedehnt und entspannt sowie schwache Muskeln gekräftigt

werden. Dabei kommt man ganz schön ins Schwitzen!

Beim Power-Yoga ist auch die richtige Atemtechnik wichtig. Das bewusste Atmen verstärkt die Entspannung und verbessert den Sauerstofftransport im Blut. Nicht zuletzt kann die Vielzahl der Reize, die auf uns einwirken, durch Power-Yoga konstruktiv verarbeitet werden. Somit bietet Power-Yoga vielfältige Möglichkeiten zum Ausgleich von Anspannungen aus Alltag und Beruf.

Mitzubringen sind: Unterlage (z. B. Isomatte), bequeme Kleidung und Getränke.

AM130212 | Kurs

mit Tanja Tschöke

Dienstag, 03.02., 18:00-19:00 Uhr
Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.)
10 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 54,00 €

AM130213 | Kurs

mit Tanja Tschöke

Mittwoch, 04.02., 18:30-19:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.)
10 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 54,00 €

3D-Krafttraining und Core-Stability

Dreidimensionale Übungen als Ganzkörpertraining und Kräftigung der Kernstabilität/Kernmitte (Rumpf- und Hüftmuskulatur) für mehr Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Balance.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Sportschuhe bzw. Stoppersocken und Theraband. Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

AM130214 | Kurs

mit Claudine König, Physiotherapeutin

Mittwoch, 04.02., 16:15-17:00 Uhr
Warburg, Physiotherapie C. König (Hinter der Mauer Nord 2a)
10 Termine, 10 UE
Gebühr: 75,00 €



Vormittagskurs: Ganzkörpertraining an der frischen Luft für Mamas – in Zusammenarbeit mit LAUF-MAMALAUF Region Höxter

In Kooperation mit LAUFMAMALAUF Region Höxter findet ein durch Fachexperten geleitetes Outdoor-Ganzkörpertraining für Mütter nach der Geburt statt, bei dem sie gemeinsam mit ihrem Baby im Kinderwagen oder in der Trage trainieren.

Der Kurs findet im Freien (an der Weser) statt und ist speziell darauf ausgerichtet, Mütter gesund und fit zu machen, indem die geschwächte Muskulatur gekräftigt und das Cardio-Training mit Übungen für Beckenboden und Rücken kombiniert werden. Der Kurs darf nach dem komplikationslosen Wochenbett beginnen (frühestens 6 bis 8 Wochen nach der Geburt). Das Ziel ist es, fit und gesund für den Mama-Alltag zu sein und sich im Körper wohl zu fühlen.

Mitzubringen sind: rutschfeste Unterlage (z. B. Yogamatte), sportbequeme und wettergerechte Kleidung und ein Getränk.

AM130215 I Kurs

mit Luisa Weißbrich

Mittwoch, 11.02., 9:00-10:00 Uhr
Beverungen, Stadthalle, Rasenfläche
(Kolpingstr. 5)
12 Termine, 16 UE
Gebühr: 85,00 €

Fit für den Alltag für „Sie“ und „Ihn“

Das Angebot möchte die Teilnehmenden einladen, Übungen kennenzulernen und zu praktizieren, die ihre Körperwahrnehmung schulen. Dies ist die beste Voraussetzung, um auch im Alltag körperliche Überbelastungen und Stresssituationen wahrzunehmen und sie zunehmend zu reduzieren.

Dabei kommen Übungen aus dem Yoga sowie Chi Gong und Tai Chi ebenso zum Einsatz wie Stretching und Faszientraining, mit denen die Teilnehmenden im

Bedarfsfall ihre Gefühlslage verbessern und so Befindlichkeitsstörungen sowie Verspannungen entgegenwirken können.

Dieses Angebot soll Interessenten ansprechen, die sich gerne in einer Gruppe mit Gleichgesinnten fit halten möchten. Elemente dieses Kurses sind u. a. Faszientraining, sanfte Mobilisation, Wahrnehmungsübungen, leichte Dehnübungen, aber auch Elemente, die Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht trainieren. Ein bunter Mix, um den normalen Alterungsprozess zu verlangsamen und die allgemeine Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Mitzubringen sind: Hallensportschuhe, eine Matte, ein Handtuch oder Kissen und ein Getränk.

Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

AM130216 I Kurs

mit Elvira Mutz

Donnerstag, 12.02., 18:30-19:30 Uhr
Warburg, Turnhalle im Altbau des Hüf-
fertgymnasiums
6 Termine, 8 UE
Gebühr: 30,00 €

Dance Workout

Das Training umfasst ein Aufwärmen mit tänzerischen Elementen sowie Kraft- und Dehnübungen. Dadurch können Sie mehr Stabilität, Flexibilität, Dynamik und eine bessere Haltung erlangen. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht notwendig.

Mitzubringen sind: Unterlage, Sport-/Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und Getränke.

AM130217 I Kurs

mit Christine Philippe, Tanzpädagogin

Dienstag, 14.04., 19:00-20:00 Uhr
Beverungen, Ev. Kindertageseinrichtung
„Groß für Klein“ (In den Poelten 24 A)
6 Termine, 8 UE
Gebühr: 57,00 €



Workshop: „Fahrtechniktraining für Rennrad, Gravel und Mountainbike“ – in Zusammenarbeit mit dem Tri-Team vom SSV Wehrden

Das Fahrtechniktraining kommt oft zu kurz und meistens fühlen sich Radsportler überfordert mit der Fragestellung, welche Übungen es genau gibt für das Rennradfahren, Graveln und Mountainbiken. Bei diesem Workshop werden die Grundlagen für eine gute Fahrtechnik auf dem Rennrad, Gravel oder Mountainbike vermittelt. Schwerpunkte sind:

- Grundübungen
- Brems- und Kurventechnik
- technische Spiele
- Fahrtechnik für Kinder und Jugendliche
- Methodik
- Guiding

Der Workshop richtet sich an alle Radsportbegeisterten und Interessierten in den Disziplinen: Rennrad, Gravel, Cross und Mountainbike (ab 16 Jahren). Es besteht Helmpflicht!

Der Kursort wird noch bekannt gegeben.

Es ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich!

AM130218 | Kurs

mit Alexander Klaus, Benjamin Krog

Samstag, 18.04., 9:00-15:00 Uhr
Beverungen, Ort wird noch bekannt gegeben

1 Termin, 8 UE
Gebühr: 55,00 €

Tennis für Anfänger – in Zusammenarbeit mit dem TC Beverungen e.V.

Sie haben sich schon oft gefragt, ob Tennis der richtige Sport für Sie ist? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Grundlagen des Spiels kennen zu lernen und erste Erfahrungen auf dem Platz zu

sammeln. Sie erlernen die notwendigen Fertigkeiten und Techniken, um schon bald das erste „Match“ mit einem anderen Tennispartner spielen zu können. Darüber hinaus verbessern Sie Ihre körperliche Fitness, bauen Stress ab und knüpfen neue Kontakte.

Schläger und Bälle werden gestellt.

Es ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich!

AM130219 | Kurs

mit TC Beverungen e.V.

Dienstag, 12.05., 18:00-19:00 Uhr
Beverungen, TC Beverungen e.V. (Grüner Weg)

4 Termine, 5,33 UE

Gebühr: 33,00 €

Schnupperkurs „Drachenboot“ – in Zusammenarbeit mit dem WSV Beverungen e.V.

Die Sportart stammt ursprünglich aus China und hat eine 2000-jährige Tradition. Der Kurs möchte den Teilnehmern den Sport näherbringen.

Drachenbootfahren bietet eine Verbindung zwischen Natur (gefahren wird auf der Weser) und Sport. Teamwork ist gefragt, es gewinnt immer die Mannschaft, nie der Einzelne. Ob Kurz- oder Langstrecke oder auch nur sich treiben lassen, man kann vieles ausprobieren.



Bild © Dominik Blume

Es ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich!



AM130220 | Kurs

mit WSV Beverungen e.V.

Donnerstag, 21.05., 18:30-20:00 Uhr
Beverungen, Bootshaus des WSV Beverungen e.V.

5 Termine, 10 UE
Gebühr: 36,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Im Kurs geht es um die Stärkung und Flexibilisierung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Eine ausgeprägte Bauchmuskulatur entlastet die Wirbelsäule und führt zu einer gesunden Körperhaltung.



Bild © Pixabay (nhach)

Durch verschiedene Bewegungsabläufe und Dehnübungen werden Wirbelsäule, Gesäß und Hüfte aktiviert. Die einzelnen Übungen werden an unterschiedliche Bedürfnisse angepasst, womit Teilnehmer jeden Fitnesslevels teilnehmen können.

Mitzubringen sind: Unterlage (z. B. Isomatte), Sportbekleidung und -schuhe.

AM130225 | Kurs

mit Nicolas Ziemann

Donnerstag, 05.02., 18:15-19:00 Uhr
Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.)

12 Termine, 12 UE
Gebühr: 45,00 €

AM130226 | Kurs

mit Nicolas Ziemann

Donnerstag, 05.02., 19:00-19:45 Uhr
Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.)

12 Termine, 12 UE
Gebühr: 45,00 €

Osteoporosegymnastik

Sie sind von Osteoporose betroffen oder bedroht? Stärken Sie Ihre Muskeln und Knochen, so dass Sie sich ohne Angst vor Stürzen und Knochenbrüchen frei bewegen können.

Mitzubringen ist bequeme Kleidung bzw. Sportbekleidung.

Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

AM130227 | Kurs

mit Claudine König, Physiotherapeutin

Mittwoch, 11.02., 10:30-11:15 Uhr
Warburg, Physiotherapie C. König (Hinter der Mauer Nord 2a)

10 Termine, 10 UE
Gebühr: 75,00 €

Tanzpraxis

Tanzen für Paare – Anfängerkurs

Haben auch Sie Lust auf Tanzen, dann probieren Sie es doch einfach einmal mit Ihrem Partner aus. Tanzen ist die charmanteste Art, auch noch in der zweiten Lebenshälfte leicht, aber trotzdem wirkungsvoll Sport zu betreiben.

Dieser Kursus ist ein Angebot für tanzinteressierte Einsteiger-Paare in die Kursreihe „Tanzen für Paare“, die sich schon lange einmal vorgenommen haben, tanzen zu lernen. Tanzen in gemütlicher und zwangloser Atmosphäre ist in jedem Alter möglich und erlernbar. Es ist ein sehr schönes Hobby zu zweit und die Gelegenheit, etwas gemeinsames mit dem Partner zu erleben und zu erlernen. Neben der Stärkung von Herz und Kreislauf hilft Tanzen auch körperlich und geistig fit zu bleiben.

Tanzen fördert die Geselligkeit, bietet Gemeinschaft, bereitet Freude und Spaß, schafft neue Kontakte und Freunde. Hinzu kommt das Erlebnis an der Bewegung im Rhythmus der Musik.



Von den Standardtänzen Walzer, Quickstep, Tango und anderen bis hin zu den lateinamerikanischen Tänzen Cha-Cha, Rumba und Samba sowie auch Disco-Fox ist alles möglich. Bei uns lernen Sie qualifiziert Tanzen nach brandaktueller Musik, auch aus den Hitlisten, aber ohne Zeitdruck, Hektik und Schnellverfahren.

Es ist kein sogenannter „Crash-Tanzkurs“. Eine frühzeitige Anmeldung – auch für spätere evtl. zusätzlich eingerichtete Kurse – ist ratsam und das ganze Jahr über möglich. Eine paarweise Anmeldung ist sinnvoll zzgl. Kosten für Musikgestellung. Siehe auch unter www.tanzsportkreis.de. Anmeldung bei den Dozenten, Tel.: 05646/268027.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!

AM130234 | Kurs

mit Joachim Schmidt

Kursbeginn, Zeiten, Dauer und Gebühren zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht vor.

Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia Klippenhalle
15 Termine, 30 UE
Gebühr: 121,00 €

Tanzen für Paare – Aufbaukurs D2

Haben Sie Interesse am Tanzen, dann probieren Sie es mit Ihrem Partner aus. Dieser Kurs ist ein Angebot für tanzinteressierte Paare in der Kursreihe „Tanzen für Paare“, die sich schon lange einmal vorgenommen haben, das Tanzen zu lernen.

Tanzen ist die charmanteste Art, auch in der zweiten Lebenshälfte leicht, aber trotzdem wirkungsvoll Sport zu betreiben. Neben der Stärkung von Herz und Kreislauf hilft tanzen auch, körperlich und geistig fit zu bleiben. Tanzen fördert die Geselligkeit, bietet Gemeinschaft, bereitet Freude und macht Spaß, schafft neue Kontakte und Freunde. Hinzu kommt das Erlebnis an der Bewegung im Rhythmus der Musik.

Von Standardtänzen Walzer, Quickstep, Tango und anderen bis hin zu den lateinamerikanischen Tänzen Cha-Cha, Rumba und Samba sowie auch Disco-Fox ist alles möglich. Bei uns lernen Sie qualifiziert nach brandaktueller Musik auch aus den Hitlisten zu tanzen, aber ohne Zeitdruck, Hektik und nicht im Schnellverfahren. Es ist kein „Crash-Tanzkurs“. Siehe auch unter www.tanzsportkreis.de.



Bild © Pixabay (Bernard-Verougstraete)

Eine frühzeitige Anmeldung ist ratsam und das ganze Jahr über möglich. Eine paarweise Anmeldung ist sinnvoll.

Die Kosten für die Musikgestellung sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

AM130236 | Kurs

mit Hildegard Schmidt

Dienstag, 27.01., 20:00-21:30 Uhr
Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia Klippenhalle
18 Termine, 36 UE
Gebühr: 146,00 €

Tanzen für Paare – Tanzsportkreis F1

Der Kurs richtet sich an Tanz-Paare, die über gute sowie umfangreiche Tanzkenntnisse im Standard- und Lateintanz verfügen, sich weiterentwickeln und ihr bisheriges Können perfektionieren wollen. Eine intensive Wiederholung der Tanzschrittfolgen des jeweiligen Tanzes steht am Anfang dieses Semesters. Nachfolgend werden aus dem Figurenkatalog weitere kom-



plexe Tanzschritte erlernt und in die bestehenden Choreografien eingearbeitet. Auf Kopf- und Körperhaltung wird verstärkt eingegangen. Niveauvolle Tanzbälle und Tanz-Veranstaltungen werden vom Dozenten mitgeteilt. Eine paarweise Anmeldung ist sinnvoll.

Die Kosten für die Musikgestaltung sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

AM130238 I Kurs

mit Joachim Schmidt

Freitag, 30.01., 19:00-20:30 Uhr
 Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia
 Klippenhalle
 18 Termine, 36 UE
 Gebühr: 146,00 €

Tanzen für Paare – Tanzsportkreis S1

Der Kurs richtet sich an Tanz-Paare, die über gute Tanzkenntnisse im Standard- und Lateintanz verfügen, sich weiterentwickeln und ihr bisheriges Können perfektionieren wollen. Neuzugänge sind herzlich willkommen.

Eine intensive Wiederholung der Tanzschrittfolgen des jeweiligen Tanzes steht am Anfang dieses Semesters. Nachfolgend werden aus dem Figurenkatalog weitere komplexe Tanzschritte erlernt und in die bestehenden Choreografien eingearbeitet.

Auf Kopf- und Körperhaltung wird verstärkt eingegangen. Niveauvolle Tanzbälle und Tanz-Veranstaltungen werden von der Dozentin mitgeteilt. Siehe auch unter www.tanzsportkreis.de.

Die Kosten für die Musikgestaltung sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

AM130239 I Kurs

mit Joachim Schmidt

Sonntag, 25.01., 19:00-20:30 Uhr
 Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia
 Klippenhalle
 18 Termine, 36 UE
 Gebühr: 146,00 €

Linedance für Anfänger

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform des Westertanzes und wird vorwiegend zu Country- und New-Country Musik, aber auch zu Pop, getanzt.

Dazu wird nebeneinander und hintereinander in Reihen (Lines) getanzt, also im Prinzip als Formationstanz. Erlernt werden für jeden Tanz festgelegte Schrittfolgen, die mit Richtungswechseln und Drehungen in mehreren Wiederholungen den vollständigen Tanz ergeben. Da die Gruppe in Lines tanzt, wird kein Partner benötigt, niemand muss führen oder geführt werden.

Von den Teilnehmern mitzubringen: Bequeme Schuhe mit glatter Sohle (keine Straßenschuhe) und etwas Absatz (für die Teilnehmerinnen) oder Tanzsneaker. Bitte denken Sie auch an ein Getränk.

AM130240 I Kurs

mit Georg Haase, Yvonne Haase

Donnerstag, 12.02., 18:30-20:00 Uhr
 Warburg, Graf-Dodiko-Schule (Gymnastikraum)
 10 Termine, 20 UE
 Gebühr: 67,00 €

Orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen (auch mit Vorkenntnissen)

Der Orientalische Bauchtanz ist erdverbunden und in der Körpermitte verankert. Er ist sehr weiblich, ursprünglich und sinnlich. Diese sanfte Form der Körperarbeit stärkt die gesamte Muskulatur, die Wirbelsäule, den Beckenboden und fördert die Koordination. Im Kurs werden die Grund-



bewegungen erlernt. Das Becken, der Brustkorb und die Schultern entdecken neue Bewegungsmöglichkeiten. Durch langsame, kreisende und schlängelnde Bewegungen erlangen Sie ein neues Körpergefühl und steigern Ihr Selbstbewusstsein.

Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die Spaß an Bewegung haben, unabhängig von Alter und Gewicht.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Tanzschlappchen oder dicke Socken und ein Getränk.

AM130241 I Kurs

mit Sevim Lathouris

Donnerstag, 19.02., 19:30-21:00 Uhr
Warburg, HPZ Gymnastikraum
10 Termine, 20 UE
Gebühr: 69,00 €

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung auf Grundlage von Krav Maga

Gewalt oder Aggressionen gegen zivile Personen sind allzu häufig. Immer mehr Personen interessieren sich deshalb für Selbsthilfe-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse.

In diesem Workshop sollen die Teilnehmer erlernen, sich in bedrohlichen bzw. kritischen Situationen mit angemessener Gegenwehr zu verteidigen. Grundlage des Workshops sind Techniken aus dem bekannten System Krav Maga Concept. Die Abwehrmaßnahmen sind so ausgewählt, dass sie jeder Teilnehmer auch ohne Vorkenntnisse nach kurzem Üben sofort wirkungsvoll um- und einsetzen kann.

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden im System berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Dadurch ist Krav Maga schnell zu erlernen. Krav Maga ist seinem Selbstverständnis nach kein

Sport, sondern ein Selbstverteidigungssystem. Besonders das richtige Reagieren unter Stress wird trainiert. Dabei wird der angemessenen Taktik in Gefahrensituationen viel Raum eingeräumt. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und einem Konflikt durch geschicktes Verhalten auszuweichen oder den Gegner zu entwaffnen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränke.

Erforderliche Voraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre und keine gesundheitlichen Vorerkrankungen.

AM130245 I Kurs

mit Tobias Flore

Samstag, 14.03., 9:00-13:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.)
1 Termin, 6 UE
Gebühr: 25,00€

AM130246 I Kurs

mit Tobias Flore

Samstag, 21.03., 9:00-13:00 Uhr
Warburg, Familienzentrum „St. Franziskus“ (Beethovenstr. 15)
1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 25,00 €

Wasserkurse

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist der gesunde Wassersport! Gejoggt wird mithilfe eines Auftriebsgürtels in hüft- oder brusttiefem Wasser ohne Bodenkontakt.

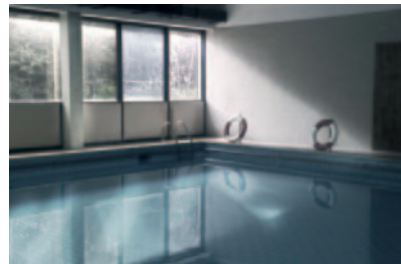


Bild © Pixabay (sahinsezerdincer)



Aqua-Jogging trägt wirkungsvoll und risikofrei zur allgemeinen Fitness bei. Schon eine Stunde pro Woche bewirkt eine deutliche Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Der Kurs bietet auch vielfältige Möglichkeiten, die Anspannungen des Alltags und Berufs auszugleichen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen sind: Badebekleidung etc. und Badelatschen.

AM130281 | Kurs

mit Bianca Münnemann

Freitag, 20.02., 19:15-20:00 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)

7 Termine, 7 UE
Gebühr: 42,00 €

AM130282 | Kurs

mit Bianca Münnemann

Freitag, 20.02., 20:00-20:45 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)

7 Termine, 7 UE
Gebühr: 42,00 €

Schnorcheln für Anfänger

Entdecken Sie ein völlig neues Lebensgefühl! Schnorcheln heißt, Wasser pur zu genießen, Abenteuer zu erleben und unbekannte Welten zu erkunden. Schnorcheln ist eine entspannende und zugleich abenteuerliche Freizeitaktivität, die für alle Altersklassen geeignet ist. Freuen Sie sich auf neue Herausforderungen und tauchen Sie ein in eine neue Welt.

Sie lernen unter Anleitung eines Schnorchel-Instructors das erforderliche Können, um einen ersten Blick in die Unterwasserwelt zu werfen. Es gibt dabei eine Menge wichtiger Punkte zu beachten, denn nur mit den notwendigen Fertigkeiten und der erforderlichen Ausrüstung macht Schnorcheln richtig Spaß.

Keine Ermäßigung möglich! Mindestalter: 10 Jahre. Bei Minderjährigen ist mit der

Anmeldung eine Einverständniserklärung der Eltern vorzulegen.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-



Bild © Reinhold Büchler

AM130295 | Kurs

mit Reinhold Büchler

Samstag, 07.02. von 10:00-11:30 Uhr
Warburg, Tauchstation (Zum Warburger Tor 39)

Sonntag, 08.02. und 15.02. jeweils von 15:00-16:30 Uhr
Warburg, Hallenbad
3 Termine, 6 UE
Gebühr: 59,00 €

Schnupperkurs: Einführung in das Sporttauchen

Sind auch Sie fasziniert von Unterwasserfilmen? Würden Sie das schwerelose Schweben gerne mal erleben? Möchten Sie das Tauchen einmal selbst ausprobieren? Die Tauchstation Warburg ist eine junge, dynamische Tauchscheule, die auf die individuellen Wünsche der Auszubildenden eingeht.



Bild © Reinhold Büchler

Das Angebot umfasst das ganze Sporttauchgeschehen, von den ersten Schritten



mit Jugendlichen über die Ausbildung Erwachsener bis hin zur Weiterbildung und Spezialisierung in Sonderkursen.

Nach Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden das anerkannte Zertifikat „Pool Diver“. Dieses berechtigt dazu, an Tauchbasen im In- und Ausland an Tauchgängen in Begleitung eines Tauchlehrers teilzunehmen.

Mindestalter: 14 Jahre. Bei Minderjährigen ist mit der Anmeldung eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern vorzulegen. Keine Ermäßigung möglich.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-



Bild © Reinhold Büchler

AM130296 | Kurs

mit Reinhold Büchler

Samstag, 07.02., 10:00-12:00 Uhr
Warburg, Tauchstation (Zum Warburger Tor 39)

Sonntag, 08.02., 15.02. und 22.02., jeweils von 13:30-15:00 Uhr
Warburg, Hallenbad
4 Termine, 8,67 UE
Gebühr: 119,00 €

Freitauchen – mit einem Atemzug abtauchen

Träumten Sie schon einmal davon, wie ein Delfin zu schwimmen oder mit einem einzigen Atemzug durch das endlose Blau des Ozeans zu gleiten? Dann ist der Einstieg in das Freediving Programm (Freitauchen, ungestört durch Atemgeräusche oder aufwendiges Equipment) der Tauchstation Warburg genau das Richtige für Sie!

Beim Freitauchen im Hallenbad Warburg starten wir mit Atemtechniken, Entspannungsübungen und mit vielen praktischen Einheiten. So ist es möglich, das Freediving in jeder Altersklasse schnell und einfach zu erlernen. Freitauchen öffnet Ihnen endlose Möglichkeiten: Ruhe und Entspannung oder eine sportliche Herausforderung.

Mindestalter: 14 Jahre. Bei Minderjährigen ist mit der Anmeldung eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern vorzulegen. Keine Ermäßigung möglich.

Mitzubringen sind: Iso- oder Gymnastikmatte, Handtuch.

- Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AM130297 | Kurs

mit Reinhold Büchler

Sonntag, 08.03., 13:30-17:00 Uhr
Hallenbad Warburg
1 Termin, 4,67 UE
Gebühr: 69,00 €

Stand-Up-Paddling (SUP)

Entspannen, abschalten vom Alltag, sich auspowern, die Natur erleben, die Fitness verbessern – Stand-Up-Paddling vereint all diese Aspekte. Paddeln kann jeder, auch noch im hohen Alter.



Bild © Pixabay (Aerthys)

Wir starten mit einer Einführung in Material, Sicherheit, Paddeltechnik und den Grundregeln auf dem Wasser. Anschließend geht es mit den Boards aufs Wasser, um das Erlernte zu üben und anzuwenden.



Mindestalter: 12 Jahre, bei Minderjährigen ist bei der Anmeldung eine Einverständniserklärung der Eltern vorzulegen. Die Voranmeldung im VHS-Büro ist unerlässlich. Keine Ermäßigung möglich!

Treffpunkt ist am Twistensee, Parkplatz „Klabautermann“ (Zulauf) / Richtung Landau um 09:30 Uhr.

Bitte denken Sie an Kleingeld für den Parkautomat.

AM130298 | Kurs

mit Reinhold Büchler

Sonntag, 26.04., 9:30-12:00 Uhr
Twistensee, Parkplatz am „Stübchen“
(Zulauf, Richtung Landau)
1 Termin, 3,33 UE
Gebühr: 55,00 €

Nur für Schwimmer: Kraulschwimmen erlernen und/oder verbessern

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die das Kraulschwimmen erlernen oder ihre Kraultechnik verbessern möchten.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt! Teilnahmevoraussetzung ist die sichere Schwimmfähigkeit!

Bitte beachten Sie, dass Sie das Bad bis spätestens 19:15 Uhr am Kurstag betreten haben müssen (die Schranke muss bis dahin passiert sein!). Andernfalls kann ein Betreten des Schwimmbads nicht mehr vorgenommen werden!

AM130299 | Kurs

mit Alexander Klaus

Dienstag, 12.05., 19:30-20:15 Uhr
Beverungen, Freibad (Bevertrift 23)
8 Termine, 8 UE
Gebühr: 38,00 €

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Freibad Beverungen und Umgebung e.V. „Die Batze“ wird der nachstehend aufgeführte Sommerkurs im Freibad Beverungen angeboten.

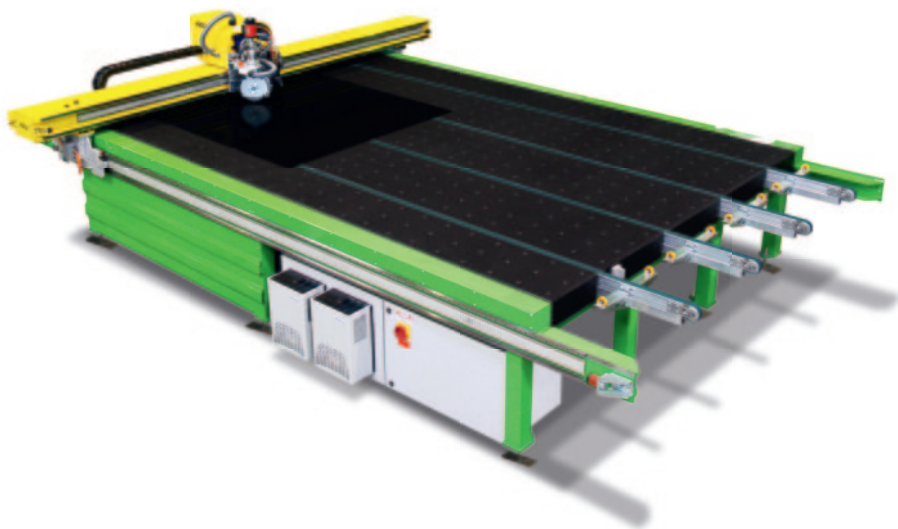
Der Eintritt ist für Mitglieder des Fördervereins über den Vereinsbeitrag abgegolten. Nicht-Mitglieder haben den Eintritt vor Ort zu entrichten. Der Eintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten!

Schmerz-freies Liegen im Bett?
...ein Glück, dass es **Schübeler** gibt!

Schübeler
Betten-Paradies & Pension

Ihre Experten bei Rückenschmerzen und Schlafproblemen seit 1881
Lange Straße 28, 37688 Beverungen—Tel. 05273 / 2 1881—info@schuebeler.de

glass technology



Unsere Mitarbeiter*innen sind unsere Stärke

Zu einem der führenden Anbieter für die glasverarbeitende Industrie konnten wir nur werden, weil wir jeden Tag auf die Erfahrung und Kompetenz unserer Mitarbeiter*innen vertrauen können. Deren Bereitschaft immer wieder neue und bessere Lösungen zu finden, hat zu höchster Qualität und zahlreichen Innovationen geführt.

Ein guter Grund uns dort zu engagieren, wo diese Menschen und HEGLA beheimatet sind.



HEGLA GmbH & Co. KG

Industriestraße 21 • D-37688 Beverungen

T.: 0 52 73 / 9 05-0 • info@hegla.de • www.hegla.com/karriere

hegla.com

WDR 2



Bleibt neugierig

GOCKELN
metallbau

... wenn Qualität entscheidet!

Stanzerei
Spiel- und Freizeitgeräte
Industrie
Bauschlosserei

Zertifiziert
nach DIN EN ISO
9001:2008



Gockeln Metallbau GmbH & Co. KG · Hauptstraße 17 · 34439 Willebadessen
Tel. (0 56 42) 94 97 30 · info@gockeln-metallbau.de · www.gockeln-metallbau.de

Ernährung

Kreativlab





Vorträge und Exkursionen

Bäuerlich-Bio-Regional: Vom Gras zum Käse

Erleben Sie bei einer Besichtigung den Biohof Jacobi mit Einblick in die Käseerei und den Hofladen. Familie Jacobi betreibt die Direktvermarktung von Milchprodukten, Fleisch, Brot und einem vielseitigen Naturkostsortiment. Herzstück ist die kleine Hofkäserei, wo aus eigener Kuhmilch ein vielseitiges Käseangebot entsteht.

Auf dem Hof wird eine umfangreiche Saatgutvermehrung sowie eine eigene Saatgutaufbereitung betrieben, die Milchkühe haben Weidegang und besonders ist die kuhgebundene Kälberaufzucht. Erleben Sie eine biologische Kreislaufwirtschaft!

Eingeladen sind Erwachsene und Kinder (Kinder bis 14 Jahren frei), die im Anschluss an die Führung zu einer kleinen Verkostung mit hofeigenen Produkten gebeten werden.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AM130400 | Exkursion

mit Heike Schäfer-Jacobi

Samstag, 28.03., 14:00-16:00 Uhr
Borgentreich-Körbecke, Biohof Jacobi
(Mühlentorstr. 23)

1 Termin, 2,67 UE
Gebühr: 12,00 €

Kräuterführung entlang der Weser

Auf einem Stück des Radwegs entlang der Weser wachsen, oft unbeachtet, zahlreiche gesunde und schmackhafte Kräuter. Kräuterpädagogin Thomas Otterpohl zeigt und erklärt viel Wissenswertes über die Pflanzen. Dabei geht es vorwiegend um die Verwendung in der Küche und für die Gesundheit.

Kleine Geschichten aus deren Vergangenheit helfen dabei, die Erinnerung etwas einfacher zu gestalten, und werden die Runde amüsant auflockern.

Für Stichpunkte wird ein Notizheft empfohlen.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM130401 | Exkursion

mit Thomas Otterpohl

Montag, 04.05., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Treffpunkt: Parkplatz Grüner Weg

1 Termin, 2 UE
Gebühr: 10,00 €

Das Ölmüllerhandwerk im Fokus: Wissen trifft auf Köstlichkeit – in Zusammenarbeit mit der Ölmühle Solling

Die Veranstaltung bietet allen Interessierten einen kompakten Einblick in die Welt der Ölsaaten und Nüsse sowie in die Herstellung kaltgepresster Bio-Speiseöle. Ein einführender Vortrag stellt die Arbeitsweise der familiengeführten Bio-Manufaktur vor. Anschließend findet eine Besichtigung der Produktionshallen statt.

Die Teilnehmenden lernen die Eigenschaften und Verwendung ausgewählter Öle kennen und können verschiedene Spezialitäten direkt vor Ort probieren. Ergänzend geben die Ölexperten Tipps für eine bewusste Ernährung und servieren eigens für die Gruppe vorbereitete Kostproben aus dem Sortiment der Ölmühle Solling.

Anmeldeschluss: 02.05.2026

AM130403 | Exkursion

mit der Ölmühle Solling

Samstag, 16.05., 11:00-13:00 Uhr
Boffzen, Ölmühle Solling

1 Termin, 2,67 UE
Gebühr: gebührenfrei



Kochkurse

Fit mit dem Thermomix® – Gesunde Küche

Lernen Sie praktische Tipps und Tricks kennen, entdecken Sie leckere Rezepte und erleben Sie die Freude am Kochen. Verschiedene saisonale Rezepte werden gemeinsam mit dem Thermomix als Menü zubereitet. Dieser Abend richtet sich nicht nur an Thermomix-Besitzer, die neue Inspirationen suchen, sondern auch an Neugierige, die schon immer einmal mit dem Thermomix kochen wollten. Der Abend klingt mit einem gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde aus.

Mitzubringen sind: Behälter für evtl. Reste.

Die Kosten für die Lebensmittel werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AM130500 I Kurs

mit Katharina Fielbrand

Dienstag, 10.02., 17:30-21:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 4,67 UE
Gebühr: 17,00 €

Tapas aus dem Thermomix®

Spanische Tapas für eine reich gedeckte Tafel. Erlebe die beliebten Köstlichkeiten der spanischen Küche mit vielen leckeren Rezepten aus dem Thermomix.



Bild © Pixabay (zapCulture)

Mitmachen kann jeder, Männer und Frauen, die den Umgang mit dem Thermomix bereits kennengelernt haben und vertiefen möchten sowie Spaß am gemeinsamen Kochen und Ausprobieren neuer Rezepte haben.

Mitzubringen sind: Gefäße für evtl. Reste, Geschirrtuch, Schürze und der Thermomix nach vorheriger telef. Absprache mit der Dozentin. Die Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

AM130501 I Kurs

mit Carmen Rütters-Engemann

Samstag, 28.02., 14:00-17:45 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule (Stiepenweg 5)

1 Termin, 5 UE
Gebühr: 17,00 €

Frühlingsküche mit dem Thermomix®

Wir unternehmen einen kulinarischen Streifzug durch die gesamte Frühlingsküche. Leckere alltagstaugliche Rezepte für die gesamte Familie. Mitmachen kann jeder, Männer und Frauen, die den Umgang mit dem Thermomix bereits kennengelernt haben und vertiefen möchten sowie Spaß am gemeinsamen Kochen und Ausprobieren neuer Rezepte haben.

Mitzubringen sind (gilt nur für den Kurs von Carmen Rütters-Engemann): Gefäße für evtl. Reste, Geschirrtuch, Schürze und der Thermomix nach vorheriger telef. Absprache mit der Dozentin. Die Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

AM130502 I Kurs

mit Katharina Fielbrand

Mittwoch, 25.03., 17:30-21:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 4,67 UE
Gebühr: 17,00 €



AM130503 | Kurs

mit Carmen Rütters-Engemann

Mittwoch, 25.03., 18:30-22:15 Uhr
 Warburg, Küche der Sekundarschule
 (Stiepenweg 5)
 1 Termin, 5 UE
 Gebühr: 17,00 €

Schnelle Küche mit dem Thermomix®

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit dem Thermomix im Handumdrehen schnelle und leckere Hauptgerichte, Salate und Desserts zubereiten können. Gemeinsam entdecken wir einfache Rezepte sowie nützliche Tipps und Tricks, um auch bei knapper Zeit etwas Leckeres auf den Tisch zu bringen.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Kochen haben und den Thermomix als praktischen Helfer schätzen. Ob Anfänger oder erfahrener Küchenprofi – hier ist für jeden etwas dabei!

Mitzubringen sind: Behälter für evtl. Reste.

Die Kosten für die Lebensmittel werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AM130504 | Kurs

mit Katharina Fielbrand

Freitag, 24.04., 17:30-21:00 Uhr
 Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)
 1 Termin, 4,67 UE
 Gebühr: 17,00 €

Start in die Grillsaison mit dem Thermomix® – Ideen für das Grillbüfett

Lernen Sie praktische Tipps und Tricks kennen, entdecken Sie leckere Rezepte und erleben Sie die Freude am Kochen. Verschiedene saisonale Rezepte werden gemeinsam mit dem Thermomix als Menü zubereitet. Dieser Abend richtet sich nicht

nur an Thermomix-Besitzer, die neue Inspirationen suchen, sondern auch an Neugierige, die schon immer einmal mit dem Thermomix kochen wollten. Der Abend klingt mit einem gemeinsamen Essen in gemütlicher Runde aus.

Die Kosten für die Lebensmittel werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AM130505 | Kurs

mit Katharina Fielbrand

Dienstag, 19.05., 17:30-21:00 Uhr
 Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)
 1 Termin, 4,67 UE
 Gebühr: 17,00 €

Meeresfrüchte mediterran genießen – von Calamari bis Garnelen

Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt der Meeresfrüchte! In diesem Kochkurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, wie man Garnelen, Muscheln, Tintenfisch & Co. gekonnt zubereitet – frisch, aromatisch und voller Genuss.

Gemeinsam bereiten wir raffinierte Gerichte zu, die sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene begeistern. Auf dem Menü stehen unter anderem Meeresfrüchte-Bouillon, gebratene Garnelen mit Zitronen-Aioli, knuspriger Wolfsbarsch mit frischem Gemüse, Miesmuscheln in Weißweinsud und Calamari alla Romana – goldbraun frittiert.

Sie erhalten nicht nur leckere Rezepte, sondern auch wertvolle Tipps rund um den Einkauf, das Säubern und das Garen von Meeresfrüchten – von der Pfanne bis zum Grill.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch und verschleißbare Gefäße für evtl. Lebensmittelreste. Die Kosten für die Zutaten werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.



AM130520 | Kurs

mit Peter Strate

Donnerstag, 05.02., 18:00-22:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 20,00 €

Feine Küche für Genießer – Fisch, Pasta & süße Verführung

Sie kochen gerne oder möchten Ihre Kochkünste weiter verfeinern? Dann sind Sie in diesem exklusiven Gourmet-Kochkurs genau richtig! Unter der fachkundigen Anleitung des Profikochs Helmut Ingebrand aus Höxter entdecken Sie neue Techniken und raffinierte Rezepte, mit denen Sie Ihre Gäste begeistern werden.

Gemeinsam bereiten wir ein abwechslungsreiches Menü zu: Den Auftakt bildet ein aromatischer Wildkräutersalat mit Honig-Senf-Dressing, begleitet von Garnelen, die in Café de Paris Butter gebraten werden und frischem Knoblauchbaguette.

Als Hauptgang erwartet Sie zartes Zanderfilet, das zusammen mit gebratenem Spargel, Kirschtomaten, Frühlingslauch und Kaiserschoten serviert wird – dazu gibt es hausgemachte Nudeln. Den krönenden Abschluss bildet eine feine Bayrisch Creme, angerichtet in einer knusprigen Hippe und garniert mit frischen Beeren.

In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Küchentechniken wie das fachgerechte Filetieren von Fisch, das Herstellen hausgemachter Nudeln und das Zubereiten aromatischer Dressings. Zudem werden Sie in Schnitttechniken, das punktgenaue Garen von Gemüse sowie das kunstvolle Anrichten von Desserts eingeführt.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Gefäße für evtl. Lebensmittelreste.

Die Kosten für die Zutaten werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AM130521 | Kurs

mit Helmut Ingebrand

Dienstag, 21.04., 18:00-22:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 23,00 €

Schwedische Küche entdecken

Die schwedische Küche ist bekannt für ihre Einfachheit und zugleich besonderen Geschmackserlebnisse. In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam zwei typische Klassiker zu: die herzhafte Tunnbrödsrulla – ein dünnes Fladenbrot, das traditionell mit Kartoffelpüree, Fleischklößchen (Köttbullar), Röstzwiebeln und Gurkenrelish gefüllt wird.

Alternativ können die dünnen Brote auch mit Garnelen, Lachs oder vegetarischen Zutaten gefüllt werden. Als süße Abrundung gibt es die berühmte Kanelbulle – die schwedische Zimtschnecke.

Der Kurs ist auch für Vegetarier geeignet.

Mitzubringen sind: Schürze, scharfe Messer, Geschirrtuch und Gefäße für evtl. Reste. In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten enthalten. Tafelwasser wird bereitgestellt, ansonsten bitte ein Getränk Ihrer Wahl mitbringen.

AM130522 | Kurs

mit Jürgen Thon

Mittwoch, 25.02., 18:00-21:00 Uhr
Borgentreich, Küche der Sekundarschule (Verwaltungsgebäude I, ehem. Realschule, Platz der Stadt Rue 4),

1 Termin, 4 UE

Gebühr: 26,00 €



Orientalische Küche für Genießer – neue Rezepte

Einen Hauch Orient auf den Tisch zaubern: Wir gönnen uns ein Büfett aus Gerichten verschiedener Regionen. Die Teilnehmer erlernen den Umgang mit Gewürzen und Zutaten.

Die Lebensmittel- und Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten, daher ist keine Ermäßigung möglich.

Mitzubringen sind: Gefäße für eventuelle Reste, Geschirrtuch, Schürze, gute Laune und Spaß am Kochen. Dieser Kurs ist nicht für Veganer und nur stark eingeschränkt für Vegetarier geeignet.

AM130523 I Kurs

mit Veronika Hülsmann

Freitag, 27.02., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule (Stiepenweg 5)
1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 53,00 €

AM130524 I Kurs

mit Veronika Hülsmann

Freitag, 24.04., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule (Stiepenweg 5)
1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 53,00 €

Tapas und Fingerfood – Spanische Küche kreativ genießen

Lernen Sie unter fachkundiger Anleitung von Profikoch Peter Strate verschiedene Tapas und Fingerfood-Variationen kennen. Gemeinsam bereiten Sie mediterrane Köstlichkeiten zu, die sich perfekt für Gäste oder gemütliche Abende eignen.

Auf dem Menü stehen unter anderem: Mini-Caprese-Spieße mit Balsamico-Glasur, gefüllte Blätterteigtaschen mit Spinat und Feta, Albóndigas (spanische Hackfleischbällchen), Pinchos Morunos (würzige Fleischspieße), Patatas Aioli (Kartoffeln mit Knoblauchcreme) und eine süße Überraschung zum Abschluss.

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Neben der Zubereitung und den Rezepten werden auch Gartechiken und Tricks vermittelt.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch und verschleißbare Gefäße für evtl. Lebensmittelreste.

Die Kosten für die Zutaten werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AM130525 I Kurs

mit Peter Strate

Donnerstag, 12.03., 18:00-22:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 20,00 €

„Mama Mia“: Italienisch kochen für Jedermann – neue Rezepte

Einen Hauch Italien auf den Tisch zaubern – das wollen wir an diesem Abend gemeinsam erleben. Wir gönnen uns ein 3-Gänge-Menü, dazu Prosecco, Wein und Wasser. Wir bereiten z. B. Antipasti, Pasta, Fleisch- und Fischgerichte sowie leckere Desserts aus frischen Lebensmitteln zu und genießen sie gemeinsam.

Im Mittelpunkt steht das Erlernen von grundlegenden Techniken und Zutaten der italienischen Küche.

Die Lebensmittel- und Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten, daher ist keine Ermäßigung möglich. Mitzubringen sind: Gefäße für evtl. Reste, Geschirrtuch, Schürze, gute Laune und Spaß am Kochen. Dieser Kurs ist nicht für Veganer und nur stark eingeschränkt für Vegetarier geeignet.



AM130526 | Kurs

mit Veronika Hülsmann

Freitag, 13.03., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 53,00 €

AM130527 | Kurs

mit Veronika Hülsmann

Freitag, 27.03., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 53,00 €

AM130528 | Kurs

mit Veronika Hülsmann

Freitag, 17.04., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 53,00 €

AM130529 | Kurs

mit Veronika Hülsmann

Freitag, 22.05., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 53,00 €

AM130530 | Kurs

mit Veronika Hülsmann

Freitag, 12.06., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 53,00 €

Osterbrunch

Ob warm oder kalt, süß oder herzhaft, diese Osterbrunch-Rezepte machen die ganze Familie glücklich. Danach sind alle gestärkt für die große Eiersuche.

Die Lebensmittel- und Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten, daher ist keine Ermäßigung möglich. Mitzubringen sind: Gefäße für evtl. Reste, Geschirrtuch, Schürze, gute Laune und Spaß am Kochen.

Dieser Kurs ist nicht für Veganer und nur stark eingeschränkt für Vegetarier geeignet.

AM130531 | Kurs

mit Veronika Hülsmann

Freitag, 20.03., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 53,00 €

Polnische Suppenküche

Suppen spielen in der polnischen Küche eine ganz besondere Rolle. An diesem Abend kochen wir drei beliebte Klassiker: die traditionelle polnische Hühnersuppe (Rosol), die auch als Grundlage für zwei weitere Suppen dient – eine cremige Tomatensuppe (Zupa pomidorowa) und die herzhaft, leichte säuerliche Sauerkrautsuppe (Kapusniak). So erleben Sie die Vielfalt der polnischen Hausmannskost in geselliger Runde.



Bild © Andzelika Kassin

Unter der Anleitung der Dozentin kochen Sie gemeinsam, lernen kulinarische Kniffe und erhalten einen Einblick in die Esskultur Polens. Vegetarier sind willkommen, müssen sich jedoch auf die Tomatensuppe und Sauerkrautsuppe beschränken und dies bei der Anmeldung mitteilen, da die Zutaten entsprechend eingekauft werden.



Mitzubringen sind: Schürze, scharfe Messer, Geschirrtuch und Gefäße für evtl. Reste. In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten enthalten. Tafelwasser wird bereitgestellt, ansonsten bitte ein Getränk Ihrer Wahl mitbringen.

AM130532 I Kurs

mit Andzelika Kassin

Mittwoch, 25.03., 18:00-21:00 Uhr
Borgentreich, Küche der Sekundarschule
(Verwaltungsgebäude I, ehem. Realschule, Platz der Stadt Rue 4),
1 Termin, 4 UE
Gebühr: 26,00 €

Office Food – gesunde Mahlzeiten für jede Arbeits- und Pausensituation

In der heutigen schnelllebigen Arbeitswelt ist es wichtiger denn je, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, die uns Energie gibt und unsere Konzentration fördert. In diesem Workshop wird die Wirtschaftspädagogin und Ernährungsberaterin Carmen Wittmann gemeinsam mit Ihnen gesunde und schmackhafte Gerichte zubereiten, die perfekt für jede Arbeits- und Pausensituation geeignet sind.

Was erwartet Sie?

1. Zubereitung gesunder Gerichte: Wir werden verschiedene Rezepte ausprobieren, die einfach zuzubereiten sind und sich ideal für das Büro eignen.

2. Die Folgen schwerer Mahlzeiten: Wir werden auch darüber sprechen, welche Auswirkungen ein zu schweres und nährstoffarmes Mittagessen auf unseren Körper und Geist haben kann. Viele von uns kennen das Phänomen des „Suppen-Komas“ oder der „Schnitzelstarre“, bei dem wir uns nach dem Essen müde und unkonzentriert fühlen. Wir werden die physiologischen Hintergründe beleuchten und Tipps geben, wie man solche Zustände vermeiden kann.

3. Praktische Tipps für den Büroalltag: Neben der Zubereitung der Gerichte werden wir auch praktische Tipps und Tricks teilen, wie man gesunde Ernährung in den oft hektischen Büroalltag integrieren kann. Dazu gehören Meal Prep-Ideen, gesunde Snack-Alternativen und die richtige Auswahl beim Mittagessen.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen zu kochen, zu lernen und neue, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, die Ihnen helfen können, den Arbeitsalltag mit mehr Energie und Fokus zu meistern. Lassen Sie uns zusammen die Freude an gesunder Ernährung entdecken und die Vorteile für Körper und Geist erleben!

Wir freuen uns auf einen inspirierenden und leckeren Workshop mit Ihnen!

Die Kosten für die Lebensmittel werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AM130533 I Kurs

mit Carmen Wittmann

Donnerstag, 16.04., 18:00-21:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)
1 Termin, 4 UE
Gebühr: 18,00 €

Streetfood und neue Grilltrends mit Plancha

In diesem spannenden Grillseminar dreht sich alles um die neuesten Trends im Bereich Streetfood und innovative Grilltechniken. Lernen Sie, wie Sie mit der Plancha – einer heißen Grillplatte – köstliche Gerichte zubereiten können. Entdecken Sie kreative Rezepte und Techniken, die Ihnen helfen, Ihre Grillfähigkeiten auf das nächste Level zu heben. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Vielfalt der Aromen, die das moderne Grillen zu bieten hat!

Als Vorspeise genießen Sie köstliche Smash Burger Tacos mit frischem Salat.



Als Hauptspeise bereiten wir eine herzhaft-burgen Bowl mit cremigem Tahini-Dressing, aromatischen Knoblauch-Champignons und zart gegrilltem Lachs zu. Für den kleinen Hunger werden knusprige Lángos mit Schmand, Schalotten und frischem Basilikum serviert und als Dessert bereiten wir köstliche Apfelringe in Biersteig mit einer feinen Vanillesauce zu.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße für evtl. Lebensmittelreste und passende Getränke.

Die Kosten für die Zutaten werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AM130534 | Kurs

mit Volker Böddeker

Freitag, 17.04., 17:00-21:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 58,00 €

AM130535 | Kurs

mit Volker Böddeker

Samstag, 18.04., 16:00-20:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 58,00 €

Asia Style – neue Rezepte

An manchen Tagen können wir vom Urlaub nur träumen – wie wäre es mit einer leckeren Buddha Bowl, einem Glasnudelsalat oder einem köstlichen Asia-Geschnetzelten?

Die köstlichen Aromen der asiatischen Küche können Sie an diesem Abend entdecken. Im Mittelpunkt steht das Erlernen von grundlegenden Techniken und Zutaten der asiatischen Küche.

Die Lebensmittel- und Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten, daher ist keine Ermäßigung möglich.



Bild © Claudia Genau

Mitzubringen sind: Gefäße für evtl. Reste, Geschirrtuch, Schürze, gute Laune und Spaß am Kochen. Dieser Kurs ist nicht für Veganer und nur stark eingeschränkt für Vegetarier geeignet.

AM130536 | Kurs

mit Veronika Hülsmann

Mittwoch, 13.05., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule (Stiepenweg 5)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 53,00 €

AM130537 | Kurs

mit Veronika Hülsmann

Mittwoch, 03.06., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule (Stiepenweg 5)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 53,00 €

Gesunde ayurvedische Küche im Frühjahr

Ayurvedisch kochen bedeutet, Speisen so zuzubereiten, dass der Genuss der Speisen der Körperkonstitution angepasst ist. Solche Speisen fördern die Erhaltung der Gesundheit.



Bild © Claudia Genau

Einführung in die Grundprinzipien des ayurvedischen Kochens. Sie lernen typische Gewürze der ayurvedischen Küche, ihre Wirkung und konstitutionsbedingte Verwendung kennen und die Herstellung von Ghee. Zusammen wird ein ayurvedisches Frühlings-Menü zubereitet, das wir uns anschließend gemeinsam schmecken lassen.

Mitzubringen sind: Messer, Geschirrtuch, Schürze und kleine Gläser für Ghee, evtl. kleine Behälter für Reste.

Die Kosten für Lebensmittelzutaten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AM130538 | Kurs

mit Kerstin Czimmeck, Physio- u. Entspannungstherapeutin, Yogalehrerin, Naturcoach

Dienstag, 10.03., 18:00-22:00 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)

1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 19,00 €

Wildkräuter in der Frühjahrsküche

Es gibt sie überall: „Die Wildkräuter“. Schon immer waren Wildkräuter ein wichtiger Bestandteil in der Küche. Heute gewinnen diese Kräuter zunehmend an Bedeutung als kulinarische Leckerbissen. Fast das ganze Jahr bietet die heimische Natur Kräuter zur gesunden Ergänzung und Verfeinerung des Speiseplans.

Andrea Duurland, Phytotherapeutin und Coach für essbare Wildpflanzen, stellt die wichtigsten heimischen Wildkräuter für die Küche vor und gibt grundlegende Informationen zum Sammeln und Verarbeiten. Die von der Dozentin mitgebrachten Kräuter werden gemeinsam zu schmackhaften und gesunden Kleinigkeiten verarbeitet, die alle im Anschluss genießen können.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Gefäße für evtl. Lebensmittelreste.

Die Kosten für die Zutaten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AM130539 | Kurs

mit Andrea Duurland

Dienstag, 14.04., 18:00-21:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/
Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 4 UE
Gebühr: 18,00 €

Vegan kochen – genussvoll & alltagstauglich

Die pflanzliche Küche hat längst ihr Nischendasein beendet und begeistert mit ihrem Ideenreichtum Genießer*innen auf der ganzen Welt. Dahinter stehen oft gesundheitliche Überlegungen, ein wachsendes Bewusstsein für Tierwohl oder der Wunsch, durch die eigene Ernährung das Klima zu schützen.

Du bist neugierig, welche Gerichte zufällig vegan sind, welche pflanzlichen Alternativen zu tierischen Produkten es gibt und möchtest die vegane Küche praktisch ausprobieren?

In diesem Kochkurs lernst du alltagstaugliche Gerichte kennen, die mit regionalen und saisonalen Zutaten funktionieren, leicht umzusetzen sind und einfach lecker schmecken. Wir kochen gemeinsam ein veganes Menü aus Vorspeise, pikantem Hauptgericht und einer schokoladigen



Überraschung – mit anschließender Verkostung.

Bei uns steht der Spaß am Kochen im Mittelpunkt. Gemeinsam entdecken wir, wie vielfältig und unkompliziert die pflanzliche Küche sein kann, ohne belehren zu wollen. Der Kurs richtet sich an alle, die die pflanzliche Küche kennenlernen oder ihr Rezeptrepertoire erweitern möchten.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße für evtl. Lebensmittelreste sowie Neugier, Neues auszuprobieren.

Die Kosten für die Zutaten werden direkt mit den Dozenten abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AM130540 | Kurs

mit Isabelle Roosen, Patrick vom Dorp
Freitag, 08.05., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)
1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 17,00 €

Vegan backen – köstliche Cupcakes & mehr!

Entdecken Sie die kreative Welt des pflanzlichen Backens. Sie backen gern und sind neugierig, wie man auch ohne Eier, Butter und Milch wunderbare Kuchen zaubert? Dann sind Sie hier genau richtig! Die vegane Küche hält viele clevere und köstliche Kreationen bereit.

In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt des veganen Backens. Sie lernen, wie Sie mit einfachen Zutaten aus dem Vorratsschrank wie Apfelmus, gemahlenen Leinsamen oder Bananen perfekte Bindemittel ersetzen. Unter fachkundiger Anleitung backen wir zusammen Cupcakes mit cremigem Frosting sowie eine weitere Leckerei passend zur Osterzeit.

Diese werden wir im Anschluss bei Kaffee und Tee zusammen verspeisen. Der Kurs ist perfekt für alle, die experimentierfreudig

sind und neue, pflanzliche Rezepte für den heimischen Backofen kennenlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Lust am Ausprobieren!

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße für evtl. Lebensmittelreste sowie Neugier, Neues auszuprobieren.

Die Kosten für die Zutaten werden direkt mit den Dozenten abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AM130550 | Kurs

mit Isabelle Roosen, Patrick vom Dorp
Samstag, 07.03., 11:30-15:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)
1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 17,00 €

Brot selbst backen – neue und bewährte Rezepte

In den letzten Jahren haben viele Menschen begonnen, ihr Brot selber zu backen, nicht zuletzt, um die vielen Zusatzstoffe der Industriebrote zu meiden.

In diesem Workshop werden aus verschiedenen Getreidesorten und Mahlgraden (Mehltypen) ganz unterschiedliche Brote und Gebäcke gebacken. Neben Mehl gehören Flüssigkeit, Gewürze und Triebmittel in den Teig. Der Umgang mit Hefe und Sauerteig wird erlernt, um daraus vielfältige Gebäcke zubereiten zu können. Die Ruhezeiten der Teige werden zur Zubereitung leckerer Aufstriche und für weitere Informationen genutzt.



Bild © Claudia Genau



Es werden verschiedene Vollkornbrote mit unterschiedlichen Samen, Kernen und Nüssen mit frischem Sauerteig und Hefe gebacken. Mit einer Auswahl von Brötchen, Ciabatta und Ostergebäck wird für jeden etwas dabei sein. Die Teigverarbeitung mit einer handelsüblichen Küchenmaschine steht im Vordergrund. Gebakken wird in klassischen Metallbackformen und, falls vorhanden, auch in Keramikgeschirr oder Gußtöpfen. Bringen Sie Ihre Lieblingsform bitte zum Workshop mit!

Mitzubringen sind: Schürze, Kunststoffschüssel mit Deckel (mind. 3l Volumen), Leinentuch (zum Abdecken), Geschirrtuch (zum Abtrocknen), 4 Behälter für Aufstriche (z. B. Marmeladengläser), 2 Backformen (z. B. Kastenform 30 cm), Korb oder Ähnliches (sollte für den Transport „heißer“ Produkte geeignet sein!).

Die Kosten für die Zutaten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AM130551 | Kurs

mit Maria Zimmermann

Freitag, 17.04., 14:00-18:00 Uhr
Warburg, Küche im Hüffertgymnasium
1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 18,00 €

AM130552 | Kurs

mit Maria Zimmermann

Mittwoch, 29.04., 17:30-21:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)
1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 20,00 €

Tastings

Whisky-Tasting: Eine Rundreise durch die Whiskys der schottischen Inseln und der Westküste

Eine Reise entlang der westlichen Küste von Schottland und deren vorgelagerten Inseln. Informationen zu den einzelnen Whiskys, zur Geschichte und den Herstell-

ungsverfahren. Für alle Whisky-Liebhaber oder die, die es werden möchten und den Charme der torfig-rauchigen Malts erleben möchten.

In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten. Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre.

AM130704 | Kurs

mit Matthias Hannmann

Freitag, 09.01., 20:00-22:15 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 33,00 €

Whisky-Tasting: Die Whiskys der Westküste und schottischen Inseln

Erleben Sie eine Reise entlang der westlichen Küste von Schottland und deren vorgelagerten Inseln. Sie erhalten Informationen zu den einzelnen Whiskys, zur Geschichte und den Herstellungsverfahren.

Das Seminar richtet sich an alle Whisky-Liebhaber und diejenigen, die es werden möchten und den Charme der torfig-rauchigen Malts erleben und genießen möchten.

In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten. Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre.

AM130706 | Kurs

mit Matthias Hannmann

Samstag, 07.02., 18:00-20:15 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 33,00 €

Whisky-Tasting: Eine spannende Auswahl der preisgekrönten deutschen Whiskys

Auch deutsche Whiskys haben sich zu einer vielfältigen und qualitativ hochwertigen Spirituose entwickelt. Trotz ihrer verhältnismäßig jungen Geschichte hat sich



die deutsche Whisky-Produktion kontinuierlich auf dem Markt etabliert. Die heimischen Brennereien sind experimentierfreudig, verwenden eine große Vielfalt an Aromen, innovativen Fassreifungen und haben eine sehr hohe Qualität.

Mit ihren preisgekrönten Abfüllungen erlangen Whiskys „Made in Germany“ inzwischen internationale Anerkennung. Für alle Whisky-Liebhaber oder die, die es werden möchten!

In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten. Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre.

AM130707 | Kurs

mit Matthias Hannmann

Freitag, 17.04., 20:00-22:15 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 33,00 €

Whisky-Tasting: Eine Genuss-Reise durch die schottischen Whisky Regionen

Lassen Sie sich von der Bandbreite schottischer Whiskys und deren Geschmacksvielfalt verzaubern. Im Fokus stehen kleine Destillieren, unabhängige Abfüllungen und interessante Finishings. Entdecken Sie Malts, die von Menschen mit Herzblut und Hingabe hergestellt werden. Die Bandbreite erstreckt sich von weich und mild bis torfig-rauchig.

In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten. Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre.

AM130708 | Kurs

mit Matthias Hannmann

Samstag, 23.05., 18:00-20:15 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 33,00 €

Gin-Tasting: Eine Spirituose zwischen Moderne und Tradition

Kaum eine Spirituose hat in den letzten Jahren einen solchen Hype ausgelöst wie Gin. Fast täglich kommen neue Sorten auf den Markt. Die Hersteller nutzen mit viel Kreativität die Möglichkeiten, die sich ihnen bieten. Lassen Sie sich von der Vielfalt verzaubern.

In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten. Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre!

AM130709 | Kurs

mit Matthias Hannmann

Samstag, 13.06., 18:00-20:15 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 33,00 €



Bild © Pixabay (OurWhiskyFoundation)





Deutsch

Deutsch für Anfänger – Niveau A1.1

Der Kurs richtet sich an Interessenten, die die deutsche Sprache von Beginn (Niveau A1.1) an lernen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf kommunikativen Fähigkeiten und aktiver Sprachanwendung. Die Grammatik wird ebenso vermittelt.

Die Kursmaterialien werden gestellt. Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

AM140400 | Kurs mit Marina Luft

Dienstag, 03.02., 18:15-19:45 Uhr
Borgentreich, Sekundarschule (Verwaltungsgebäude I, ehem. Realschule, Platz der Stadt Rue 4)
6 Termine, 12 UE
Gebühr: 33,00 €

AM140401 | Kurs mit Haleh Mahmoudi

Dienstag, 10.02., 9:00-10:30 Uhr
Willebadessen, Haus des Gastes
6 Termine, 12 UE
Gebühr: 33,00 €

Deutsch B1 – Kommunikation für Alltag und Beruf

Der Kurs richtet sich an Berufstätige sowie andere Interessierte mit Deutschkenntnissen auf dem B1-Niveau, die ihre Sprachkompetenz für Alltag und Beruf verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf kommunikativen Fähigkeiten und aktiver Sprachanwendung. Die Grammatik wird ebenso vermittelt.

Die Kursmaterialien werden gestellt. Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.

AM140402 | Kurs mit Marina Luft

Donnerstag, 05.02., 18:15-19:45 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städtchen 9, Seminarraum I
4 Termine, 8 UE
Gebühr: 23,00 €

Englisch

Englisch – Niveau A1 (fortgeschrittene Anfänger)

Ein Kurs für alle, die zielorientiert mit Spaß und Leichtigkeit ihre englischen Grundkenntnisse auffrischen, stärken und erweitern möchten. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Neben wichtigen Wörtern und Redewendungen für erste Begegnungen im Alltag und die wesentlichen Sprechsituationen – vor allem auf Reisen – gibt es Einblicke in die englischsprachige Welt.

Kursinhalte sind: Kommunikation in verschiedenen Formen und Situationen, praktisches Üben, Wortschatz und Survival English.

AM140601 | Kurs mit Gabriele Arens

Montag, 02.02., 18:30-20:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städtchen 9, Seminarraum I
11 Termine, 22 UE
Gebühr: 52,00 €

English Intermezzo

Haben Sie früher schon einmal Englisch gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen oder haben Sie bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen?

In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um erfolgreich in der englischen Sprache zu kommunizieren.

Lehrbuch: Intermezzo Englisch A1 – Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren / ISBN 978-3-19-009600-8

**AM140602 | Kurs**

mit Gabriele Arens

Dienstag, 03.02., 16:30-18:00 Uhr
 Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
 12 Termine, 24 UE
 Gebühr: 58,00 €

AM140604 | Kurs

mit Gabriele Arens

Montag, 02.02., 16:30-18:00 Uhr
 Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
 9 Termine, 18 UE
 Gebühr: 43,00 €

Englisch A1 für Anfänger

Unser Englischkurs richtet sich an Anfänger mit Grundkenntnissen. Aktuell befinden wir uns in Lektion 11. Ein Einstieg ist möglich, wenn Sie bereits entsprechende Grundlagen mitbringen.

In entspannter, freundlicher Atmosphäre üben wir Sprechen, Hören und Verstehen bei gemütlichem Lerntempo. In diesem Semester erlernen wir die einfache Vergangenheitsform (Simple Past).

Lehrbuch: Fairway New A1 – Klett Verlag (Neueinsteiger müssen zum ersten Kurs-tag kein Buch mitbringen).

AM140603 | Kurs

mit Gabriele Arens

Dienstag, 03.02., 18:30-20:00 Uhr
 Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
 11 Termine, 22 UE
 Gebühr: 52,00 €

Englisch für Fortgeschrittene – Niveau B1

Der Kurs bietet eine bunte Mischung für alle, die ihre Englischkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau erweitern und Konversationen trainieren möchten.

Ihre sprachlichen Fähigkeiten werden solide und kommunikativ ausgebaut. Neben landeskundlichen Einblicken wird authentisches Englisch für erfolgreiche Verständigung im Alltag vermittelt. Englisch für Reisesituationen und dem Niveau entsprechende Zeitungsartikel werden ebenso behandelt.

English-Refresher

Sie sind Wiedereinsteiger und möchten Ihre „verschütteten“ Englisch-Kenntnisse aus der Schulzeit wieder aktivieren? Dann sind Sie hier genau richtig. Im Zentrum stehen der Ausbau der Sprech- und Lesefähigkeit, die Anwendung und Erweiterung des Wortschatzes sowie die Freude an der englischen Sprache. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer aus dem vergangenen Semester.

Mitzubringen sind: Collegenblock und Stift.

AM140605 | Kurs

mit Katharina Moors

Dienstag, 03.02., 19:00-20:30 Uhr
 Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II
 10 Termine, 20 UE
 Gebühr: 63,00 €

English Conversation Practice

This course is for people interested in developing or refreshing their English conversation skills. We will talk about topics from everyday life. We will also read and discuss articles from English publications as well as free speaking. We will speak only English in this class. You don't have to be perfect, only brave enough to try. No course book required. Additional material will be handed out when needed.

AM140606 | Kurs

mit Tamara McKinley

Mittwoch, 04.02., 18:30-20:00 Uhr
 Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II
 12 Termine, 24 UE
 Gebühr: 49,00 €



Englisch für Wiedereinsteiger

Sie haben früher Englisch gelernt, fühlen sich aber unsicher im Umgang mit der Sprache? In diesem Kurs frischen wir Ihre Kenntnisse gemeinsam auf – ganz entspannt und ohne Leistungsdruck. Mit abwechslungsreichen Übungen, vielen Gesprächen und einer Prise Humor entdecken Sie Schritt für Schritt die Freude an der englischen Sprache wieder.

AM140607 | Kurs

mit Carolin Kornhoff

Mittwoch, 25.02., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.)
5 Termine, 10 UE
Gebühr: 46,00 €

Französisch

Französisch – Niveau A2.2/B1

Sie haben Vorkenntnisse in Französisch aus der Schulzeit oder aus früheren VHS-Kursen? Dann frischen Sie Ihr Französisch jetzt auf! Es gibt reichlich Gelegenheit im Kurs, um den Wortschatz und die Anwendung der Sprache in verschiedenen Situationen zu üben.

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529649-7), ab Lektion 9

AM140803 | Kurs

mit Carsten Götz

Montag, 02.02., 18:30-20:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II
8 Termine, 16 UE
Gebühr: 45,00 €

Französisch für den Urlaub

Mit diesem Buch sowie durch Sprachspiele und weitere Übungen werden die Kenntnisse der Sprache und Kultur Frankreichs vertieft. Der Kurs richtet sich zu-

nächst an die Teilnehmer der vorausgegangenen Kursabschnitte.

Neue Interessenten mit guten Vorkenntnissen sind selbstverständlich herzlich willkommen. Auf Wunsch erteilt die Kursleiterin Auskunft darüber, ob der Einstieg in den Kurs sinnvoll ist.

Kursbuch: Französisch für Anfänger und Fortgeschrittene (ISBN 979-8730066854)

AM140804 | Kurs

mit Anne Theimer

Dienstag, 03.02., 17:30-19:00 Uhr
Herstelle, Kath. Pfarrheim (Heristalstr. 32)
10 Termine, 20 UE
Gebühr: 70,00 €

Online:

„Vive les vacances – Französisch für die Reise“: Einsteigerkurs speziell für Reisende ohne oder mit wenigen Vorkenntnissen in der französischen Sprache

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die sich vor einer Reise schnell die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten – z. B. für einen Kurzaufenthalt oder Urlaub in einem französischsprachigen Land.

Lerninhalte: Grundvokabular und Redemittel für Reise- und Alltagssituationen (z. B. Begrüßung, sich vorstellen, nach dem Weg fragen), nützliche Dialoge und kurze Texte zu typischen Situationen unterwegs (z. B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen), einfache grammatische Strukturen passend zum Niveau A1 (z. B. Präsens, einfache Fragen und Aussagen), landeskundliche Informationen über Frankreich oder frankophone Regionen, Übungen zum Verstehen (Hören/Lesen) und zum eigenständigen Sprechen bzw. Schreiben in einfacher Form.



AM140805 I Kurs

mit Dr. Gabriel Thior

Montag, 02.03., 18:00-19:30 Uhr

Beverungen, Online

5 Termine, 10 UE

Gebühr: 44,00 €

Italienisch

Italienisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen/leicht Fortgeschrittene

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2025 – dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits erste Erfahrungen mit der italienischen Sprache gemacht haben. Neben der Vertiefung von Wortschatz und Grammatik geht es Schritt für Schritt mit Musik, Spielen, Kochrezepten etc. darum, sich in Alltagssituationen zurecht zu finden. In diesem Semester entdecken wir Italien als Urlaubsland und lernen, uns dort zurecht zu finden.

Die Grammatik wird mit ausreichenden Wiederholungen erläutert und gefestigt.

Lust auf Italienisch, die italienische Kultur, das Land und die Leute? Ein Sprachkurs für Italiensfans oder die, die es werden wollen. Auf Wunsch erteilt der Kursleiter Auskunft darüber, ob der Einstieg in den Kurs sinnvoll ist.

Kursbuch: Con piacere nuovo A1 ab 2017 – Kapitel 5 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1)

AM140901 I Kurs

mit Christian Porsch

Mittwoch, 04.02., 18:30-20:00 Uhr

Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.)

9 Termine, 18 UE

Gebühr: 70,00 €

Italienisch für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer und Italiensfans mit mehr oder weniger Vorkenntnissen. Wenn Sie Lust haben, sich mit der italienischen Sprache und Kultur auf kommunikative Weise in netter Runde am frühen Abend zu beschäftigen, sind Sie hier richtig. Auch zur Urlaubsvorbereitung geeignet!

Lehrbuch: „Passo dopo passo A1 (neu oder gebraucht) im Hueber Verlag, ab Lektion 5. Für Neueinsteiger gibt es zusätzliche Unterstützung. Zudem werden aktuelle landeskundliche Materialien wie Rezepte, Songs-Canzoni oder regionale Schwerpunkte angesprochen.

AM140902 I Kurs

mit Dr. Ingeborg Philipper

Dienstag, 10.02., 18:00-19:30 Uhr

Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III

10 Termine, 20 UE

Gebühr: 59,00 €

Bella Italia! Italienisch für den Urlaub

An diesem Freitagnachmittag können Sie die wichtigsten Sprachsituationen – Essen gehen, Unterkunft, Sightseeing, Einkaufen, Bezahlen – für den Aufenthalt in Italien trainieren. Sie können hier erste Kenntnisse für die Praxis erwerben und/oder trainieren. Gerne können Sie mit den anderen Kursteilnehmern interessante Tipps austauschen. Lassen Sie sich in den Süden verführen!

AM140903 I Kurs

mit Dr. Ingeborg Philipper

Freitag, 20.02., 16:00-19:00 Uhr

Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II

1 Termin, 4 UE

Gebühr: 9,00 €



Niederländisch

Online: Niederländisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse A1.1

Sie machen gerne Urlaub in den Niederlanden? Sie haben berufliche Kontakte, haben Familie oder planen ein Studium dort? Sie mögen einfach die Sprache? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen, um sich in Alltagssituationen zurechtzufinden.

Lehrwerk: Goed idee! A1 (Cornelsen, ISBN: 978-3-12-528606-1)

AM141400 I Kurs

mit Till Flo Krapoth

Montag, 23.02., 17:45-19:15 Uhr

Beverungen, Online

10 Termine, 20 UE

Gebühr: 70,00 €

Portugiesisch

Online: Portugiesisch für Anfänger, A1 – Intensivworkshop am Wochenende

Haben Sie Lust, Portugiesisch zu lernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Er wendet sich an Portugal- und Brasilien-Interessierte als Lernanfänger. Im Vordergrund stehen einfache Dialoge, die sich für jede Art von Small Talk eignen und für Urlaubssituationen ein Muss sind. Zusätzlich erfahren Sie viel Wissenswertes über Kultur, Land und Leute. Das Kursmaterial wird gestellt.

AM141801 I Kurs

mit N. N.

Freitag, 27.03., 18:00-19:30 Uhr, Samstag, 28.03. und Sonntag, 29.03., jeweils 10:30-14:15 Uhr

Beverungen, Online

3 Termine, 11,33 UE

Gebühr: 60,00 €

Schwedisch

Schwedisch für Urlauber – Wochenendkurs

Lernen Sie am Wochenende in entspannter Atmosphäre wesentliche sprachliche Strukturen und Redewendungen der schwedischen Sprache kennen, um sich in einfachen Situationen des Urlaubs in der Landessprache verständigen zu können.

Basierend auf Grundmaterial, das im Kurs von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt wird, werden abwechslungsreiche Übungen durchgeführt und Einblicke in die schwedische Landeskunde gegeben.

AM142000 I Kurs

mit Margret Wulf-Schmidt

Samstag, 24.04., 10:00-16:00 Uhr;

Sonntag, 25.04., 10:00-16:00 Uhr mit Pausen

Warburg, Rathaus, Zwischen den Stätten 9, Seminarraum II

2 Termine, 14,67 UE

Gebühr: 57,00 €

Spanisch

Spanisch – Konversationskurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen mindestens auf A1-Niveau. Im Vordergrund steht die sprachliche Kommunikation im Alltag. In Partner- und Gruppenarbeit sowie verschiedenen (Rollen-) Spielen werden vielfältige Situationen geübt. Man muss nicht perfekt sein, Spaß und Kommunikation miteinander stehen im Fokus.

AM142200 I Kurs

mit Vera Wiederrecht

Donnerstag, 05.02., 18:00-19:30 Uhr

Warburg, Rathaus, Zwischen den Stätten 9, Seminarraum II

10 Termine, 20 UE

Gebühr: 49,00 €



Arbeit und Beruf



AZUBIS

GESUCHT!



Werde Teil des Stadtwerke-Teams!

Starte mit uns in deine Zukunft!

Ausbildung ab August 2025

BÄM!



**30 TAGE
URLAUB**

Urlaubsanspruch pro Kalenderjahr
während der Ausbildung



**3 JÄHRIGE
AUSBILDUNG**

Praktische und theoretische Ausbildung
mit Zwischen- und Abschlussprüfung



**1.068 €
STARTGEHALT**

Verdienst nach Tarifvertrag in deinem
ersten Ausbildungsjahr

JETZT BEWERBEN!

S **stadtwerke
WARBURG**
GmbH

www.stadtwerke-warburg.de



IT-Grundlagen

Online: KI verstehen & nutzen – Grundlagen

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem Workshop erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Sie lernen, wie KI funktioniert, wo sie heute schon eingesetzt wird und welche Chancen und Grenzen sie mit sich bringt.

Anhand praktischer Beispiele entdecken Sie, wie KI-Tools Ihren Arbeitsalltag erleichtern können – von Text- und Bildsistenz bis hin zu Ideenfindung und Organisation.

Die Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig mitgeteilt.

AM150102 | Kurs mit Alexander Utin

Donnerstag, 05.02., 18:00-19:30 Uhr
Online
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 6,00 €

Eine kurze Geschichte der KI

Künstliche Intelligenz (KI) ist ein Thema, an dem wir heute kaum vorbeikommen. Gleichzeitig ruft dieses Thema häufig Verwirrung oder Besorgnis hervor. KI wird voraussichtlich ein fester Bestandteil unserer Zukunft sein, daher ist das Verständnis ihrer Grundlagen sowohl vorteilhaft als auch von entscheidender Bedeutung.

In diesem Seminar blicken wir zurück auf die ersten mechanischen Computer des 19. Jahrhunderts, die Turing-Maschine, die Entstehung der KI als Forschungsdisziplin, sowie die Ereignisse und technologischen Entwicklungen, welche die digitale Welt von heute geprägt haben.

Wir werden dabei Schlagworte und Konzepte aus der Welt der KI in verständli-

chen Worten erläutern: Machine Learning, Deep Learning, Big Data, LLMs und mehr.

Wir möchten Sie inspirieren, ein wenig tiefer in das Thema einzutauchen. Sie erfahren, wo Sie zuverlässige Ressourcen finden, wie Sie mehr lernen können, und wie Sie die Welt der KI mit dem richtigen Grundverständnis und mit Zuversicht betreten.

AM150103 | Kurs

mit Xavier Valdayron

Montag, 13.04., 17:00-18:30 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 19,00 €

KI im Alltag geschickt nutzen

Gute Recherchefähigkeiten sind in der heutigen Welt ein riesiger Vorteil bzw. unabdingbar. Ob als Reisender, Patient, Mieter, Vermieter, Versicherter, Nachbar, oft geraten wir in Situationen, die uns herausfordern.

Wo finde ich die Fachinformationen? Welche sind richtig und relevant? Sind sie noch aktuell?

KI kann Ihnen diese Arbeit erheblich erleichtern. Mit KI können Sie Fachwissen finden, zusammenfassen und strukturieren. Nutzen Sie die KI, um schnell gute Lösungen zu finden und diese klar zu kommunizieren. Allerdings sollten Sie einige Dinge beachten, um u. a. Fehler oder Datenschutzrisiken zu vermeiden.

In diesem Seminar lernen Sie anhand von Praxisbeispielen, wie Sie KI sicher im Alltag anwenden.

AM150104 | Kurs

mit Xavier Valdayron

Dienstag, 21.04., 17:00-18:30 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 19,00 €



Unfaire Kommunikation – wenn Worte zur Waffe werden

Ob im Beruf, in Meetings oder im Alltag – manipulative Sprache und unfaire Gesprächstechniken können jede Diskussion aus dem Gleichgewicht bringen. In diesem Workshop lernen Sie, unfaire rhetorische Strategien zu erkennen, souverän darauf zu reagieren und Konflikte gezielt zu de-eskalieren.

Anhand praxisnaher Beispiele und Übungen erfahren Sie, wie Sie Gesprächsdynamiken steuern, Grenzen setzen und gleichzeitig sachlich und wertschätzend bleiben. Sie stärken Ihre kommunikative Präsenz – auch in hitzigen Situationen.

AM150105 I Kurs

mit Alexander Utin

Donnerstag, 26.02., 17:00-20:15 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städt-
ten 9, Sitzungssaal
1 Termin, 4,33 UE
Gebühr: 12,00 €

Online: Online-Meetings meistern. Souveränität im digitalen Raum

Ob Teams, Zoom oder Webex – der digitale Raum ist längst zur Bühne geworden. Doch wie gelingt es, online souverän, klar und wirkungsvoll aufzutreten? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Präsenz, Stimme und Sprache gezielt einsetzen, um auch durch den Bildschirm zu überzeugen. Sie lernen, wie Sie digitale Gespräche strukturieren, mit herausfordernden Situationen umgehen und Ihr Publikum aktiv einbinden – egal, ob im Team-Meeting oder bei Präsentationen.

Die Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig mitgeteilt.

AM150106 I Kurs

mit Alexander Utin

Donnerstag, 28.05., 17:00-20:15 Uhr
Online
1 Termin, 4,33 UE
Gebühr: 12,00 €

Mit WordPress zur eigenen Homepage

Der Weg zur eigenen Internetseite ist heutzutage einfacher als man denkt. Sogenannte Content-Management-Systeme (CMS) ermöglichen auch Laien die Erstellung einer ansprechenden Internetseite.

WordPress gilt als ein besonders einsteigerfreundliches und leicht erweiterbares System, mit dem sich nicht nur die private Homepage, sondern auch umfangreichere Webprojekte, schnell und unkompliziert umsetzen lassen.

Erfahren Sie in diesem Kurs von der Einrichtung über die Verwaltung bis hin zu Erweiterungen, wie Sie WordPress nutzen können. Der Kurs bietet Ihnen das notwendige Know-how zur Erstellung eines eigenen Blogs, einer Vereinshomepage oder auch einer Firmenseite.

Der Kurs besteht aus fünf Terminen, die abwechselnd als Präsenz- und Online-Veranstaltungen durchgeführt werden. Während die Präsenzveranstaltungen der Wissensvermittlung dienen, werden an den Online-Terminen die zu bearbeitenden Übungen besprochen.

AM150110 I Kurs

mit Ulrich Wille

Dienstag, 03.03., 17:30-19:45 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Drei-
ländereck/Gebäude I/Informatikraum
(Birkenstr.)
5 Termine, 11 UE
Gebühr: 35,00 €

Von Excel bis hin zu Data Science

Besitzen Sie grundlegende Kenntnisse in Excel? Dann haben Sie bereits den ersten Schritt in die Welt der Datenwissenschaft gemacht.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie von Ihren Excel-Grundkenntnissen ausgehend die leistungsfähige Programmiersprache R



beherrschen, die weltweit von Datenwissenschaftlern eingesetzt wird.

R eröffnet Ihnen grenzenlose Möglichkeiten: große Datenmengen managen, Daten spielend einfach verarbeiten, beeindruckende Visualisierungen erstellen, Machine Learning und Automatisierungen durchführen.

Mit praxisnahen Beispielen erweitert dieser Kurs Ihre Fähigkeiten in der Datenwissenschaft und befähigt Sie, Ihren beruflichen Alltag durch Automatisierung und datengesteuerte Entscheidungen deutlich effizienter und wirkungsvoller zu gestalten.

AM150120 I Kurs

mit Xavier Valdayron

Dienstag, 28.04., 17:00-20:00 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)

2 Termine, 8 UE
Gebühr: 72,00 €

Die bedarfsgerechte PV-Anlage mit Excel

Sie sind hier richtig, wenn Sie eine PV-Anlage planen und in Zukunft die Verwaltung Ihrer Stromernte, des Stromverbrauchs sowie des Stromverkaufs mit Excel bearbeiten wollen. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Daten in Tabellenform und als Diagramm auswerten können. Zudem lernen Sie mit Excel zu berechnen, wie wirtschaftlich diese Investition ist.

Der Kurs besteht aus drei Terminen:

Termin 1: Ermittlung der Größe der PV-Anlage und Erstellung der Grundtabellen in Excel.

Termin 2: Erstellen der Auswertungstabelle und der Diagramme.

Termin 3: Berechnungen zur Wirtschaftlichkeit der PV-Anlage.

Es werden EXCEL-Grundlagenkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte ermitteln Sie vorab mit einem Kompass (Handy) die Ausrichtung ihres Daches. Schätzen Sie grob die mit PV-Elementen belegbare Dachfläche in qm. Bringen Sie aus Ihrer letzten Stromabrechnung den Bruttogrundpreis und den Brutto-KW-Preis sowie den KW-Jahresverbrauch mit.

AM150121 I Kurs

mit Gabriele Barello, IT-Dozentin

Dienstag, 05.05., 18:00-20:15 Uhr
Warburg, Sekundarschule (Stiepenweg 5)

3 Termine, 9 UE
Gebühr: 35,00 €

Digitales Haushaltsbuch leicht gemacht: Excel für Fortgeschrittene

Sie wollen Ihr Geld besser im Blick behalten – und dabei Excel sicher nutzen? Dann sind Sie hier genau richtig. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Haushaltsausgaben über ein Bankkonto abwickeln sowie die Ausgaben in Positionen und Kategorien monatlich und im Jahr mit Excel berechnen können. Der Kurs besteht aus zwei Terminen:

Termin 1: Pivot-Tabellen; Termin 2: Die Datenbankfunktion DBSumme.

Es werden EXCEL-Grundlagenkenntnisse vorausgesetzt.

AM150122 I Kurs

mit Gabriele Barello, IT-Dozentin

Dienstag, 26.05., 18:00-20:15 Uhr
Warburg, Sekundarschule (Stiepenweg 5)

2 Termine, 6 UE
Gebühr: 23,00 €

EDV-Grundlagen: Speichermanagement

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die grundlegenden Techniken des Dateimanagements am Computer kennen. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie man



Dateien und Ordner sinnvoll erstellt, strukturiert und verwaltet. Außerdem wird das Zippen und Entpacken von Dateien sowie das sichere Versenden und Empfangen von Dokumenten über verschiedene Wege erlernt. Der Kurs ist praxisnah gestaltet und eignet sich für alle, die ihre Computerkenntnisse im Umgang mit Dateien verbessern möchten.

AM150123 | Kurs

mit Thomas Hackler

Montag, 02.02., 18:00-21:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Informatikraum
(Birkenstr.)

1 Termin, 4 UE

Gebühr: 13,00 €

Excel-Grundlagenkurs für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen von Excel kennen. Schritt für Schritt machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche vertraut und geben erste Daten in Zellen ein. Sie lernen, die Daten sinnvoll zu formatieren, zu sortieren und zu filtern. Außerdem werden erste Funktionen angewandt wie SUMME, ANZAHL, MITTELWERT, MAX und MIN. Ihnen wird vermittelt, wie Sie Ihre Dokumente strukturiert abspeichern und ausdrucken.

AM150124 | Kurs

mit Thomas Hackler

Mittwoch, 04.02., 18:00-21:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Informatikraum
(Birkenstr.)

4 Termine, 16 UE

Gebühr: 50,00 €

Excel-Aufbaukurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse und lernen, wie Sie Tabellen effizienter und aussagekräftiger gestalten. Sie beschäftigen sich mit fortgeschrittenen Funktionen und Techniken,

die Ihnen helfen, Daten gezielt auszuwerten und zu präsentieren. Zu den Schwerpunkten des Kurses gehören bedingte Formatierungen, das Arbeiten mit Diagrammen und mit mehreren Tabellenblättern für komplexe Arbeiten sowie mit fortgeschrittenen Funktionen wie WENN, SVERWEIS, SUMMEWENN und ZÄHLENWENN, um Daten gezielt auszuwerten.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit grundlegenden Excel-Kenntnissen.

AM150125 | Kurs

mit Thomas Hackler

Montag, 23.02., 18:00-21:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Informatikraum
(Birkenstr.)

4 Termine, 16 UE

Gebühr: 50,00 €

Word-Grundlagenkurs für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Microsoft Word kennen und sicher anzuwenden. Schritt für Schritt üben Sie das Erstellen, Bearbeiten und Formatieren von Texten und machen sich mit den verschiedenen Dokumentansichten vertraut.

Sie erfahren, wie Sie Texte optisch ansprechend gestalten, Tabellen einfügen, Kopf- und Fußzeilen nutzen und grafische Elemente einbinden. Außerdem lernen Sie den praktischen Umgang mit Vorlagen, Aufzählungen und der AutoKorrektur, um Ihre Dokumente effizient und professionell zu erstellen.

Der Kurs richtet sich an alle, die Word sicher für berufliche oder private Aufgaben nutzen möchten und ihre Dokumente strukturiert und ansprechend gestalten wollen.

**AM150126 | Kurs**

mit Thomas Hackler

Montag, 09.03., 18:00-21:00 Uhr
 Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Informatikraum
 (Birkenstr.)

4 Termine, 16 UE

Gebühr: 50,00 €

Word-Aufbaukurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Microsoft Word und lernen, wie Sie komplexe Dokumente effizient und professionell erstellen. Sie erfahren, wie Sie Aufgaben automatisieren und Ihre Dokumente optisch ansprechend und strukturiert gestalten.

Der Kurs behandelt die erweiterte Nutzung von Formatvorlagen, das Erstellen von Gliederungen und Verzeichnissen, die Erstellung von Serienbriefen sowie die Zusammenarbeit von Dokumenten.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse in Word besitzen und ihre Fähigkeiten ausbauen möchten, um professionell strukturierte Dokumente zu erstellen und effizient zu arbeiten.

AM150127 | Kurs

mit Thomas Hackler

Montag, 13.04., 18:00-21:00 Uhr
 Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Informatikraum
 (Birkenstr.)

4 Termine, 16 UE

Gebühr: 50,00 €

Microsoft Office mit CoPilot

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den KI-Assistenten (Copilot) in Microsoft 365 sinnvoll einsetzen, um Ihre Arbeit in Word, Excel, PowerPoint und Teams effizienter zu gestalten.

Sie erfahren, wie Sie Dokumente in Word erstellen und bearbeiten, Daten in Excel analysieren und mit Formeln auswerten,

Präsentationen in PowerPoint gestalten sowie Besprechungen in Teams zusammenfassen.

Darüber hinaus vermittelt der Kurs den praktischen Einsatz von Copilot für Recherche, Inhaltsaufbereitung und die Interaktion mit Daten in OneDrive oder SharePoint, sodass Sie Ihre digitalen Arbeitsprozesse deutlich vereinfachen und professionalisieren können.

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse in Microsoft 365 besitzen und den Einsatz von KI-gestützten Funktionen für effizienteres Arbeiten kennenlernen möchten.

AM150128 | Kurs

mit Thomas Hackler

Montag, 27.04., 18:00-21:00 Uhr
 Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Informatikraum
 (Birkenstr.)

4 Termine, 16 UE

Gebühr: 50,00 €

Programmhinweis der VHS Höxter-Marienmünster**Schneller zum Ziel: Inhalte effizient erstellen mit KI, Google & Canva**

Kursnummer: 261-5102 | Datum: 26.01. bis 28.01.2026 | Kosten: 197,00 € | Anmeldefrist: 12.01.2026.



Bild © Pixabay (AS_Photography)



Xpert Digital Competence Pass



Module

XPERT Digital Competence Pass

Gesamtzertifikat:
Xpert DCP® und Xpert DCP® Master

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler
und Erwachsene

Xpert DCP® -
IKT Grundlagen

Xpert DCP® -
Office Grundlagen

Xpert DCP® -
Digitale Zusammenarbeit

Xpert DCP® -
Datenverwaltung

Xpert DCP® -
Professionelle Dokumente

Xpert DCP®

Xpert DCP® Master

Gesamtzertifikat:
Xpert DCP® Pro - Künstliche Intelligenz

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler
und Erwachsene

Xpert DCP® Pro -
Künstliche Intelligenz verstehen

Xpert DCP® Pro -
Künstliche Intelligenz anwenden

Xpert DCP® Pro - KI

NEU:
Xpert DCP® Pro -
Künstliche Intelligenz

Zielgruppen

Die Xpert Zertifikatssysteme richtet sich sowohl an Schülerinnen und Schüler als auch an Erwachsene, welche sich Zusatzkompetenzen aneignen wollen. Insbesondere für junge Erwachsene im Übergang Schule/Beruf oder arbeitslosen Jugendlichen, die sich in Maßnahmen befinden.

Abschlüsse

Für jedes erfolgreich abgeschlossene Xpert DCP® Modul wird ein Einzelzertifikat ausgestellt.

Wenn die ersten drei Module erfolgreich absolviert worden sind, wird das Gesamtzertifikat **Xpert DCP®** ausgestellt. Bei fünf erfolgreich absolviert Modulen wird das Gesamtzertifikat **Xpert DCP® Master** ausgestellt.

Weiterhin besteht die Möglichkeit das extra Gesamtzertifikat **Xpert DCP® Pro - KI** zu erwerben. Mit den beiden erfolgreich bestandenen Modulen des **Xpert DCP® Pro - KI** kann - anstatt der beiden zusätzlichen Module vom Xpert DCP® - das Gesamtzertifikat **Xpert DCP® Master** erworben werden.

Weitere Informationen zu den Kursangeboten und Anmeldeöglichkeiten finden Sie unter www.vhs-dew.de. Für eine persönliche Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung – sprechen Sie uns einfach an!



Xpert Digital Competence Pass



Xpert DCP® - IKT Grundlagen

Die Teilnehmenden haben Wissen über...

- Basiskompetenzen in der IKT.
- digitale Basiskompetenzen.
- Basiskompetenzen in der Datensicherheit.
- Basiskompetenzen in der Computer-Ethik.

Xpert DCP® - Office Grundlagen

Die Teilnehmenden haben Wissen über...

- über Microsoft Office
- Arbeiten mit Texten
- Arbeiten mit Tabellen
- Erstellen von Präsentationen
- Grafische Gestaltung
- Drucken von Dokumenten

Xpert DCP® - Digitale Zusammenarbeit

Am Ende des Kurses haben Teilnehmende Wissen über...

- Online-Arbeitsplätze
- Werkzeuge für die Online-Zusammenarbeit
- E-Mailing
- Kalender
- Datennutzung in der Cloud
- Digitale Notizen
- Online-Meetings
- Grundfunktionalitäten von Microsoft Teams

Xpert DCP® - Datenverwaltung

Am Ende des Kurses haben Teilnehmende Wissen über...

- Arbeiten mit Daten
- Kalkulation
- Daten aufbereiten
- Verlinken und Einbetten
- Statistik und Präsentation

Xpert DCP® - Professionelle Dokumente

Am Ende des Kurses haben Teilnehmende Wissen über...

- Basiswissen Quellen
- Texte, Abbildungen und Tabellen
- Dokumentation von Quellen

Xpert DCP® Pro - Künstliche Intelligenz **verstehen**

Die Teilnehmenden bekommen eine Einführung in die Künstliche Intelligenz (Artificial Intelligence) mit Schwerpunkt auf textbasierten Dialogsystemen. Es werden die Grundbegriffe zu KI/AI vermittelt.

- Grundsätzliches zur KI/AI
- Testverfahren und Begriffe zur KI/AI
- Erfahrungen im Umgang mit ChatGPT
- Innere Funktionen von ChatGPT
- Unterrichtsaufgaben zu KI/AI

Xpert DCP® Pro - Künstliche Intelligenz **anwenden**

Die Teilnehmenden bekommen eine Einführung in die Künstliche Intelligenz (Artificial Intelligence) mit Schwerpunkt auf textbasierten Dialogsystemen. Es werden die Anwendungsaufgaben zu KI/AI im Bildungsbereich vermittelt. Es werden phänomenologische Betrachtungen mit einfachen informatischen Kenntnissen angestellt.

- Anwendung beim Lernen und Lehren
- Such- und Entscheidungsalgorithmen
- Maschinelles Lernen
- Neuronale Netze und Deep Learning

Dein Traumjob direkt in Warburg!

Entdecke unsere
**Stellenangebote
& Benefits**



Werde Teil von
**BRAUNS-
HEITMANN!**



Eltern- und Familienbildung





Vorträge & Workshops

Vortrag: „Mein Kind soll ein gutes Leben haben – was Eltern dafür tun können und lassen sollten“

Kinder brauchen eine bedürfnisorientierte Erziehung, auch um gut für die Schule vorbereitet zu sein. Manchmal ist ein klares „Ja“ oder „Nein“ nötig und es braucht immer das elterliche Vorbild. Wir wollen an dem Abend genau hinschauen, wie wir unsere Kinder unterstützen können und es werden Impulse für eine gelungene, stressfreie Erziehung gegeben.

AM170100 | Vortrag

mit Sabina Klein

Donnerstag, 05.03., 19:00-20:30 Uhr
Herstelle, „PariSozial Kita Karlichen“
(Karlstr. 23)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 10,00 €

Workshop für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Interessierte: „Trauma verstehen – Kinder stärken: Eine Einführung in die Psycho-traumatologie“

Kinder erleben die Welt intensiv – und manchmal auch belastend. Doch was passiert, wenn Erlebnisse zu tiefen seelischen Spuren führen? In diesem praxisnahen Workshop erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Psychotraumatologie und lernen, belastete Kinder besser zu verstehen und zu begleiten.

In diesem Workshop wird das Grundlagenwissen über Traumata, deren Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung sowie hilfreiche Ansätze zur Unterstützung vermittelt.

Neben theoretischem Input bietet der Workshop Raum für Austausch, Praxisbeispiele und konkrete Handlungsstrategien.

Die Veranstaltung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, Eltern und Interessierte.

Mitzubringen ist Schreibmaterial.

AM170101 | Kurs

mit Manuela Klein

Samstag, 07.03., 9:00-14:00 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)
1 Termin, 6 UE
Gebühr: 79,00 €

AM170102 | Kurs

mit Manuela Klein

Samstag, 21.03., 9:00-14:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
1 Termin, 6 UE
Gebühr: 79,00 €

Workshop: „Bindung von Anfang an – wie Schwangerschaft, Geburt und frühe Erfahrung prägen“

Ein guter Start ins Leben beginnt lange vor der Geburt. Schon in der Schwangerschaft entsteht eine tiefe Verbindung zwischen Mutter, Kind und Umfeld durch Wahrnehmung, Zuwendung und das innere Erleben von Sicherheit.

Doch manchmal verläuft dieser Anfang nicht so harmonisch, wie erhofft. Belastende Schwangerschaftserlebnisse, medizinische Eingriffe oder schwierige Geburten können Spuren hinterlassen, nicht nur seelisch, sondern auch im Nervensystem von Mutter und Kind.

Wenn Stress, Angst oder Überforderung in dieser sensiblen Zeit überwiegen, gerät das innere Gleichgewicht aus der Balance. Das Gehirn schaltet auf Schutzprogramme um – Bindung, Vertrauen und Selbstregulation können dadurch erschwert sein.

In diesem Workshop erfahren Sie, was neurologisch im Körper passiert, wenn der Start ins Leben schwierig war, und wie frühe Erfahrungen unsere Beziehungsfähigkeit prägen.



Sie erhalten Einblicke in die Grundlagen traumasensibler Begleitung und lernen, wie Bindungen entstehen und gestärkt werden können, auch nach herausfordernden Erlebnissen. Neben verständlichen theoretischen Impulsen bietet der Workshop praktische Anregungen und einfache Übungen zur Selbstregulation und Stabilisierung.

Der Workshop richtet sich an Eltern, werdende Eltern, pädagogische Fachkräfte, Pflegekräfte, Hebammen und Interessierte, die verstehen möchten, wie aus frühem Erleben Vertrauen wachsen kann.

Mitzubringen sind: Schreibmaterial, Getränke und Verpflegung.

AM170103 | Kurs

mit Manuela Klein

Sonntag, 22.03., 9:00-14:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
1 Termin, 6 UE
Gebühr: 79,00 €

Vortrag: „Wegweiser Elternschaft – von Papierkram bis Kita-Platz“ – in Zusammenarbeit mit donum vitae Höxter

Hurra, Nachwuchs ist unterwegs! Die kommenden Monate werden von viel Glück, aber auch vielen Fragen geprägt sein. Elterngeldanträge bereiten Kopfzerbrechen, wer muss wann informiert werden und muss ich mich wirklich jetzt schon um einen Kita-Platz kümmern? Unser Vortrag bietet allen Müttern und Vätern eine erste Orientierung auf dem spannenden Weg in die Elternschaft. Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AM170104 | Vortrag

mit donum vitae

Donnerstag, 26.03., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: gebührenfrei

Entspannungskurse

Entspannung für Eltern und Kinder (4 bis 6 Jahre) – in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum „St. Martin“

Auch auf Kinder prasseln jeden Tag eine Vielzahl verschiedener Eindrücke ein. Diese zu verarbeiten, ist nicht immer einfach.

In diesem Kurs lernen Kinder und Eltern verschiedene Entspannungsmethoden kennen, die zur Förderung von Konzentration, Kreativität und für mehr Ausgeglichenheit hilfreich sein können oder einfach zum „Runterkommen“ nach einem anstrengenden/stressigen Tag.

Sie erhalten einen Einblick in Autogenes Training, PMR, Fantasiereisen und können u. a. mit Klang oder Duft entspannen. Sie erwartet eine besondere Zeit für Sie und Ihr Kind. Gemeinsam Zeit verbringen, entspannen, kuscheln, zur Ruhe kommen, die Beziehung stärken, wohlfühlen, genießen.

Mitzubringen sind: Matte und Decke für 2 Personen, evtl. Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung.

Die Kursgebühr gilt für ein Elternteil mit einem Kind.

Bitte bei der Anmeldung auf evtl. Vorerkrankungen, Ängste bzw. Allergien/Unverträglichkeiten hinweisen.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Kurs um ein Eltern-Kind-Angebot handelt. Bitte melden Sie immer nur ein Elternteil mit einem Kind an.

AM170305 | Kurs

mit Monika Wiegartz

Montag, 23.02., 17:00-18:00 Uhr
Warburg, Familienzentrum „St. Martin“ (Hüffertstr.)
4 Termine, 5,33 UE
Gebühr: 28,00 €



Wassergewöhnung & Schwimmkurse

Wassergewöhnung für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Kinder sollen die Bewegungswelt „Wasser“ positiv erfahren, erleben und kennenlernen. Ziele des Kurses sind daher vorrangig die Elemente der Wasserbewältigung: Springen, Tauchen, Atmen, Schweben und Gleiten. Diese werden mit vielen Spielen und verschiedensten Aufgaben erreicht. Außerdem sollen die Kinder erste Schwimmbewegungen erlernen.

In der Kursgebühr ist der Eintritt für das Hallenbad enthalten. Bitte bei der Anmeldung auf evtl. Vorerkrankungen, Ängste und Allergien hinweisen. Die Eltern verlassen das Hallenbad während der Kursdauer.

Der Kurs AM170401 findet jeweils samstags und sonntags an 5 hintereinander folgenden Wochenenden statt.

Für die Anmeldung: Als zahlungspflichtige Person immer ein Elternteil anmelden und dann das Kind/die Kinder als Teilnehmende zu diesem Kurs hinzufügen.

AM170401 | Kurs

mit Katrin Walter, Ines Klauke

Samstag, 07.02., 9:30-10:15 Uhr
Warburg, Schwimmbad HPZ (Stiepenweg 70)

10 Termine, 10 UE
Gebühr: 59,00 €

Wassergewöhnung für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Kinder sollen die Bewegungswelt „Wasser“ positiv erfahren, erleben und erkennen. Ziele des Kurses sind vorrangig die Elemente der Wasserbewältigung: Springen, Tauchen, Atmen, Schweben und Gleiten. Diese werden mit vielen Spielen und verschiedensten Aufgaben erreicht. Außerdem sollen die Kinder erste Schwimmbewegungen erlernen.

In der Kursgebühr ist der Eintritt für das Hallenbad enthalten. Bitte bei der Anmeldung auf evtl. Vorerkrankungen, Ängste und Allergien hinweisen.

Wichtig: Die Kursdurchführung findet ohne die Anwesenheit der Eltern im Bad statt. Die Eltern betreten das Bad nur beim Um- und Anziehen der Kinder.

Mitzubringen ist Schwimmbekleidung. Wichtig: Schwimmbrille und Schwimmhilfen sind nicht erwünscht!

Für die Anmeldung: Als zahlungspflichtige Person immer ein Elternteil anmelden und dann das Kind/die Kinder als Teilnehmende zu diesem Kurs hinzufügen.

AM170402 | Kurs

mit Helene Wiegartz, Theresa Wiegartz

Samstag, 11.04., 11:30-12:15 Uhr
Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1)

10 Termine, 10 UE
Gebühr: 63,00 €

Schwimmen für Mutter/Vater und Kind (5 und 6 Jahre)

Eltern werden dazu angeleitet, Schwimmübungen zu gestalten, um dadurch bei den Kindern den Prozess des Schwimmenlernens zu unterstützen.

Für jedes teilnehmende Kind ist eine erwachsene Aufsichtsperson notwendig. Die Gebühr gilt für die Teilnahme eines Erwachsenen mit einem Kind, einschließlich Eintritt!

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Kurs um ein Eltern-Kind-Angebot handelt. Bitte melden Sie immer nur ein Elternteil mit einem Kind an.

AM170403 | Kurs

mit Walter Heuse

Samstag, 07.02., 9:00-9:45 Uhr
Hallenbad Borgentreich (Platz der Stadt Rue 2a)

8 Termine, 8 UE
Gebühr: 64,00 €



Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs sollen die Kinder mit Spaß und Geduld das Schwimmen erlernen. Sie vertiefen ihre Fähigkeiten im Tauchen, Gleiten und Springen. Die Kinder sollen Sicherheit im tiefen Wasser erlangen. Sichere Schwimmer können am Ende des Kurses das Seepferdchen-Abzeichen erwerben.

In der Kursgebühr ist der Eintritt für das Hallenbad enthalten. Bitte bei der Anmeldung auf evtl. Vorerkrankungen, Ängste und Allergien hinweisen. Die Eltern verlassen das Schwimmbad während der Kursdauer.

Der Kurs findet jeweils samstags und sonntags an 5 hintereinander folgenden Wochenenden statt.

Für die Anmeldung: Als zahlungspflichtige Person immer ein Elternteil anmelden und dann das Kind/die Kinder als Teilnehmende zu diesem Kurs hinzufügen.

AM170404 | Kurs

mit Katrin Walter, Ines Klauke
Samstag, 07.02., 10:30-11:15 Uhr
Warburg, Schwimmbad HPZ (Stiepenweg 70)
10 Termine, 10 UE
Gebühr: 59,00 €

Schwimmkurs: Seepferdchen für Kinder ab 5 Jahren

Teilnahmevoraussetzung ist das angstfreie Bewegen im Wasser. Mit Spaß und Geduld sollen die Kinder das Schwimmen erlernen. Sie vertiefen ihre Fähigkeiten im Tauchen, Gleiten und Springen. Ziel ist das sichere Schwimmen im tiefen Wasser. Am Ende des Kurses kann das Seepferdchen-Abzeichen erlangt werden.

In der Kursgebühr ist der Eintritt für das Hallenbad enthalten. Bitte bei der Anmeldung auf evtl. Vorerkrankungen, Ängste und Allergien hinweisen.

Wichtig: Die Kursdurchführung findet ohne die Anwesenheit der Eltern im Bad statt. Die Eltern betreten das Bad nur beim Um- und Anziehen der Kinder.

Mitzubringen ist Schwimmbekleidung. Wichtig: Schwimmbrille und Schwimmhilfen sind nicht erwünscht!

Für die Anmeldung: Als zahlungspflichtige Person immer ein Elternteil anmelden und dann das Kind/die Kinder als Teilnehmende zu diesem Kurs hinzufügen.

AM170405 | Kurs

mit Helene Wiegartz, Theresa Wiegartz
Samstag, 11.04., 12:30-13:15 Uhr
Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1)
12 Termine, 12 UE
Gebühr: 76,00 €

AM170406 | Kurs

mit Helene Wiegartz, Theresa Wiegartz
Samstag, 11.04., 13:30-14:15 Uhr
Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1)
12 Termine, 12 UE
Gebühr: 76,00 €

Turnkurse

Turnen für Mutter/Vater und Kind (1,5 bis 3 Jahre)

Die Eltern lernen, wie sie ihre Kinder auf die ersten Turnübungen vorbereiten können. Es ist unsere Aufgabe, das Bewegungsgefühl unseres Kindes zu fördern und das Bewegungsverhalten zu erweitern.

Die Freude am Finden und Vollbringen soll Motivation sein. Deshalb werden Bewegungsaufgaben gestellt, die das Kind in Verbindung mit der Hilfe eines Elternteils lösen kann. Dabei werden nur Impulse gegeben, die zum Erreichen des Zieles notwendig sind. Das natürliche Vertrauen soll ermutigen. Die Eltern erhalten Hinweise für weiteres sinnvolles Bewegungstraining.

Die Gebühr gilt für die Teilnahme eines Erwachsenen mit einem Kind.



Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken und Getränke.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Kurs um ein Eltern-Kind-Angebot handelt. Bitte melden Sie immer nur ein Elternteil mit einem Kind an.

AM170501 | Kurs

mit Stephanie Hartmann

Donnerstag, 05.02., 15:15-16:00 Uhr
Dalhausen, Grundschule (Neue Turnhalle)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 24,00 €

AM170502 | Kurs

mit Stephanie Hartmann

Donnerstag, 05.02., 16:00-16:45 Uhr
Dalhausen, Grundschule (Neue Turnhalle)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 24,00 €



Bild © Pixabay (ghasoub)

Schmerz-freies Liegen im Bett?
...ein Glück, dass es Schübeler gibt!

Schübeler
Betten-Paradies & Pension

Ihre Experten bei Rückenschmerzen und Schlafproblemen seit 1881
Lange Straße 28, 37688 Beverungen—Tel. 05273 / 2 1881—info@schuebeler.de

WORKSHOP

TRAUMA VERSTEHEN - KINDER STÄRKEN EINE EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOTRAUMATOLOGIE

Dozentin: Manuela Klein

Beverungen - AM170101

Samstag, 07.03.2026

09:00-14:00 Uhr

Cordt-Holstein-Haus

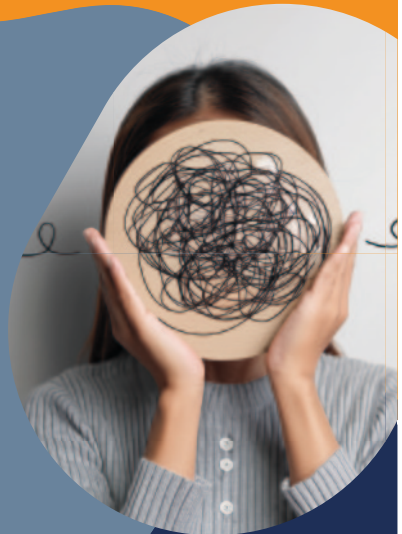
Warburg - AM170102

Samstag, 21.03.2026

09:00-14:00 Uhr

Rathaus Zwischen den Städten 9

Gebühr
79,00€



Anmeldungen über

vhs  Zweckverband
Diemel-Egge-Weser

info@vhs-dew.de

www.vhs-dew.de

● Online Seminare - E-Learning





vhs.wissen live das digitale Wissenschaftsprogramm

Erleben Sie hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital zu Hause und diskutieren Sie – wenn Sie mögen – anschließend per Chat mit. Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Link mit entsprechenden Zugangsdaten. Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage. Die Teilnahme ist kostenlos.

vhs.wissen live: Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Prof. Dr. Jürgen Heinze

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen.

Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird.

Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation im Insektenstaat, sagt aber auch Konflikte voraus. Tatsächlich gibt es Reibereien in den Nestern sozialer Insekten: Einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen.

Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden.

Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg. Seit vielen Jahren forscht er über Ameisen, insbesondere über die Evolution alternativer Lebensweisen und Fortpflanzungstaktiken bei sozialen Insekten und über funktionelle Genomik von Altern und Reproduktion bei Ameisen. Er ist Mitglied der Bayerischen

Akademie der Wissenschaften und der Leopoldina.

AM181101 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Montag, 02.02., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligenter?

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig.

Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann. Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit.

Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frank-



furt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft.

Seine Arbeit zielt darauf ab, die Grenzen der „Connectomics“ zu erweitern, einem aufstrebenden Forschungsgebiet, das sich mit der Kartierung neuronaler Netzwerke im Gehirn in noch nie dagewesener Größe und Auflösung beschäftigt.

Die Interessen von Moritz Helmstaedter liegen in der Beziehung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz und der Suche nach konnektomischen Phänotypen psychiatrischer Störungen.

AM181102 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Montag, 23.02., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: „Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen“

Prof. Dr. Martina Heßler

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen.

Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ – also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT – konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht.

Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt.

Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen, mit Technikemotionen und technologischen Fehlern. Martina Heßler ist Mitglied von acatech.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

AM181103 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Dienstag, 24.02., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

Prof. Dr. Julia Voss

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete.

2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat.

Julia Voss ist eine deutsche Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin und Journalistin. Sie war stellvertretende Leiterin des Feuilletons der FAZ und ist seit 2015 Honorarprofessorin an der Leuphana Universität Lüneburg.

Sie wurde vielfach ausgezeichnet u. a. mit der Otto-Hahn-Medaille der Max-Planck-



Gesellschaft und dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa.

Seit 2020 arbeitet Julia Voss im Präsidium des Deutschen Historischen Museums.

AM181104 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Sonntag, 01.03., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Ulli Lust

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich?

In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle.

Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin. Ihr Comic „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ (avant-verlag) erhielt international viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet.

Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner:innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels statt.

AM181105 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 04.03., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister und Claudia Böhme

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren.

Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 – 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868.



Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit.

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker:innen mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung.

Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle statt.

AM181106 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 11.03., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Aaron Sahr

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat. Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“.

Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige. Doch ist das Versprechen auch tragfähig?

Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und ande-

ren Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Aaron Sahr ist Wirtschaftssoziologe und leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“. Zuletzt erschienen sind von ihm „Die monetäre Maschine. Eine Kritik der Finanziellen Vernunft“ bei C. H. Beck (2022), im Frühjahr 2026 erscheint „Fake Coins. Digitales Geld und analoge Freiheit“ in der Hamburger Edition.

AM181107 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Montag, 16.03., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

AM181108 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 25.03., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei



vhs.wissen live: Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Dr. Lisa Hockemeyer

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens. Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs.

Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen, Erinnerung und künstlerischer Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk.

Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein neues Italien – mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von la dolce vita kulminierte.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.

Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand.

Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

AM181109 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 01.04., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Prof. em. Dr. Andreas Beyer

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu großer Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden.

In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst.

Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt.

Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland. 2021 wurde er zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt.

AM181110 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Donnerstag, 02.04., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Dr. Andrea Fischer

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt



und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.

Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern.

Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.

Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u. a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

AM181111 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Donnerstag, 16.04., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u. a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

AM181112 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 22.04., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Die Kelten

Prof. Dr. Bernhard Maier

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten.

Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u. a. die Publikation „Die Kelten – Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst.

AM181113 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 29.04., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei



vhs.wissen live: In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Dr. Simon Strauß

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich?

Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

AM181114 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Montag, 18.05., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben.

Demgegenüber seien nördlich des Rio Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen.

Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige und vorurteilsbeladene Bild gründlich revidiert.

Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich die Relikte fortgeschrittener Zivilisationen, die mit dem mesoamerikanischen Kulturraum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte.

Diese erstreckte sich vom Mississippi bis an die Küste des Atlantiks und von den Großen Seen bis an den Golf von Mexiko. In diesem Vortrag soll die Geschichte vom Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

AM181115 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Dienstag, 09.06., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert.

Die Wissenschaft scheute lange die „Herzensgründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser.

Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher



im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand.

In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt.

Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

Er hat zahlreiche internationale Auszeichnungen erhalten, u. a. den AAAS Preis für den besten Artikel in den Verhaltenswissenschaften, den Communicator-Preis und den Deutschen Psychologie-Preis.

AM181116 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Donnerstag, 18.06., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: „Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland“

Dr. Björn Sautter

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus.

Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell. Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig – und damit zukunftsfähig ist.

Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung.

Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis.

Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG, einem der weltweit führenden deutschen Unternehmen für Automatisierungstechnik und technische Bildung. Er ist ebenso stellv. Industriesprecher des Forschungsbeirats Industrie 4.0.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

AM181117 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Dienstag, 23.06., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Prof. Dr. Myles W. Jackson

Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt.

Myles W. Jackson ist ein US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker und derzeit Professor am Institute for Advanced Study, Princeton, sowie u. a. außerordentliches Mitglied der acatech. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

AM181118 | Online-Kurs

mit vhs.wissen live

Dienstag, 21.07., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei



vhs-seminare-online.de – Doris Opitz

Wichtige Informationen zu den Kursen 185001 bis 185120

Mit unseren Online-Seminaren haben Sie die Möglichkeit, flexibel von Zuhause aus zu lernen. Während der Online-Lernphase erfolgt eine intensive Betreuung durch unsere erfahrene EDV-Dozentin. Sie teilen sich Ihre Lernphasen selber ein (ca. 4 bis 5 Stunden pro Woche).

Etwa zwei Tage vor Beginn des Seminars werden Ihnen die Zugangsdaten zur Lernplattform zugesandt. Mit diesen Daten legen Sie sich einen Zugang auf der Lernplattform an. Der Ihnen zugesandte Einschreibschlüssel ist dann – ab Kursbeginn – im jeweiligen Kurs einzugeben.

Am Montag einer jeden Woche erhalten Sie neues Informationsmaterial über das Programm (in Form von Texten und/oder Videosequenzen) sowie die dazugehörigen Aufgaben, die innerhalb der jeweiligen Woche zu Hause erledigt werden sollten. Die Aufgaben werden von der Dozentin überprüft und Sie erhalten ein entsprechendes Feedback. Sollten Sie innerhalb dieser Zeit beruflich oder privat derart eingespannt sein, dass eine „termingerechte“ Abgabe nicht erfolgen kann, können die Aufgaben selbstverständlich auch später (innerhalb der Kursdauer) nachgereicht werden.

Voraussetzungen:

- das Programm muss auf dem Rechner installiert sein
- Internetanschluss
- eigene E-Mailadresse

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihr Name und Ihre E-Mailadresse an die Dozentin weitergeleitet werden.

Weiterführende Techniken und andere Themen unter www.vhs-seminare-online.de.

Kursanmeldung nur über die VHS möglich. Keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich.

Microsoft Office: Excel-Grundlagen

Kursinhalt: Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln (Summe, Mittelwert, max, min, runden), relativer/absoluter Bezug, Anlegen eines Benutzerformates, Einsatz einer bedingten Formatierung, Einführung in die WENN-Funktion.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185001 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 02.03.-Sonntag, 29.03

Online

Gebühr: 198,00 €

AM185002 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 08.06.-Sonntag, 05.07.

Online

Gebühr: 198,00 €

Microsoft Office: Excel – weiterführende Techniken Teil 1

Kursinhalt: Komplexere WENN-Funktionen mit Bedingung, verschachtelte Funktionen, Verweisfunktionen (Sverweis, Verweise etc.), Tabellen konsolidieren, Einsatz der



Funktionen: summewenn(s), zählen-wenn(s) und mittelwert(s) sowie Erstellen einer Matrix(array)formel.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse inkl. Wenn-Funktionen.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185003 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 23.02.-Sonntag, 08.03.

Online

Gebühr: 102,00 €

AM185004 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 11.05.-Sonntag, 24.05.

Online

Gebühr: 102,00 €

Microsoft Office: Excel – weiterführende Techniken Teil 2

Kursinhalt: Erstellen unterschiedlicher Diagramme (incl. Sekundärachse), Rechnen mit Datum/Uhrzeit (incl. Zeitberechnung über 24 Stunden), weitere Datumsfunktionen (datedif, Kalenderwoche etc.), Zielsuche, Solver.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185006 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 26.01.-Sonntag, 08.02.

Online

Gebühr: 102,00 €

AM185007 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 16.03.-Sonntag, 29.03.

Online

Gebühr: 102,00 €

AM185008 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 15.06.-Sonntag, 28.06.

Online

Gebühr: 102,00 €

Microsoft Office: Excel – weiterführende Techniken Teil 3

Kursinhalt: Diverse logische und statistische Funktionen (Häufigkeit, Rang etc.), Erstellen und Filtern einer Datenbank, Datenbankfunktionen (dbmin/max, dbsumme etc.) Textfunktionen (verketten, glätten etc.), Einführung in Pivot-Tabellen.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185009 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 09.03.-Sonntag, 22.03.

Online

Gebühr: 102,00 €

AM185010 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 08.06.-Sonntag, 21.06.

Online

Gebühr: 102,00 €

Microsoft Office: Excel-Pivot-Tabellen – Aufbaukurs

Kursinhalt: Nachdem Sie bereits Ihre ersten Erfahrungen mit Pivot-Tabellen gemacht haben, werden wir uns u. a. mit dem Thema der berechnenden Felder beschäftigen. Sie lernen den Einsatz von Datenschnitten kennen, werden Datumsangaben nach Monaten/Quartalen gruppieren, eine Zeitachse anlegen und die „versteckte“ Funktion „Diskrete Anzahl“ anwenden. Das Erstellen einer Pivot-Tabelle anhand einer selbstdefinierten Liste runden das Seminar ab.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse mit Pivot-Tabellen.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185012 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 16.02.-Sonntag, 01.03.

Online

Gebühr: 102,00 €



AM185013 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 22.06.-Sonntag, 05.07.

Online

Gebühr: 102,00 €

InDesign CC – Grundlagen

Kursinhalt: Objekte zeichnen und bearbeiten, Farben und Verläufe, Grafik- und Textplatzierung, Anlegen eines individuellen Zeichenformates, Einfügen von Aufzählungszeichen, Tabellen erstellen, Grundlagen des Pfadwerkzeuges, Arbeiten mit Ebenen, Erstellen einer Mustervorlage.

Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage, u. a. einen Briefbogen, eine Visiten(klapp)karte, einen Handzettel sowie einen beidseitigen Flyer zu erstellen.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185101 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 02.03.-Sonntag, 29.03.

Online

Gebühr: 198,00 €

AM185102 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 08.06.-Sonntag, 05.07.

Online

Gebühr: 198,00 €

InDesign CC – weitere Techniken

Kursinhalt: Excel-Tabellen und Diagramme einfügen, Konturen und Flächen von Tabellen, Bilder in Tabellen einfügen, verschachtelte Zeichen-/Absatzformate, Objektformate, Textumfluss, Initialen, unterschiedliches Spaltenlayout.

Voraussetzung: Grundlagen oder gleichwertige Kenntnisse.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185104 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 19.01.-Sonntag, 01.02.

Online

Gebühr: 102,00 €

AM185105 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 16.03.-Sonntag, 29.03.

Online

Gebühr: 102,00 €

Microsoft Office Word – Serienbriefe

Kursinhalt: Anlegen/verwenden einer Datenquelle aus Word/Excel, Erstellen von einfachen/komplexen Serienbriefen mit Bedingungen, Etikettenausdruck.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185107 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 02.03.-Sonntag, 08.03.

Online

Gebühr: 51,00 €

AM185108 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 11.05.-Sonntag, 17.05.

Online

Gebühr: 51,00 €

Microsoft Office Word – weiterführende Techniken

Kursinhalt: Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Tabulatoren, Spaltenlayout, Einfügen von Grafiken und SmartArts, individuelle Aufzählungszeichen und Symbole, Kopf- und Fußzeilen, Erstellen eines beidseitigen Flyers, eines Aushangzettels und einer Einladung.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.



AM185110 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 02.03.-Sonntag, 22.03.

Online

Gebühr: 153,00 €

AM185111 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 08.06.-Sonntag, 28.06.

Online

Gebühr: 153,00 €

Microsoft Office Word – „Wissenschaftliche“ Arbeiten

Kursinhalt: Erstellen einer Formatvorlage, Inhalts- und Abbildungsverzeichnis, Index, Zitate, Fuß- und Endnoten, Einfügen und Bearbeiten von Diagrammen, Textmarken und Hyperlinks innerhalb eines Dokumentes, Erstellen und Bearbeiten von Schnellbausteinen.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185112 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 09.02.-Sonntag, 22.02.

Online

Gebühr: 102,00 €

AM185113 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 15.06.-Sonntag, 28.06.

Online

Gebühr: 102,00 €

Microsoft Office: PowerPoint – professionell präsentieren

Kursinhalt: Anlegen einer neuen Präsentation, Texteingabe und -bearbeitung, Einfügen, Kopieren, Verschieben von Folien, Folienlayout und -design, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Diagrammen und Tabellen.

Verschiedene Einsatzmöglichkeiten von SmartArts, Erstellen einer Master-Vorlage, Drucken der Präsentation, der Hand- und

Notizzettel, Anlegen eines Inhaltsverzeichnisses mit Verlinkung, Abspeichern bzw. Weitergabe der fertigen Präsentation, Bildschirmpräsentation mit Animationen von Texten und grafischen Elementen, besondere Animations-Effekte („highlighten“ von Bereichen, Zoomen in Bereiche).

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185114 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 26.01.-Sonntag, 22.02.

Online

Gebühr: 198,00 €

AM185115 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 16.03.-Sonntag, 12.04.

Online

Gebühr: 198,00 €

AM185116 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 08.06.-Sonntag, 05.07.

Online

Gebühr: 198,00 €

Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo Version 2.65

Affinity Photo bietet Ihnen alle Werkzeuge, die Sie als Fotograf brauchen. RAW-Entwicklung, Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen, Werkzeuge zum Freistellen, Arbeiten mit Auswahlen, Ebenen und Masken, Öffnen und Bearbeiten von Photoshop-Dateien in Affinity und vieles mehr.

Kursinhalt: Anpassung der Arbeitsoberfläche, Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen, Arbeiten mit den Auswahlwerkzeugen, Texteingabe und -bearbeitung. Einführung in Ebenen, Masken und Filtern.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.



AM185117 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 02.03.-Sonntag, 29.03.

Online

Gebühr: 198,00 €

AM185118 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 15.06.-Sonntag, 12.07.

Online

Gebühr: 198,00 €

Microsoft Office Kompakt

In Kooperation mit vhs-seminare-online.de

Kursinhalt: In diesem Seminar lernen Sie die Grundfunktionen der Programme Word, Excel und PowerPoint in kompakter Form kennen.

1.-3. Woche: Word-Grundlagen

Texte erfassen, speichern, Textpassagen kopieren und einfügen, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung. Tabellen anlegen und bearbeiten, Einsatz von Tabulatoren, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Erstellen einfacher Serienbriefe.

4.-7. Woche: Excel-Grundlagen

Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln, relativer/absoluter Bezug, Einführung in die WENN-Funktion, Diagrammerstellung.

8.-10. Woche: PowerPoint

Folienlayout und Designs, Texteingabe und -gestaltung, Einfügen von grafischen Objekten sowie Audio- und Videodateien, Erstellen von Diagrammen, Bildschirmshow mit Folienübergängen und Animation.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185120 | Online-Kurs

mit Doris Opitz

Montag, 11.05.-Sonntag, 19.07.

Online

Gebühr: 475,00 €

Erlebnis Bildung: Mit VHS-Gutscheinen Freude schenken!



- MUSTER -



Gutschein

für eine Veranstaltung
In Ihrer Volkshochschule





Xpert Business-Zertifikatskurse

Kaufmännische Weiterbildung mit anerkannten Abschlüssen

Mit Xpert Business erreichen Sie bundesweit anerkannte Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüsse auf IHK-Niveau. Die hochwertigen Zertifikate und Abschlüsse qualifizieren Sie für ein erfolgreiches berufliches Weiterkommen. Das wissen Arbeitgeber und Personalentscheider besonders zu schätzen. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar von einem erfahrenen Online-Dozenten.

An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Die Live-Webinare finden immer dienstags und donnerstags statt.

Die Unterrichtsskripte sind im Kursentgelt enthalten.

Es ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich.

Prüfungs- und Zertifikatskosten in Höhe von 100,00 € sind gesondert zu zahlen.

| Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|--------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|
| | Begrüßte Fachkraft (BE) | | | | Buchhalter/in (BE) | | | Manager/in (BE) Betriebswirtschaft | | |
| | Finanzbuchführung | Internes Rechnungswesen | Externes Rechnungswesen | Lohn und Gehalt | Finanzbuchhaltung | Personal- und Lohnbuchhaltung | Finanz- und Lohnbuchhaltung | Rechnungswesen und Controlling | Rechnungswesen Lohn Controlling | |
| Finanzbuchführung (1) | ● | ● | | | | | | | ● | |
| Finanzbuchführung (2) | ● | | ● | | ● | | ● | ● | ● | |
| Finanzbuchführung (3) EDV | ● | | | | ● | | ● | | ● | |
| Bilanzierung | | | ● | | ● | | ● | ● | ● | |
| Finanzwirtschaft | | ● | | | ● | | ● | ● | ● | |
| Kosten- und Leistungsrechnung | | ● | | | ● | | ● | ● | ● | |
| Controlling | | ● | | | | | | ● | ● | |
| Betriebliche Steuerpraxis | | | ● | | | | | ● | ● | |
| Lohn und Gehalt (1) | | | | ● | | | | ● | ● | |
| Lohn und Gehalt (2) | | | | ● | | ● | ● | | ● | |
| Lohn und Gehalt (3) EDV | | | | ● | | ● | ● | | ● | |
| Personalwirtschaft | | | | | | ● | | | | |
| Personelle Kompetenzen | Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen | | | | | | | | | ● |

Finanzbuchführung 1 (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die

laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Vorkenntnisse: Keine.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185401 | Online-Kurs

mit Webinar-Dozent

Dienstag, 10.03., 18:30-20:30 Uhr

Live-Webinar

24 Termine, 64 UE

Gebühr: 340,00 €



Finanzbuchführung 2 (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft.

Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt wurden.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185402 | Online-Kurs

mit Webinar-Dozent

Montag, 09.03., 18:30-20:30 Uhr

Live-Webinar

22 Termine, 58,67 UE

Gebühr: 320,00 €

Finanzbuchführung mit DATEV (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen und aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt wurden.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185403 | Online-Kurs

mit Webinar-Dozent

Dienstag, 10.03., 18:30-20:30 Uhr

Live-Webinar

16 Termine, 42,67 UE

Gebühr: 250,00 €

Lohn und Gehalt 1 (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: Keine.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185404 | Online-Kurs

mit Webinar-Dozent

Dienstag, 10.03., 18:30-20:30 Uhr

Live-Webinar

24 Termine, 64 UE

Gebühr: 340,00 €

Lohn und Gehalt 2 (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der



Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge.

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie sie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt wurden.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185405 | Online-Kurs

mit Webinar-Dozent

Montag, 09.03., 18:30-20:30 Uhr

Live-Webinar

22 Termine, 58,67 UE

Gebühr: 320,00 €

Lohn und Gehalt mit DATEV (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen.

An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie sie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt wurden.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185406 | Online-Kurs

mit Webinar-Dozent

Dienstag, 10.03., 18:30-20:30 Uhr

Live-Webinar

16 Termine, 42,67 UE

Gebühr: 260,00 €

Kosten- und Leistungsrechnung (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt wurden.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185407 | Online-Kurs

mit Webinar-Dozent

Montag, 09.03., 18:30-20:30 Uhr

Live-Webinar

20 Termine, 53,33 UE

Gebühr: 300,00 €

Bilanzierung (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an.

Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.



Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt wurden.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185408 | Online-Kurs mit Webinar-Dozent

Dienstag, 10.03., 18:30-20:30 Uhr
Live-Webinar
20 Termine, 53,33 UE
Gebühr: 300,00 €

Controlling (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein.

Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt wurden.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185409 | Online-Kurs mit Webinar-Dozent

Montag, 09.03., 18:30-20:30 Uhr
Live-Webinar
20 Termine, 53,33 UE
Gebühr: 300,00 €

Personalwirtschaft (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unterneh-

mensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse: Keine.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185410 | Online-Kurs mit Webinar-Dozent

Montag, 09.03., 18:30-20:30 Uhr
Live-Webinar
20 Termine, 53,33 UE
Gebühr: 300,00 €

Betriebliche Steuerpraxis (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden.

Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse: Keine.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.



AM185411 | Online-Kurs mit Webinar-Dozent

Montag, 09.03., 18:30-20:30 Uhr
Live-Webinar
22 Termine, 58,67 UE
Gebühr: 290,00 €

Einnahmen-Überschussrechnung (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in

die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: Keine.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AM185412 | Online-Kurs mit Webinar-Dozent

Montag, 09.03., 18:30-20:30 Uhr
Live-Webinar
11 Termine, 29,33 UE
Gebühr: 185,00 €



Bild © Thomas Müller



Zweckverband
Diemel-Egge-Weser

Tagesfahrt nach Weimar Zwangsarbeit im Nationalsozialismus

AM110107

Dozentin: Ute Delimat

Beverungen, Abfahrt am ZOB

Freitag, 12.06.2026

07:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr

Anmeldungen über

VHS-Beverungen

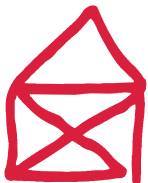
Tel. 05273-392-125

beverungen@vhs-dew.de

www.vhs-dew.de

Wo das Leben Platz nimmt.

Ihr Esstisch. Ihr Mittelpunkt.



WohnSINN
Möbel Pollmann Warburg

2000 m² 2 Etagen



Möbel- und Einrichtungshaus
Pollmann GmbH & Co. KG
Paderborner Tor 170, 34414
Warburg, Tel. 05641 76290
www.wohnsinn-pollmann.de
info@wohnsinn-pollmann.de

I D E E N F Ü R Z U H A U S E



Geld senden: Made in Europe.

Mit Wero von Konto zu Konto.

Aktivieren Sie jetzt Wero in der App Sparkasse und senden Sie Geld in unter 10 Sekunden.

[sparkasse.de](https://www.sparkasse.de)



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Paderborn-Detmold
Höxter