



Zweckverband
Diemel-Egge-Weser



VHS PROGRAMM HERBST 2026

ANMELDUNG AB 20.07.2026



HANSEFIT by epassi

WWW.VHS-DEW.DE





Mach deine Freunde happy. Mit Wero.

**Sende Geld einfach
und schnell.**

Jetzt in der App Sparkasse nutzen.

WERO

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Paderborn-Detmold
Höxter

Programmverzeichnis

• Teilnahmebedingungen	2
• Datenschutzbestimmungen	4
• VHS Team	6
• Informationen zu Präventionskursen	7
• Qualitätsmanagement	8
• Anmeldeformular	9
• Deutsch als Fremdsprache	11
• Test "Leben in Deutschland"	12
• Ihr Weg in die Pflege - Deutsch lernen und Herz zeigen	13
• Starke Worte. Starke Orte: Demokratie durch Kultur	15



Politik, Gesellschaft und Umwelt

• Politik und Gesellschaft	19
• Geschichte und Heimatgeschichte	25
• Recht und Finanzen	28
• Persönlichkeitsentwicklung und Pädagogik	30
• Religion	31
• Natur, Umwelt und Technik	32



Kultur und Gestalten

• Theater in Warburg	36
• Meisterkonzerte Warburg	37
• Kultur	39
• Literatur	39
• Handwerk und Kunst	46
• Foto- und Medienpraxis	53
• Musikpraxis	53



Arbeit und Beruf

• IT-Grundlagen	115
• Fortbildungen	116
• Bildungsurlaub NRW	119



Eltern- und Familienbildung

• Vorträge und Workshops	122
• Musikurse	123
• Kreativkurse	124
• Entspannungskurse	124
• Wassergewöhnung und Schwimmkurse	126
• Turnkurse	129



Gesundheit

• Entspannungskurse	60
• Fitnesskurse	71
• Tanzpraxis	79
• Selbstverteidigung	82
• Wasserkurse	83



Ernährung

• Vorträge, Workshops und Exkursionen ..	92
• Kochkurse	94
• Backkurse	101
• Tastings	102



Sprachen

• Deutsch	107
• Englisch	108
• Französisch	110
• Italienisch	110
• Niederländisch	111
• Portugiesisch	111
• Schwedisch	111
• Spanisch	112



Online Seminare- E-Learning

• vhs.wissen live	132
• vhs seminare-online	140
• Xpert Business	145
• Xpert Digital	150
Competence Pass	

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. 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. 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. Teilnehmerbegrenzung und Mindestteilnehmerzahl

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

4. 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. 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 Teilnehmer in Rechnung gestellt.
- 5.3 Überweisungen sind nicht möglich.

6. 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. Versicherungsschutz

- 7.1 Für die Teilnehmer sowie Dozenten 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. 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. Semesterdauer – Feiertage

- 9.1 Die Kurse und Veranstaltungen im 2. Semester 2026 beginnen am **Montag, den 7. September 2026**. Ausgefallene Stunden werden nach Möglichkeit im Laufe des Semesters nachgeholt.

10. 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 GdB 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 nachträgliche Erstattung 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.

11. Kostenlose Kursteilnahme bei Hansefit-Mitgliedschaft

- 11.1 Hansefit-Mitglieder können an ausgewählten Kursen im Gesundheitsbereich **kostenlos** teilnehmen. Hierfür wird die Teilnahme an mindestens 30 % der Kurstermine vorausgesetzt. Die Hansefit-Mitgliedschaft muss vor der Kursbuchung nachgewiesen werden. Eine nachträgliche Erstattung erfolgt nicht. Bitte sprechen Sie uns für weitere Informationen an. Ein Check-In per QR-Code an jedem Kurstermin ist obligatorisch.

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 Interessenten oder Kursteilnehmer für die 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
Rathaus Zwischen den Städten 9
34414 Warburg

Tel.: 05641 92-1710

Stellvertretende Leitung und Geschäftsstellenleitung Beverungen:

Ulrich Wille
Weserstr. 16
37688 Beverungen

Tel.: 05273 392-126

Geschäftsführer:

Olaf Krane
Fachbereich Bildung, Kultur und Sport
Bahnhofstr. 28
34414 Warburg

Tel.: 05641 92-1414

Hauptgeschäftsstelle Warburg

sowie VHS-Nebenstellen Willebadessen und Peckelsheim:

Michaela Henze
Claudia Genau
Christina Floren
Rathaus Zwischen den Städten 9
34414 Warburg
www.vhs-dew.de

Tel.: 05641 92-1711
Tel.: 05641 92-1712
Tel.: 05641 92-1713
Fax: 05641 92-1901
E-Mail: warburg@vhs-dew.de

Geschäftsstelle Beverungen:

Meike Freisenhausen
Weserstr. 16
37688 Beverungen
www.vhs-dew.de

Tel.: 05273 392-125
E-Mail: beverungen@vhs-dew.de

Nebenstelle Borgentreich

Dr. Vasilii Musatov
Orgelstadt Borgentreich
Am Rathaus 13
34434 Borgentreich

E-Mail: borgentreich@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 QMS 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 2026 wurde die Rezertifizierung nach DIN EN ISO 9001:2015 und die 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 herzlich willkommen!

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.: DE98ZZZ00000108494

Datum, Unterschrift (für das SEPA-Lastschriftverfahren)

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



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; E-Mail: 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).



BERATUNGSSTELLEN ARBEIT

Die Beratungsstelle unterstützt Arbeitslose oder von Arbeitsausbeutung betroffene Menschen in Fragen der Qualifizierung, Beschäftigung sowie bei wirtschaftlichen, psychosozialen und rechtlichen Fragen. Sie informiert über Qualifizierungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten. Die Beratung ist kostenfrei.

Das Angebot richtet sich an:

- Beschäftigte in schwierigen Arbeitsverhältnissen
- Erwerbslose und von Arbeitslosigkeit bedrohte Menschen
- Arbeits- und Ausbildungssuchende
- EU-Bürger, die in Deutschland arbeiten oder gearbeitet haben
- Frauen und Männer, die nach einer Familienpause wieder in das Berufsleben einsteigen wollen

Sie finden die Beratungsstelle in Höxter und Warburg. Sprechzeiten nach Vereinbarung.

Jennifer Neils

Tel. 05271 963-4923 oder 0151 11032022

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



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 BAMF-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 momentan vom BAMF 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 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 selbstgezahlt werden.

Für nähere Auskünfte wenden Sie sich gerne an Dr. Alexander Akel vom VHS-Zweckverband „Diemel-Egge-Weser“ unter der Telefonnummer 05641 92-1710 oder per E-Mail unter a.akel@vhs-dew.de.





ANMELDUNG
ab 20.07.26
www.vhs-dew.de
Tel. 05641 921710

Basisqualifizierung Alltagsbegleiter

40-stündige Schulung für Alltagshelfer/innen gemäß § 8 AnFöVO

Kursinformationen

Die Qualifizierung richtet sich an Personen, die Menschen mit besonderem Hilfebedarf im Alltag unterstützen wollen bei sozialen Kontakten, gemeinsamen Aktivitäten zur Förderung der geistigen und körperlichen Beweglichkeit oder durch Begleitung, um am Leben teilzuhaben.



Die Qualifizierung kann durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter mit einem Bildungsgutschein gefördert werden. Eine weitere Fördermöglichkeit ist der Bildungsscheck 2.0.

Anerkennung

Diese Basisqualifizierung ist eine gesetzlich vorgeschriebene Maßnahme gem. § 45a SGB XI. Sie gilt als Berechtigung, um bei Pflege-/Betreuungsdiensten und anerkannten Anbietern zur Unterstützung im Alltag tätig zu werden. Ihre Inhalte entsprechen den Voraussetzungen gem. § 8 der Anerkennungs- und Förderungsverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen (AnFöVO) und § 5 Abs. 3 der Hessischen Pflegeunterstützungsverordnung (PflüV).



Gebühr 360 EUR

Inhalte

- I. Grundlagen und Einblicke
- II. Basiswissen über Krankheits- und Behinderungsbilder
- III. Wichtige Rechte und Gesetze
- V. Übersicht über bestehenden Hilfe- und Unterstützungsbedarf
- V. Aktivierung, Unterstützung und Begleitung
- VI. Kommunikation, Gesprächsführung
- VII. Selbstfürsorge für Alltagsbegleiter/innen

Kurstermine mit Dozentin Manuela Klein

- Freitag, 06.11., 16.30-20.00 Uhr
- Samstag, 07.11., 9.00-17.00 Uhr
- Freitag, 13.11., 16.30-20.00 Uhr
- Samstag, 14.11., 9.00-17.00 Uhr
- Freitag, 20.11., 16.30-20.00 Uhr
- Samstag, 21.11., 9.00-17.00 Uhr



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“ umgesetzt. Es will über die Durchführung von 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 entlang folgender Kriterien durch:

- **Kultur kommt zu den Menschen vor Ort:** Veranstaltungen finden nicht nur in klassischen Kulturstätten statt, sondern in Dorfgemeinschaftshäusern, Vereinsheimen oder anderen Treffpunkten der Dörfer. Dadurch werden Orte der Begegnung neu belebt.
- **Regionale Identität als Ausgangspunkt:** Im Mittelpunkt stehen die Geschichten, die Literatur, die Sprache und die kulturellen Traditionen Ostwestfalens.
- **Beteiligung statt Konsum:** Die Bevölkerung soll nicht nur Zuschauer sein, sondern selbst Ideen einbringen, Geschichten erzählen, an Kulturformaten mitwirken und Zukunftsvorstellungen für ihre Region entwickeln.
- **Langfristige Wirkung:** Ziel ist es, dauerhafte Strukturen zu schaffen, die über einzelne Veranstaltungen hinaus bestehen bleiben.

Für nähere Auskünfte oder bei Interesse an einer aktiven Mitarbeit im Projekt wenden Sie sich bitte an Dr. Alexander Akel vom VHS-Zweckverband „Diemel-Egge-Weser“ unter der Telefonnummer 05641 92-1710 oder per E-Mail unter a.akel@vhs-dew.de.

„Starke Worte. Starke Orte: Demokratie durch Kultur“ ist Teil des Programms „Aller.Land – zusammen gestalten. Strukturen stärken.“. Das Programm wird gefördert durch den Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien (BKM), das Bundesministerium für Landwirtschaft und Heimat (BMELH) sowie die Bundeszentrale für politische Bildung (Bpb). Programmträger ist das Bundesministerium des Innern (BMI). Unterstützt wird „Starke Worte. Starke Orte“ zudem durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen. Das Projekt wird getragen vom Kreis Höxter und der Kulturstiftung Marienmünster.





Warum BeSte Stadtwerke?

Weil wir für Sie da sind.

Weil wir die Zukunft im Blick haben.

Weil wir Ihnen Sicherheit geben.

*Jetzt
wechseln!*

www.BeSte-Stadtwerke.de





Politik, Gesellschaft und Umwelt

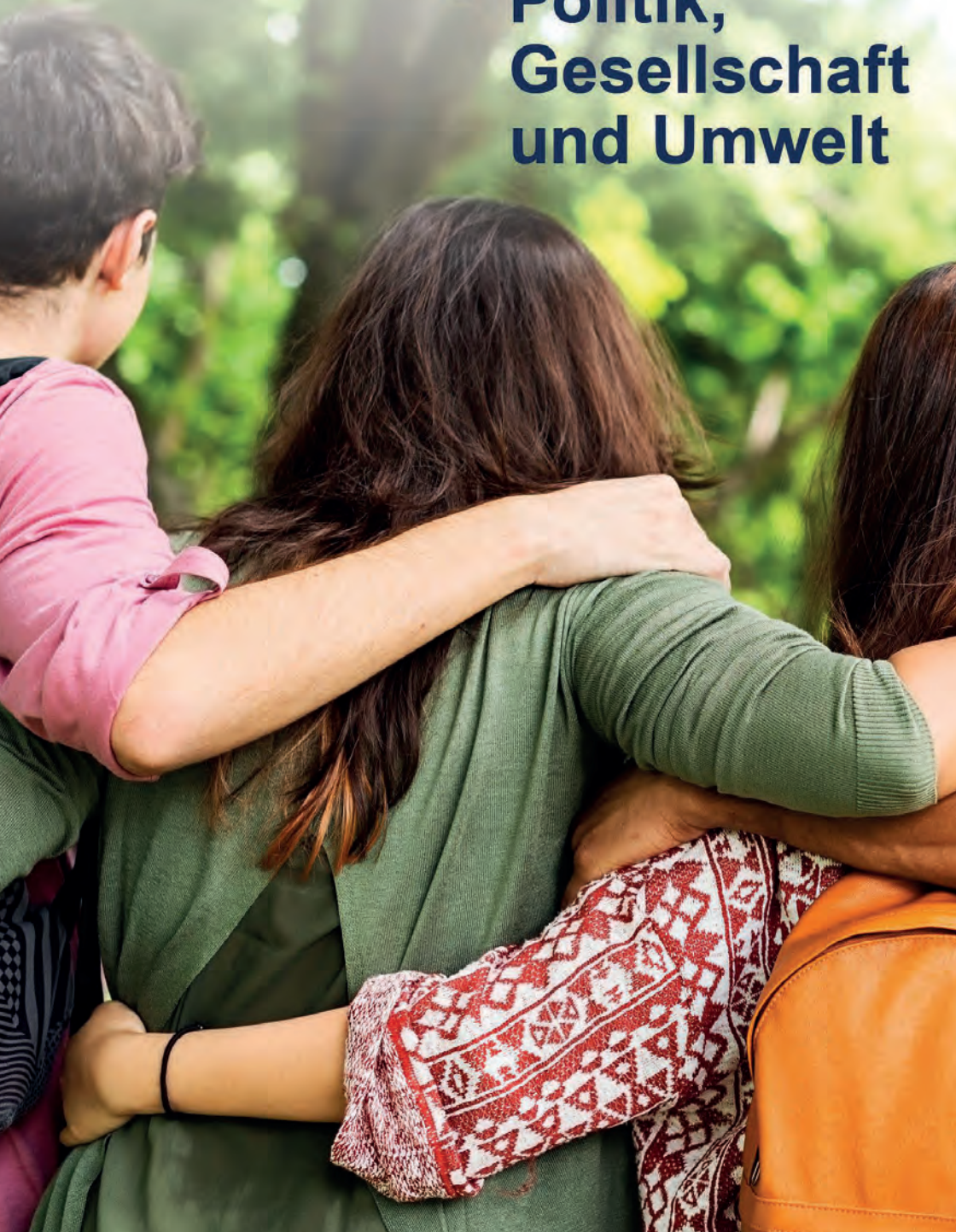




Bild © Berlin Verlag

VHS-Forum 2026

Sonntag

6. September 2026

18:00 Uhr

Stadthalle Beverungen

(Kolpingstraße 5, 37688 Beverungen, Saal Weser)



Begrüßung:

Tino Wenkel,

Bürgermeister der Stadt Beverungen und

Vorsitzender der VHS-

Zweckverbandsversammlung

Michel Friedman: „Auf ein Wort“ – Lesung, Vortrag und Gespräch: „Mensch! Liebeserklärung eines verzweifelten Demokraten“

Die Volkshochschule lädt herzlich zur feierlichen Eröffnung des neuen Herbstsemesters ein – mit einem besonderen Gast: Michel Friedman. Im Mittelpunkt des Abends steht eine Lesung aus seinem aktuellen Buch „Mensch! Liebeserklärung eines verzweifelten Demokraten“. Mit Leidenschaft, Klarheit und Nachdenklichkeit setzt sich Michel Friedman darin mit den Grundwerten unserer Demokratie, dem gesellschaftlichen Miteinander und der Verantwortung jedes Einzelnen auseinander.

Michel Friedman, geb. 1956 in Paris, ist Rechtsanwalt, Philosoph, Publizist und Moderator. Von 2000 bis 2003 war er stellvertretender Vorsitzender des Zentralrats der Juden in Deutschland. Seit 2016 ist er Honorarprofessor und leitete bis 2022 das von ihm mitbegründete Center for Applied European Studies an der Frankfurt University. Michel Friedman moderiert u. a. die Sendung „Auf ein Wort“ bei der Deutschen Welle.



Bild © Michel Friedman

Der Eintritt ist frei. Voranmeldung über

www.vhs-dew.de erforderlich!



Volksbank Höxter

Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG



Politik & Gesellschaft

VHS-Forum: Michel Friedman – „Auf ein Wort“

Die VHS lädt herzlich zur feierlichen Eröffnung des neuen Herbstsemesters ein – mit einem besonderen Gast: Michel Friedman. Im Mittelpunkt des Abends steht eine Lesung aus seinem aktuellen Buch „Mensch! Liebeserklärung eines verzweifelten Demokraten“. Mit Leidenschaft, Klarheit und Nachdenklichkeit setzt sich Michel Friedman darin mit den Grundwerten unserer Demokratie, dem gesellschaftlichen Miteinander und der Verantwortung jedes Einzelnen auseinander.

Michel Friedman, geb. 1956 in Paris, ist Rechtsanwalt, Philosoph, Publizist und Moderator. Von 2000 bis 2003 war er stellvertretender Vorsitzender des Zentralrats der Juden in Deutschland und Herausgeber der Wochenzeitung Jüdische Allgemeine sowie von 2001 bis 2003 Präsident des Europäischen Jüdischen Kongresses. Seit 2016 ist er Honorarprofessor und leitete bis 2022 das von ihm mitbegründete Center for Applied European Studies an der Frankfurt University. Michel Friedman moderiert u.a. die Sendung „Auf ein Wort“ bei der Deutschen Welle sowie die Veranstaltungsreihen „Friedman im Gespräch“ im Berliner Ensemble und „Denken ohne Geländer“ im Jüdischen Museum Frankfurt am Main.

AN100100 | VHS-Forum

mit Michel Friedman

Sonntag, 06.09., 18:00-20:00 Uhr
Beverungen, Stadthalle/Saal Bever (Kölpingstr. 5)

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: gebührenfrei

Voranmeldung
über
www.vhs-dew.de
erforderlich!

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.

AN110000 | Kurs

mit Dr. Alexander Akel

Donnerstag, 10.09., 08.10., 05.11.,
03.12. und 14.01.2027

Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III

5 Termine, 10 UE

Gebühr: gebührenfrei

Schätze in der Nachbarschaft: Sonntagsradtour in die Grimmwelt von Weser und Diemel

Den aufgehaltene Zerfall des Wasserschlosses Wülmersen beim Picknick bewundern, das Wunder der Wallfahrtskirche im Reinhardswalddorf Gottsbüren zu erkunden, sich der Ruhe und Mystik der romanischen Klosterkirche in Lippoldsberg hinzugeben, das aus einem Guss gebaute Barockstädtchen Bad Karlshafen auf einen Stadtrundgang kennenlernen, und zum Abschluss nicht heimstrampeln, sondern sich gemütlich mit dem Wisent-Fahrradbus zurückschaukeln lassen: so lässt sich ein Fahrradsonntag doch schön gestalten.



Bild © Wilfried Bott

Wir starten um 8:00 Uhr am Altstädter Marktplatz in Warburg über den bekannten



Diemelradweg, um uns beim Café in Wülmersen mit dem zweiten Frühstück zu stärken.

Wir verlassen den Diemelradweg und begleiten nun den schönsten Bachlauf im Reinhardswald, die Holzape bis hinauf in das alte Wallfahrtsdorf Gottsbüren, wo wir in der Kirche das kongeniale Wunder der Wallfahrtsgeschichte bestaunen können.

Bald geht es hinab zur Weser nach Gieselwerder. Weiter auf dem Weserradweg werden wir gegen 14:00 Uhr an der Klosterkirche in Lippoldsberg in die romanische Ruhe abtauchen und ggfs. einen Kaffee dazu genießen.

Abseits des Straßenlärms fahren wir rechts der Weser nach Bad Karlshafen, das zu Anfang des 18. Jahrhunderts auf Anordnung von Landgraf Karl in Kassel zur Ansiedlung von flüchtenden Handwerkern der Hugenotten aus Frankreich in einem Guss in nur 20 Jahren erbaut wurde. Nach einem kleinen Stadtrundgang können wir uns den Verlockungen der örtlichen Gastronomie und den schönen Weserausblicken hingeben.

70 km radeln sind genug, für die Fahrt zurück ist der Wisent Fahrradbus um kurz nach 18:00 Uhr gebucht, der gegen 19:35 Uhr am ZOB in Warburg zurück ist.

Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad, E-Bike empfohlen, (Durchschnittsgeschwindigkeit 17 km/h), Fahrradhelm, Getränk und Picknick für unterwegs. Die Kosten für die Busfahrt werden vor Ort beglichen.

Treffpunkt: 8:00 Uhr am Altstädter Marktplatz in Warburg.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AN110001 | Exkursion

mit Wilfried Bott, im NABU engagierter Förster i.R.

Sonntag, 30.08., 8:00-19:35 Uhr
Warburg, Treffpunkt: Altstadtmarktplatz
1 Termin, 5,44 UE
Gebühr: 12,00 €

Bekanntes in der Nachbarschaft: Tour mit Fahrrad und Bahn zum Thonet Stuhlmuseum in Frankenberg

Am idyllischen Ederradweg gelegen, ist Frankenberg gut mit dem Fahrrad zu erreichen, aber auch gut an das Bahnnetz angeschlossen.

Wir starten unsere Tour um 8:30 Uhr am Altstädter Marktplatz in Warburg, wo wir zum Bahnhof Volkmarsen aufbrechen.

Wer mag, kann auch gleich dorthin fahren. Mit der Regiobahn geht es um 9:23 Uhr von Volkmarsen nach Korbach. Nach einer kurzen Rundtour durch die Altstadt radeln wir über den Ederseebahnweg zum oberen Ederradweg nach Frankenberg (ca. 40 km, incl. Picknickpausen). Die von Fachwerk geprägte Kernstadt bietet ein inspirierendes Umfeld für eine ausgiebige Mittagspause.

Um 14:00 Uhr öffnet das Thonet-Stuhlmuseum die Pforte und bietet beeindruckende Bilder und Ausstellungsstücke zur Firmengeschichte und aktuellen Produktionen.



Bild © Wilfried Bott

Vor über 200 Jahren fand der Schreiner Thonet aus Boppard heraus, dass sich



Buchenholzleisten nach dem Kochen in heißem Wasser wie Draht biegen lassen und kreierte damit neue leichte Stuhlmöbel: Der „Wiener Kaffeehaus Stuhl“ erblickte so das Licht der Welt und wurde zum Urvater vieler Design-, Holz- und Stahl-Möbel.

In den folgenden Jahrzehnten des 19. Jahrhunderts entwickelte sich ein riesiges Firmenimperium mit bis zu 35.000 Mitarbeitern, aus dem heute nur noch die Thonet Fabrik in Frankenberg übrig ist und sich einen Namen unter den führenden Designmöbel-Herstellern erarbeitet hat.

Im Anschluss bieten wir noch an, dass in der Nachbarschaft liegende, gotische Zisterzienserklöster (Stadtmuseum) zu erkunden. Die Nutzung des gesamten Gebäudekomplexes des Klosters als Verwaltungssitz des Landkreises ist ein herausragendes Beispiel für die zeitgemäße Integration heutiger Arbeitsplätze im historischen Gebäude.

Um 17:17 Uhr geht es in die Regionalbahn von Frankenberg über Korbach nach Volkmarsen. Ankunft dort ist um 18:37 Uhr. Wer lieber selbst fahren möchte, kann jederzeit an den Bahnhöfen unterwegs aussteigen und Richtung Heimat radeln.

Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad, (Durchschnittsgeschwindigkeit 17 km/h), Fahrradhelm, Getränk und kleines Picknick für unterwegs. Die Kosten für Bahnfahrt und Museum werden vor Ort beglichen.

Treffpunkt: 8:30 Uhr am Altstädter Marktplatz in Warburg.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!

AN110002 I Exkursion

mit Wilfried Bott, im NABU engagierter Förster i.R.

Samstag, 05.09., 8:30-19:00 Uhr
Warburg, Treffpunkt: Altstadtmarktplatz
1 Termin, 4 UE
Gebühr: 12,00 €

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

Im Mittelpunkt des Warburger Zukunfts-Salons steht die Frage: Was tut unserer Stadt gut? Was funktioniert bereits gut im Alltag, in Nachbarschaften, an Orten und in Begegnungen – und was davon wird vielleicht noch zu wenig gesehen oder wertgeschätzt?

Der Zukunfts-Salon lädt ein, Beobachtungen gemeinsam zu teilen, sichtbar zu machen und miteinander zu sortieren. Aus den Gesprächen können kleine Impulse und konkrete Anregungen entstehen, die in die Stadtgesellschaft zurückwirken.

Der Zukunfts-Salon ist ein offenes Gesprächsformat auf Augenhöhe für alle, die unsere Stadt bewusster wahrnehmen und positiv mitgestalten möchten. Eine offene Gesprächsrunde mit Dialog, kreativem Austausch und Impulsen für morgen. Die Teilnahme ist ohne Vorwissen möglich – Interesse genügt.

Um welche Ziele geht es?

- Unterschiedliche Perspektiven wertschätzen und miteinander ins Gespräch bringen
- Ideen für ein gutes Zusammenleben anregen und entwickeln
- Impulse für Politik, Kultur und Gesellschaft setzen

Deine Meinung, deine Fragen, deine Zukunft: Mach mit, denk mit, gestalte mit!

AN110003 I Kurs

mit Petra Rietz

Donnerstag, 15.10., 12.11. und 10.12., jeweils von 16.30-18.00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III
3 Termine, 6 UE
Gebühr: gebührenfrei



Betriebsbesichtigung der Kläranlage in Beverungen

Die Kläranlage Beverungen stellt mit einer Ausbaugröße von 35.000 Einwohnerwerten die zentrale Abwasserreinigungsanlage der Stadt Beverungen dar. In der Kläranlage wird das Abwasser aus der Kernstadt Beverungen sowie der Ortsteile Herstelle, Würgassen, Drenke, Amelunxen, Wehrden und Blankenau gereinigt.

Darüber hinaus hat sich die Stadt Beverungen in einer öffentlich-rechtlichen Vereinbarung verpflichtet, die im Gebiet der Gemeinde Derental und des Fleckens Lauenförde einschließlich des Ortsteils Meimbrexen sowie der Samtgemeinde Bofzen anfallenden Schmutzwässer in ihre Kläranlage aufzunehmen und ordnungsgemäß zu reinigen bzw. zu beseitigen. Weiterhin wird die Kläranlage Dalhausen betrieben, in der das Abwasser von Dalhausen, Rothe, Tietelsen, Jakobsberg und Haarbrück behandelt wird.

Die Besichtigung der Kläranlage Beverungen bietet die Möglichkeit, aktuelle Reinigungstechniken zu begutachten sowie Informationen über zukünftige Anforderungen im Bereich der Abwasserbeseitigung zu erlangen. Das Abwasserwerk freut sich daher auf ein entsprechendes Interesse an einer Besichtigung.

AN110004 | Exkursion mit N.N.

Mittwoch, 16.09., 17:00-18:30 Uhr
Beverungen, Kläranlage (Industriestr. 20)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

Besuch der Kaserne in Augustdorf

Im Rahmen dieser Exkursion erhalten die Teilnehmenden einen umfassenden Einblick in die Aufgaben und Arbeitsweise der Bundeswehr am Standort Augustdorf. Der Tag beginnt mit einem Vortrag des zuständigen Jugendoffiziers zu aktuellen sicherheitspolitischen Themen. Daran an-

schließend folgt eine Führung über das Kasernengelände. Im weiteren Verlauf präsentieren Soldatinnen und Soldaten im Rahmen eines Static Display ausgewählte Ausrüstung, Waffen und/oder Fahrzeuge und erläutern ihre jeweiligen Aufgabenbereiche innerhalb der Truppe. Dabei besteht die Möglichkeit, Fragen direkt an die Angehörigen der Bundeswehr zu richten und so einen authentischen Eindruck vom praktischen Dienstalltag zu gewinnen. Das Mittagessen wird in der Truppenküche eingenommen; die Kosten von 4,75 € pro Person sind vor Ort in bar zu bezahlen.

Bitte beachten Sie, dass auf dem gesamten Gelände ein generelles Film- und Fotografierverbot gilt. Zum Abschluss der Veranstaltung kann jedoch ein gemeinsames Gruppenfoto vor einem geeigneten Hintergrund angefertigt werden.

Abfahrt um 07:30 Uhr vom ZOB Beverungen. Rückfahrt gegen 14:00 Uhr mit Ankunft in Beverungen um ca. 15:30 Uhr.

AN110005 | Exkursion mit Ulrich Wille

Montag, 19.10., 9:00-14:00 Uhr

Augustdorf, Kaserne

1 Termin, 6 UE

Gebühr: gebührenfrei

„Wir 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.

AN110006 | Kurs

mit Dr. Ingeborg Philipper

Mittwoch, 09.09., 14.10. u. 18.11., jeweils von 18:30-20:00 Uhr
Warburg, „Zweite Heimat e.V.“ (Hauptstr. 45)

3 Termine, 6 UE

Gebühr: 13,00 €

Politischer Stammtisch

Einladung an alle (politisch Interessierten) zu einem einmal im Monat stattfindenden Gesprächskreis zu aktuellen politischen Themen, die von den Teilnehmern selber vorgeschlagen werden können.

Es ist auch möglich, dass einzelne Teilnehmer von ihnen gewünschte Themen in Kurzreferaten/Impulsreferaten vorstellen, um die Diskussion einzuleiten. Ebenfalls denkbar ist die gemeinsame Lektüre kurzer Texte (z.B. Zeitungsartikel oder das Anschauen von Videofilmen). Weitere Ideen sind herzlich willkommen! Im Mittelpunkt soll der Meinungsaustausch der Teilnehmer stehen.

Die Veranstaltung findet parteiunabhängig statt. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

AN110007 | Kurs

mit Dr. Wolfram Ender

Montag, 21.09., Dienstag, 13.10., Dienstag, 10.11. u. Dienstag, 08.12.
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-serstr. 10)

4 Termine, 8 UE

Gebühr: 35,00 €

Vortrag: „Die neue Antisemitismus-Debatte“

Der australische Genozidforscher Dirk Moses vertritt die These, wie auch der Hamburger Historiker Jürgen Zimmerer, dass die Kolonialkriege, z.B. des deutschen Kaiserreichs gegen die aufständischen

Herero, ein Völkermord und somit vergleichbar mit dem Holocaust seien.

Die deutsche Konzentration auf den NS-Holocaust lenke nur von den Kolonialverbrechen ab. Es geht also erneut um die brisante Frage, ob der Holocaust als einzigartig gelten darf oder ob er mit anderen Verbrechen vergleichbar ist – eine Debatte, die bereits im Historikerstreit der späten 1980er Jahre (Ernst Nolte gegen Jürgen Habermas) geführt wurde. Im Kern steht die Frage, ob sich die Verbrechen von Stalin und Hitler vergleichen lassen.

Um diese und andere Fragen geht es bei dem Vortrag von Historiker Dr. Wolfram Ender.

AN110008 | Vortrag

mit Dr. Wolfram Ender

Montag, 16.11., 18:30-20:00 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-serstr. 10)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: 7,00 €

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale NRW im Kreis Höxter: „KI im Verbraucheralltag – wie künstliche Intelligenz unser Leben verändert“

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil des Verbraucheralltags – bei der Online-Recherche, im Kundensupport oder bei digitalen Assistenzsystemen.

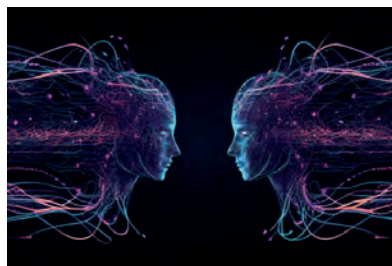


Bild © Pixabay (alanajordan)

Der Vortrag der Verbraucherzentrale NRW im Kreis Höxter gibt unter anderem einen Überblick, mit welchen Problemen die Menschen bereits heute in ihrem Verbrau-



cheraltag konfrontiert sind. Außerdem geht es um die Frage, wie sich KI weiterentwickeln könnte und welche Chancen und Risiken das künftig für Verbraucher mit sich bringt.

Referentin: Coletta Lehmenkühler, Verbraucherberaterin bei der Verbraucherzentrale NRW im Kreis Höxter.

AN110009 | Vortrag

mit Coletta Lehmenkühler

Dienstag, 22.09., 18:00-19:30 Uhr

Beverungen, Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale NRW im Kreis Höxter: „Altes Haus kaufen – worauf achten? Keine Angst vor dem Altbau: Sicher ins gebrauchte Eigenheim“

Der Traum vom eigenen Haus scheitert heute selten an den Ideen, sondern oft an den Kosten von Neubauten. Immobilien aus zweiter Hand rücken deshalb immer stärker in den Fokus – gerade auch von Paaren und jungen Familien.

Wer klug investieren will, muss das Wunschobjekt samt seinem energetischen Zustand genau prüfen, um auch eine bezahlbare, klimafreundliche Energieversorgung realisieren zu können. Altbau bedeutet nicht automatisch Altlast – wenn man weiß, worauf es ankommt.



Bild © Pixabay (TungArt7)

Unser Online-Vortrag: „Altes Haus kaufen – worauf achten?“ möchte Ihnen die Unsicherheit vor Bestandsgebäuden nehmen

und informiert Sie über den Nutzen möglicher energetischer Aufwertungen. Der Referent Christian Handwerk, Gebäude-Experte der Verbraucherzentrale NRW, erläutert praxisnah, was typische Schwachstellen eines Hauses sind, wie Sie diese erkennen und richtig damit umgehen.

Der Vortrag richtet sich besonders auch an junge Kaufinteressenten und Familien, die eine nachhaltige und bezahlbare Alternative zum Neubau suchen.

AN110010 | Vortrag

mit Christian Handwerk

Donnerstag, 15.10., 18:00-19:30 Uhr

Beverungen, Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

Vortrag: „Der Kreis Höxter auf dem Weg zur Zero Waste Region“

Was bedeutet eigentlich „Zero Waste“ – und wie lässt sich dieser Ansatz in die Praxis übertragen? In diesem Vortrag erfahren Sie, was hinter dem Zero-Waste-Konzept des Kreises Höxter steckt und wie daraus konkrete Projekte entstehen.



Bild © Pixabay (Monfocus)

Der Blick richtet sich dabei auf Möglichkeiten, Ressourcen bewusster zu nutzen und Abfälle zu vermeiden – im Alltag ebenso wie auf kommunaler Ebene. Anhand ausgewählter Beispiele aus der Praxis wird gezeigt, was bereits funktioniert, welche Herausforderungen es gibt und welche Ansätze sich auch auf den eigenen Alltag übertragen lassen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um viele kleine Schritte mit großer Wir-



kung. Der Vortrag bietet dabei Raum für Austausch sowie Anregungen für das eigene Handeln.

AN110011 | Vortrag

mit Ivonne Meyer

Dienstag, 03.11., 18:15-19:45 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

Geschichte & Heimatgeschichte

Vortrag im Museum im „Stern“: Jüdische Lehrer in Warburg. Von den Anfängen bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts

Warburg besitzt eine reichhaltige jüdische Geschichte, die ihr abruptes Ende im Dritten Reich fand. Vor der Shoah zeichnete sich die Warburger jüdische Gemeinde durch ihr vielfältiges kulturelles Leben aus.



Bild © Hansestadt Warburg

Einen wichtigen Teil dieser Gemeinschaft bildeten die jüdischen Lehrer, die nicht nur die jüdischen Kinder unterrichteten, sondern ebenfalls als Kultusbeamte eine wichtige Funktion einnahmen. Anhand ihrer Biografien werden diese Menschen und ihr Wirken in Warburg vorgestellt.

Die Zuhörer erhalten einen Einblick in das Leben, die Ausbildung und den Werdegang der jüdischen Lehrer Warburgs.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AN110101 | Vortrag

mit Dr. Alexander Schwerdtfeger-Klaus

Mittwoch, 09.09., 18:30-20:00 Uhr
Warburg, Beyer-Saal im Museum im „Stern“

1 Termin, 2 UE

Gebühr: 5,00 €

Vortrag im Museum im „Stern“: Warburg vor 100 Jahren – 1926

Die Jahre von 1924 bis 1929 werden in Deutschland gemeinhin als „Goldene Zwanziger“ bezeichnet. Die Veranstaltung richtet den Fokus auf das Jahr 1926.

Wie bereits in den letztjährigen Vorträgen stellen sich erneut die Fragen: Was ereignete sich vor 100 Jahren in Warburg? Was trieb die Menschen um? Vielfältige Bauprojekte, wie etwa die Regulierung der Diemel und die Fertigstellung des Krankenhaus, aber auch Jubiläen und kulturelle Veranstaltungen, waren einige der prägenden Ereignisse des Jahres 1926. Vereinsgründungen und ein geschenkter Krankenwagen sind weitere Besonderheiten.

Die Zuhörer erhalten einen Einblick in das Jahr 1926 und lernen die Geschichte Warburgs vor 100 Jahren kennen.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AN110102 | Vortrag

mit Dr. Alexander Schwerdtfeger-Klaus

Mittwoch, 18.11., 18:30-20:00 Uhr
Warburg, Beyer-Saal im Museum im „Stern“

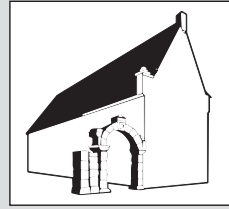
1 Termin, 2 UE

Gebühr: 5,00 €



Museum im „Stern“

Ausstellungsprogramm 2026 – 2. Hälfte



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.

20.09.2026 – 22.11.2026

GESICHT ZEIGEN.

Porträts zwischen Vergangenheit und Gegenwart

Porträts sind mehr als ein Abbild – sie erzählen von Identität, Erinnerung und dem Blick auf den Menschen. Die Ausstellung GESICHT ZEIGEN vereint Arbeiten aus der Artothek des Warburger Museumsvereins, ergänzt durch Werke aus der Museumssammlung und zeitgenössische Positionen. Zusätzlich entwickeln junge Künstler eigens für die Ausstellung neue Arbeiten. So entsteht ein Blick auf das Porträt im Wandel – als Spiegel des Menschseins und als Einladung, genauer hinzusehen.

04.12.2026 – 31.01.2027

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.

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



„Kuck mal wer da kuckt!“ – Gesichter einer Stadt – Teil 3

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.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AN110103 | Exkursion

mit Rudi Ryll

Freitag, 11.09., 14:00-16:00 Uhr
Warburg, Kloster- u. Bischofskirche im
Kloster „St. Jakob von Sarug“

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 5,00 €

Arolsen Archives – ein Stück Weltgeschichte

Die Arolsen Archives zählen zu den weltweit bedeutendsten Zentren zur Dokumentation der nationalsozialistischen Verfolgung und bieten eindrucksvolle Einblicke in persönliche Schicksale sowie historische Zusammenhänge.



Bild © Arolsen Archives

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, in einer einstündigen Führung mehr über die einzigartige Sammlung und die bewegenden persönlichen Geschichten hinter den Dokumenten zu erfahren.

Die Ausstellung zeigt Originaldokumente, Briefe und Fotografien, die Einblicke in die Lebenswege Verfolgter, Überlebender und deren Familien geben. Darüber hinaus wird erklärt, wie das Archiv arbeitet, um

die Erinnerung an diese Zeit lebendig zu halten und Forschung sowie Bildung zu fördern.

Im Anschluss an die Führung ist ein gemeinsames Kaffee-Trinken in Bad Arolsen geplant. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie daran teilnehmen möchten.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 30.09.2026.

Treffpunkt ist um 12:45 Uhr in Warburg am Altstadtmarktplatz zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften. Die Rückkehr ist für ca. 17:00 Uhr in Warburg geplant.

AN110104 | Exkursion

mit Andzelika Kassan

Freitag, 09.10., 12:45-17:00 Uhr
Warburg, Treffpunkt: Altstadtmarktplatz

1 Termin, 4 UE

Gebühr: 8,00 €

Kulturhistorische Tagesexkursion: „Coubert-Ausstellung“

Das Museum Folkwang bietet eine Übersicht über die Entwicklungen der deutschen und französischen Malerei und Skulptur im 19. und 20. Jahrhundert, mit weltberühmten Werken u.a. von van Gogh, Gauguin, Matisse und Picasso. Weitere Schwerpunkte des Museums zeigen die ständig wechselnden Ausstellungen zur Fotografie, Plakat- und Designgeschichte.

Im Mittelpunkt des Besuchs im Museum Folkwang steht die Führung durch die Sonderausstellung „ICH, GUSTAVE COUBET – Maler und Rebel“, über Gemälde des französischen Künstlers, der die Malerei im 19. Jahrhundert revolutionierte. Den Tagesausklang bildet ein Spaziergang über die legendäre Rüttenscheider Straße mit ihren kleinen Läden, Cafés und Restaurants.

08:11 Uhr: Abfahrt ab Lauenförde/ Beverungen

08:34 Uhr: Abfahrt ab Warburg



10:45 Uhr: Ankunft Essen Hbf.

17:13 Uhr: Rückfahrt ab Essen Hbf.

19:23 Uhr: Ankunft in Warburg

19:39 Uhr: Ankunft in Beverungen

Die Kursgebühr beinhaltet die Zugfahrt sowie den Eintritt ins Museum inklusive 60-minütiger Führung.

Anmeldeschluss: Dienstag, 29.09.2026.

AN110105 | Exkursion

mit Dr. Silke Köhn

Samstag, 10.10., 13:00-14:00 Uhr

Beverungen, Busbahnhof ZOB

1 Termin, 1,33 UE

Gebühr: 80,00 €

Recht & Finanzen

Vortrag: „Patientenverfügung“

Viele Menschen wünschen sich, dass im Falle einer schweren, möglicherweise todbringenden Krankheit die medizinische Behandlung ihren eigenen Vorstellungen entspricht – auch dann, wenn sie ihren Willen nicht mehr äußern können.



Bild © Pixabay (moritz320)

Eine Patientenverfügung ermöglicht es, schriftlich festzulegen, welche medizini-

schen Maßnahmen gewünscht oder abgelehnt werden.

So bleibt das Selbstbestimmungsrecht auch dann erhalten, wenn Betroffene nicht mehr ansprechbar oder einwilligungsfähig sind.

Da Informationen zu diesem Thema oft vielfältig und schwer zu durchschauen sind, gibt dieser Vortrag einen kompakten Überblick über die wichtigsten Inhalte einer Patientenverfügung – basierend auf den Empfehlungen der Ärztekammer Westfalen-Lippe und des Bundesministeriums der Justiz. Zur Vorbereitung können Sie „Das Vorsorge-Handbuch“ (10. Auflage) der Verbraucherzentrale nutzen.

AN110301 | Vortrag

mit Dr. Hans-Henning Kubusch

Mittwoch, 16.09., 18:30-19:30 Uhr

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

1 Termin, 1,33 UE

Gebühr: 7,00 €

Vortrag: „Vorsorgevollmacht“

Eine Vorsorgevollmacht ermöglicht es, eine vertraute Person zu benennen, die im eigenen Sinne Entscheidungen trifft, wenn man selbst nicht mehr entscheidungsfähig ist. Sie ist ein wichtiger Bestandteil persönlicher Vorsorge und regelt, wer rechtlich vertreten darf und in welchen Bereichen.

Auch hier ist die Informationslage komplex. Dieser zweite Vortrag konzentriert sich daher ausschließlich auf die Vorsorgevollmacht: ihre Bedeutung, ihre rechtlichen Grundlagen und die wichtigsten Schritte zur Erstellung. Grundlage bilden ebenfalls die Empfehlungen der Ärztekammer Westfalen-Lippe und des Bundesministeriums der Justiz.

Zur Vorbereitung wird die Lektüre „Das Vorsorge-Handbuch“ (10. Auflage) empfohlen, um Inhalte und individuelle Fragen



schon im Vorfeld besser einordnen zu können.

AN110302 | Vortrag

mit Dr. Hans-Henning Kubusch

Mittwoch, 23.09., 18:30-19:30 Uhr
Beverungen, Rathaus/Sitzungssaal (We-
serstr. 10)

1 Termin, 1,33 UE

Gebühr: 7,00 €

Vortrag: „Vererben oder Verschenken“ – welche Möglichkeiten gibt es, Vermö- gen 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.

AN110303 | Vortrag

mit Till Koch

Donnerstag, 24.09., 18:00-20:15 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städ-
ten 9, Sitzungssaal

1 Termin, 3 UE

Gebühr: 10,00 €

AN110305 | Vortrag

mit Till Koch

Donnerstag, 26.11., 18:00-20:15 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)

1 Termin, 3 UE

Gebühr: 10,00 €

Vortrag: „Geld anlegen mit Investment- fonds und ETFs für Einsteiger“

Dieses Seminar eignet sich besonders für Sie, wenn Sie bisher wenig Berührungspunkte mit ETFs hatten und sich in kurzer Zeit einen fundierten Überblick über diese Form der Geldanlage verschaffen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen kennen und verstehen, wie ETFs im größeren Kontext der Investmentfonds einzuordnen sind.

Am Ende des Seminars werden Sie unter anderem Antworten auf folgende Fragen kennen:

- Wie funktionieren ETFs grundsätzlich, und worin unterscheiden sie sich von klassischen Investmentfonds?
- Welche Rolle spielen Kosten, Fondsstruktur und Replikationsmethode bei der Auswahl eines ETF?
- Welche Kriterien helfen dabei, geeignete ETFs oder Investmentfonds für unterschiedliche Anlageziele auszuwählen?
- Wie entwickle ich eine geeignete Anlagestrategie für meinen persönlichen Investmentbedarf?
- Wie beginne ich praktisch mit dem Investieren – von der Depotöffnung bis zur ersten eigenen Fondssposition?

Es findet keine Anlageberatung statt!

AN110306 | Vortrag

mit Matthias Ebert

Freitag, 13.11., 18:00-20:15 Uhr
Beverungen, Online

1 Termin, 3 UE

Gebühr: 11,00 €

Vortrag: „Mein (digitales) Erbe. Vorsor- ge für Daten, Konten und Erinnerun- gen“

Neben dem klassischen Nachlass hinterlassen wir heute zahlreiche digitale Spuren – von E-Mail-Konten und Cloud-Speichern bis hin zu Fotos, Videos und Dokumenten. Der Kurs zeigt, wie digitales



und analoges Erbe strukturiert vorbereitet werden kann, und richtet sich an alle, die ihre Daten sicher organisieren und für den Ernstfall vorsorgen möchten.

Behandelt werden zentrale Themen wie die Übersicht über Geräte und Online-Konten, der sichere Umgang mit Passwörtern sowie Vorsorgeordner, Vollmachten und digitales Testament. Ergänzend werden Möglichkeiten vorgestellt, persönliche Erinnerungen wie Fotos, Videos und Audiodateien zu digitalisieren, zu ordnen und dauerhaft zu sichern.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AN110307 | Vortrag

mit Peter Hoffmann

Montag, 18.01., 16:00-18:15 Uhr
Warburg, „Zweite Heimat e.V.“ (Hauptstr. 45)

1 Termin, 3 UE
Gebühr: 12,00 €

Persönlichkeitsentwicklung & Pädagogik

Besser miteinander umgehen: Einführung in die Transaktionsanalyse

Warum geraten Gespräche manchmal ins Stocken? Weshalb reagieren wir in bestimmten Situationen immer wieder ähnlich?

In diesem Kurs lernen Sie die Transaktionsanalyse kennen – ein gut verständliches Modell, das hilft, Kommunikation und Verhalten im Alltag bewusster wahrzunehmen. Anhand anschaulicher Beispiele erfahren Sie, wie innere Haltungen und Rollen unser Miteinander prägen – in Familie, Beruf und Freundeskreis. Ziel ist es, eigene Reaktionsmuster besser zu verstehen und neue, stimmigere Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Der Kurs richtet sich an Interessenten, die neugierig auf persönliche Entwicklung sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Neben kurzen theoretischen Impulsen gibt es Raum für Austausch, Reflexion und praktische Übungen in angenehmer Atmosphäre.

AN110503 | Kurs

mit Frank Wallney

Mittwoch, 16.09., 18:00-19:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III
10 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 47,00 €

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.



Bild © Johanniter

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 Pfote zu verbinden. Schaufeln 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 Hundepo-
theke
- 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

Nach vorheriger Absprache kann der ei-
gene Hund, wenn sozial verträglich, mit-
gebracht werden, maximal jedoch 4 Hun-
de.

Es ist keine Ermäßigung der Kursgebühr
möglich!

AN110504 | Kurs

mit Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Sonntag, 15.11., 10:00-15:30 Uhr
Beverungen, Johanniter-Schulungsraum
(Dalhauser Str. 3)
1 Termin, 7,33 UE
Gebühr: 55,00 €

Mit Tieren „sprechen“ – die Kunst der Tierkommunikation

Was wäre, wenn Sie verstehen könnten,
was ein Tier empfindet? Tierkommunikati-
on ist etwas herrlich Natürliches!

Die Tierkommunikation ist eine Praxis, die
es seit Jahrhunderten gibt und die bei vie-
len indigenen Völkern (Aborigines, Shipibo
Indianern sowie vielen weiteren) nach wie
vor zum täglichen Leben gehört. Seit eini-
gen Jahrzehnten wird sie in unserer west-
lichen Welt wiederentdeckt und mittlerwei-
le gibt es zahlreiche Tierkommunikatoren
auch in Deutschland.

Tierkommunikation ermöglicht es Men-
schen, Gedanken, Emotionen und Bilder
mit Tieren auszutauschen – seien es un-
sere Haustiere oder auch Wildtiere. An
praktischen Beispielen soll veranschau-
licht werden, wie die Tierkommunikation
dabei helfen kann, Verhaltensprobleme,
Krankheiten oder emotionale Bedürfnisse
von Tieren wirklich zu verstehen. Zugleich
wird aufgezeigt, welche wundervollen Vor-
teile für beide Seiten (Menschen und Tie-
re) entstehen.

Das Schöne ist: Diese Fähigkeit – eigent-
lich ist es eine Art Instinkt – ist allen Men-
schen gegeben. Wir haben ihn lediglich
abtrainiert und können ihn demnach als
natürlichen Sinn erneut aktivieren. Wir alle
können lernen, mit Tieren zu kommunizie-
ren.

Mit diesem Vortrag soll ein neues Licht auf
die Tiere geworfen werden und vielleicht
wird bei dem einen oder anderen Zuhörer
der Blick auf diese wunderbaren Geschöp-
fe, die unser Leben teilen, verändert.

AN110505 | Vortrag

mit Kerstin Struck, Tierkommunikatorin /
Human- und Tiergenetikerin

Donnerstag, 19.11., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 15,00 €

Religion

Besinnungstag: SchlüsselWörter zur Botschaft der Bibel: BARMHERZIGKEIT

50-mal begegnet uns das Wort Barmher-
zigkeit in der Bibel. In vielen Bildern und
Begriffen wird darüber hinaus beschrie-
ben, wie sie sich zeigt, was sie auslöst,
wie sie das Leben verändert.

Wir gehen der Bedeutung des Wortes und
der damit verbundenen Haltung nach und
fragen nach Sinn und Stellenwert dieser
Haltung in unserer Zeit und für unser ei-
genes Leben.



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, 05.10.2026.

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

Es ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich!

AN110800 I Kurs

mit Sr. Angela Gamon

Samstag, 10.10., 10:00-17:00 Uhr
Herstelle, Kloster/Gästehaus (Carolus-Magnus-Str. 9)
1 Termin, 8 UE
Gebühr: 28,00 €

Natur, Umwelt & Technik

„Schnitt der Gartengehölze“

In vielen Gärten sieht man im Winter die hilflosen, manchmal schädlichen und oft erfolglosen Schnittversuche an Gartengehölzen. Mit etwas mehr Wissen kann hier der Garten verschönert und viel Arbeit gespart werden.

Was können Schnittmaßnahmen erreichen? Wann sind sie notwendig oder sinnvoll? Wie werden sie fachgerecht durchgeführt? Welche Geräte benötigt man?

Was ist zu beachten beim Schnitt von Obstgehölzen, Beerensträuchern, Nadelgehölzen, Kletterpflanzen, Rosen und Ziersträuchern?

Der Kurs umfasst zwei Theorieabende und einen Praxistermin in einem Gartengelände. Der Praxisort wird am zweiten Kursabend bekanntgegeben.

AN111001 I Kurs

mit Barbara Siebrecht, Gartenplanerin

Freitag, 16.10. u. Freitag, 06.11., 19:00-20:30 Uhr (Theorie), u. Samstag, 07.11., 9:30-11:45 Uhr (Praxis)
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weiserstr. 10)
3 Termine, 7 UE
Gebühr: 29,00 €

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, 23.10.2026.

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) und Sicherheitsschuhe mit



Schnittschutzklasse 1 (keine Arbeitsschule!).

AN111004 | Kurs

mit Martin Werner

Freitag, 30.10., 18:30-20:45 Uhr (Theorie) und Samstag, 31.10., 08:00-14:45 Uhr (Praxis/mit Pausen)

Beverungen, Bauhof (Dalhauser Str. 62)

2 Termine, 12 UE

Gebühr: 66,00 €

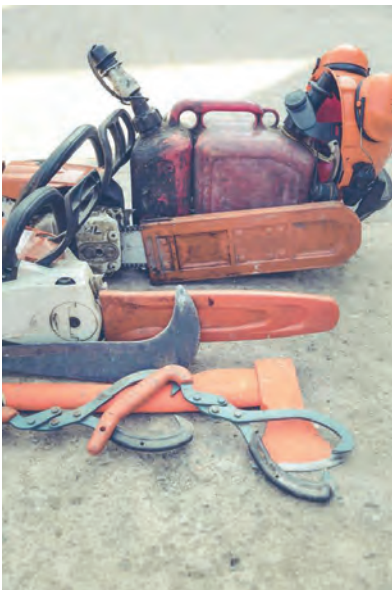


Bild © Pixabay (Markus Spiske)

Obstbaumschnitt

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

Die Teilnehmer lernen den fachgerechten Schnitt der Obstbäume. Das Ziel besteht darin, den Baum so zu schneiden, dass er mit geringstem Arbeitsaufwand das höchstmögliche Alter erreicht sowie den

bestmöglichen Fruchtertrag erzielt. 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).

AN111006 | Kurs

mit Ulrich Engemann

Samstag, 14.11., 12:00-15:00 Uhr
Peckelsheim-Eissen, Streuobstwiese
(Zum Südholz 5, hinter dem Gehöft,
Motorrad-Platz)

1 Termin, 4 UE

Gebühr: 14,00 €

Der Weg zum Fischereischein – fit für die Prüfung!

Der Lehrgang vermittelt die theoretischen und praktischen Kenntnisse für die Fischereiprüfung und bereitet unmittelbar und zeitnah auf die Prüfung vor. Die Prüfung selbst wird vor einer Kommission der unteren Fischereibehörde des Kreises Höxter abgelegt.

Unterrichtsinhalte:

Allgemeine und spezielle Fischkunde, Gewässerkunde, Gerätekunde, Ökologie, rechtliche Regelungen. Hinzu kommen praktische Übungen. Das notwendige Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt und die Kosten sind in der Kursgebühr enthalten. Mitzubringen sind Schreibutensilien.

Eine Teilnahme ist ab dem 13. Lebensjahr möglich. Der erste Wohnsitz muss in NRW sein. Deutschkenntnisse sowohl mündlich



als auch schriftlich müssen vorhanden sein.

Die Prüfungsgebühren sind direkt an die Prüfstelle zu entrichten.

AN111007 I Kurs

mit Thorsten Tewes

Freitag, 04.09., 19:00-21:30 Uhr
Willebadessen, Familienzentrum Schule
an den 7 Quellen (Kath. Grundschule,
Weißer Weg 1)
10 Termine, 33,33 UE
Gebühr: 130,00 €

Heimwerken für Frauen – Basics für Zuhause

Schrauben, bohren, dichten, justieren – und das ganz ohne fremde Hilfe! In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie die wichtigsten handwerklichen Grundtechniken kennen und können diese direkt anwenden.

Schritt für Schritt üben wir gemeinsam folgende Techniken: Silikonfugen sauber ziehen, Dübel richtig setzen, Bilder und Regale sicher aufhängen, Wasseranschlüsse und Dichtungen erneuern sowie Schranktüren präzise einstellen.

Werkzeug, Material und Übungsstücke werden gestellt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Fragen der Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

AN111008 I Kurs

mit Ulrich Drüke

Samstag, 10.10., 9:00-13:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II (Birkenstr.)
1 Termin, 5 UE
Gebühr: 18,00 €



Buchhandlung LESBAR

 Weserstraße 8 37688 Beverungen

 05273 366922

 WhatsApp Bestellservice über die Festnetz Nummer

 info@lesbar-beverungen.de

 lesbar-beverungen

Website zum scannen 

In der Buchhandlung LESBAR erwartet Sie nicht nur ein umfangreiches Buchsortiment, sondern auch zahlreiche Veranstaltungen rund um Bücher und Autoren sowie Kreative Angebote und Leseförderung für Kinder.

Unsere Buchhandlung erhält alle Bücher über Nacht – ideal für alle, die auch kurzfristig noch das passende Buch benötigen.



Kultur und Gestalten





Theater in Warburg – Spielzeit 2026/2027



„Kalter weißer Mann“

Komödie von Dietmar Jacobs und Moritz Netenjakob

mit Timothy Peach, Nicola Tiggeler u.a.

Euro-Studio Landgraf

Dienstag, 27. Oktober 2026, 20:00 Uhr, Pädagogisches Zentrum

„Einszweiundzwanzig vor dem Ende“

Komödie von Matthieu Delaporte

mit Heiko Ruprecht, Jan Messutat, Sophie Göbel

Tournee-Theater Thespiskarren

Dienstag, 09. Februar 2027, 20:00 Uhr, Pädagogisches Zentrum

„Herr Teufel Faust“

Nach Johann Wolfgang von Goethe FAUST I

Bearbeitung von Torsten Fischer

mit Dominique Horwitz

Euro-Studio Landgraf

Dienstag, 02. März 2027, 20:00 Uhr, Pädagogisches Zentrum

„Der erste letzte Tag“

Schauspiel nach dem Roman von Erfolgsautor Sebastian Fitzek

Dramatisierung von Lajos Wenzel

mit Carolin Freund, Thomas Jansen u.a.

Tournee-Theater Thespiskarren

Dienstag, 20. April 2027, 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 drei Wochen vor dem jeweiligen Aufführungstermin in der Tourist-Information, Haus Pennig, Marktstraße 18, 34414 Warburg.



Warburger Meisterkonzerte – Saison 2026/2027

WARBURGER MEISTERKONZERTE



MOZART IN THE FIELDS

Vision String Quartet

Sonntag, 04. Oktober 2026

19:30 Uhr, Pädagogisches Zentrum

IMPRESSION & EXPRESSION

Duo Pianoforte

Freitag, 06. November 2026

19:30 Uhr, Aula Gymnasium Marianum

„Gefördert durch den Deutschen Musikwettbewerb,
ein Projekt des Deutschen Musikrats.“

WOMAN POWER

Stefanie Pfaffenzeller (Violine/Viola), Barbara Petit (Violoncello) u.a.

Samstag, 23. Januar 2027

19:30 Uhr, Aula Gymnasium Marianum

CHAMBERMUSIC ALL-STARs

Sebastian Manz (Klarinette), Felix Kieser (Horn) u.a.

Freitag, 12. März 2027

19:30 Uhr, Aula Gymnasium Marianum

LE CHANT DU SOIR

Sebastian Wittiber (Flöte), Michael Höfele (Oboe/Englischhorn) u.a.

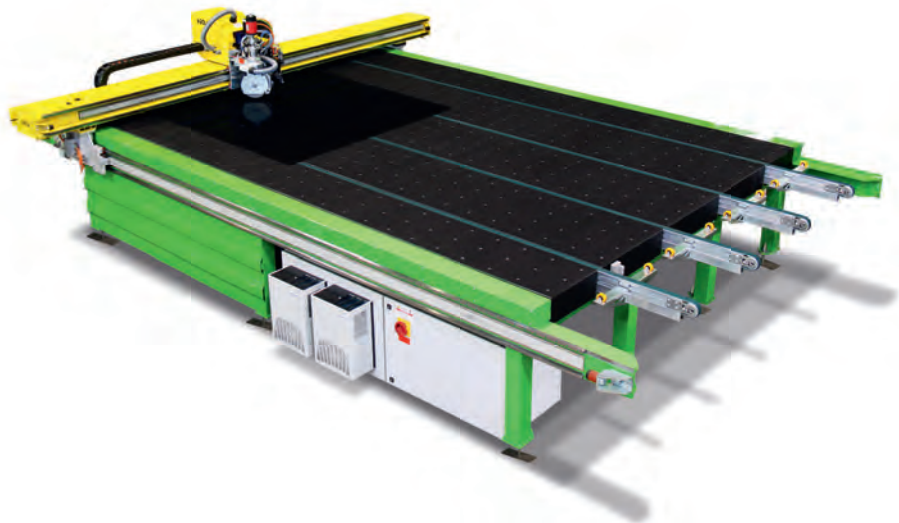
Samstag, 10. April 2027

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.*

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

Kultur

Schach für Anfänger und Wiedereinsteiger: Auf Caissas Spuren

Warburg blickt auf eine lange erfolgreiche Schachtradition zurück. Sogar in der Schachmythologie fand die Hansestadt Erwähnung: Einst wurde „der“ Märchenprinz auf ihrem Hausberg gefangen gehalten. Seine Peiniger gewährten ihm eine Schachpartie auf Leben und Tod. In aussichtsloser Lage rettete ihn Caissa, die Göttin des Schachs, indem sie seinen Gegner mit Schachblindheit schlug.



Bild © Karl Kniest

Der Kurs vermittelt das ABC des „Königlichen Spiels“, frischt Vorkenntnisse auf und vertieft sie.

Willkommen in hansischer Atmosphäre!

AN120002 I Kurs

mit Dr. Karl Kniest

Mittwoch, 09.09., 17:00-18:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal
10 Termine, 20 UE
Gebühr: 59,00 €

Schach für Anfänger und Einsteiger

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das Schachspiel von Grund auf zu erlernen. Es geht um den Brettaufbau, die Gangart der Figuren und die wichtigsten Regeln.

Grundlegende taktische und strategische Motive werden in kleinen Übungen kurzweilig vermittelt, so dass man am Brett mit mehr Sicherheit und Erfolg spielt. Natürlich soll auch der Spaß am Spiel für Jung und Alt nicht zu kurz kommen. Das neu erworbene Wissen kann gleich in praktischen Partien ausprobiert werden.

AN120003 I Kurs

mit Rene Fricke

Samstag, 07.11., 10:00-14:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.)
2 Termine, 10 UE
Gebühr: 24,00 €

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 15.09.2026 und beschäftigt sich dabei mit „Mephisto“ von Klaus Mann. Die weiteren Termine und Bücher werden in gemeinsamer Absprache festgelegt.

AN120201 I Kurs

mit Dr. Andreas Knoblauch-Flach

Dienstag, 15.09., 18:15-19:45 Uhr
Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“ (Weserstr. 8)
5 Termine, 10 UE
Gebühr: 33,00 €



BookTalk – in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung LESBAR

Ein Buch lesen ist gut. Darüber reden macht es unvergesslich. Beim BookTalk kommen vor allem junge Lesebegeisterte zusammen, die aktuelle Bücher entdecken und Leseerlebnisse in entspannter Runde teilen möchten – ohne Druck, ohne Noten, einfach mit echtem Interesse.

Gemeinsam sprechen wir über Geschichten, die bewegen: Was hat uns überrascht? Was hat uns beschäftigt? Welche Bücher lohnen sich gerade? In Kooperation mit der Buchhandlung LESBAR bringt die VHS Lesebegeisterte zusammen und macht Literatur zum lebendigen Gesprächsstoff.

AN120202 I Kurs

mit Anne Bröker

Mittwoch, 14.10., 18:30-20:00 Uhr
Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“
(Weserstr. 8)
2 Termine, 4 UE
Gebühr: 12,00 €

„Mein Lieblingsbuch“: Timothy Snyder: Über Tyrannei. Zwanzig Lektionen für den Widerstand

Wie verteidigt man Demokratie, wenn sie unter Druck gerät? In seinem vielbeachteten Buch „Über Tyrannei. Zwanzig Lektionen für den Widerstand“ formuliert der Historiker Timothy Snyder zwanzig prägende Denkanstöße für eine offene und freie Gesellschaft. Inspiriert von den Erfahrungen des 20. Jahrhunderts zeigt er, wie demokratische Werte schleichend verloren gehen können – und welche Verantwortung jede und jeder Einzelne trägt.

An diesem Abend geht es nicht nur um den Inhalt, sondern auch um die Aktualität von Snyders Gedanken: Welche Lektionen sind heute besonders relevant? Wie erkennen wir autoritäre Tendenzen? Und was bedeutet Zivilcourage im Alltag?

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AN120203 I Kurs

mit Dr. Alexander Akel

Donnerstag, 05.11., 19:00-20:30 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 5,00 €

„Mein Lieblingsbuch“: Georg M. Oswald: Das Grundgesetz. Ein literarischer Kommentar

Unser Grundgesetz, das am 23. Mai 2024 sein 75-jähriges Bestehen feierte, ist nicht unumstritten. Diskussionen über seine „Resilienz“, Widerstandsfähigkeit und Verfassungsnormen sind nicht neu und an sich eine gute Sache, insbesondere wenn dabei kluge Gedanken oder auch kritische Fragen zur Sprache kommen.

In diesem „literarischen Kommentar“ äußern 40 Schriftsteller, Journalisten und Juristen ihre ganz persönlichen Gedanken und Sichtweisen zu ausgewählten Verfassungsnormen voller überraschender Einblicke und treffender Geschichten.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AN120205 I Kurs

mit Claus Stadler

Donnerstag, 24.09., 19:00-20:30 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 5,00 €

„Mein Lieblingsbuch“: Larissa Theule und Rebecca Green: Herr Kafka und die verlorene Puppe

An diesem Abend widmen wir uns dem Roman „Herr Kafka und die verlorene Puppe“ – einer poetischen und zugleich tief menschlichen Erzählung über Verlust, Trost und die Kraft der Fantasie. Ausgangspunkt ist eine wahre Begebenheit

aus dem Leben von Franz Kafka: Um ein trauriges Mädchen zu trösten, erfindet Kafka Briefe einer „verreisten“ Puppe und schenkt ihr damit Hoffnung und Zuversicht.

Gemeinsam sprechen wir über die besondere Atmosphäre des Buches, seine Themen und seine Wirkung – und darüber, warum gerade leise Geschichten oft lange in Erinnerung bleiben. Auch persönliche Leseindrücke und der Austausch in der Gruppe stehen im Mittelpunkt.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AN120206 I Kurs

mit Joachim Geritzen

Donnerstag, 19.11., 19:00-20:30 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 5,00 €



Bild © Pixabay (Ron Porter)



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 Programmvorschlag für das kommende Semester.

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



Zweckverband
Diemel-Egge-Weser

Warburg Aquarelle

von Helene Ester



50 x 70 cm
250 g Bilderdruckpapier
je 19,90 Euro

Warburg, Hauptstraße 44

BÜCHER
PODSZUN

Telefon 05641-740898
warburg@buecher-podszun.de



„Mein Lieblingsbuch“: Rafik Schami: Die dunkle Seite der Liebe

Rafik Schami vereinigt Romeo und Julia mit den Erzählungen aus 1001 Nacht, indem er die Geschichte einer verbotenen Liebe nach Damaskus exportiert. Er schafft dabei einen wortgewaltigen Epos über 100 Jahre der Geschichte Syriens, über den Einfluss von Sippe und Religion, über die Kraft der Liebe zwischen Menschen und zu einer Stadt.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AN120207 | Kurs

mit Dr. Andreas Knoblauch-Flach

Donnerstag, 10.12., 19:00-20:30 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: 5,00 €

Autorenlesung mit Rebekka Frank: „Spiegelland“ – in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung LESBAR

Elias weiß, dass er einen schweren Fehler gemacht hat. Um Abstand zu gewinnen, verbringt er den Sommer bei seiner Großmutter Catharina im Moor. Doch auch sie trägt ein Geheimnis in sich – eines, das alles erschüttert, was Elias bisher über seine Familie zu wissen glaubte.

Ein Sommer, der weit zurückliegt, fünf- und zwanzig Jahre zuvor: Nach langen Jahren der Angst findet Catharina endlich die Kraft, sich aus ihrer Ehe zu lösen. Gemeinsam mit ihrer Tochter flieht sie in ein altes Haus im Moor. Im ersten Morgenlicht glitzert der Sonnentau, Rauchschwalben ziehen ihre Kreise, und zum ersten Mal seit langer Zeit spürt Catharina wieder so etwas wie Freiheit. Doch die Vergangenheit lässt sich nicht einfach abschütten. Als sie im Moor eine Entdeckung macht, könnte genau diese ihren Mann auf ihre Spur führen.

Rebekka Frank, 1988 in Kassel geboren, veröffentlichte unter den Pseudonymen Rebekka Eder und Rebekka Knoll bereits mehrere Romane und Jugendbücher. Im Frühjahr 2020 war sie mit ihrem Roman „Blaue Nächte“ zu Gast bei der LESBAR.

Bei ihrem zweiten Besuch im Frühjahr 2022 stellte sie „Die Schokoladenfabrik“ vor. Es folgten im Herbst 2024 „Das Echo der Gezeiten“ und im Herbst 2025 „Stromlinien“, die sie ebenfalls in der LESBAR präsentierte.

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.

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

AN120210 | Lesung

mit Rebekka Frank

Donnerstag, 17.09., 19:00-20:30 Uhr
Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“
(Weserstr. 8)

1 Termin, 2 UE

Gebühr: 15,00 €

Autorenlesung mit Steph Castelyno: „Only a second night“ – in Zusammen- arbeit mit der Buchhandlung LESBAR

Was, wenn eine einzige Nacht nicht das Ende ist, sondern erst der Anfang?

Theresa hat sich ihren Platz im Medizinstudium hart erarbeitet – zwischen Maßkrügen auf der Wiese und unzähligen Nächten über Büchern. Der Fachärztintinentitel ist zum Greifen nah, und Ablenkungen kann sie sich jetzt am wenigsten leisten. Vor allem nicht durch Männer, die entweder vor ihrem Ehrgeiz zurückschrecken oder in ihr nur die Ärztin sehen. Doch dann nimmt plötzlich ein charmanter Amerikaner an ihrem Tisch Platz.



Cole hat für das Eishockey gelebt, bis eine Verletzung seine Karriere als NHL-Profi abrupt beendet. Als Talentscout führt ihn sein neuer Weg ausgerechnet nach Deutschland – in das Land, das er eigentlich längst hinter sich lassen wollte. Ein Abend auf der Wiesen sollte daran nichts ändern. Und eine Begegnung mit ihr erst recht nicht.

Als sich ihre Wege unerwartet ein zweites Mal kreuzen, bleibt es nicht bei einer gemeinsamen Nacht. Aus einem flüchtigen Moment werden Gefühle, mit denen keiner von beiden gerechnet hat – und Entscheidungen, die alles verändern könnten.

Wie viel bist du bereit zu riskieren, wenn dein Herz plötzlich seine eigenen Regeln schreibt? Schon als Kind entdeckte Steph Castelyno ihre Liebe zu Büchern und Geschichten. Heute lebt sie mit ihrer Tochter und zwei Katzen in Nordhessen.

Nach einem schweren Schicksalsschlag fand sie über das Schreiben zurück zu sich selbst und verbindet in ihren Geschichten emotionale Tiefe mit fantastischen Elementen.

In ihrem Podcast „Wortwuchs – der Buchcast“ spricht sie mit Jens Juniel über Bücher und das Schreiben zwischen Alltag und Leben. Ihr Debütroman, eine Sports Romance, erscheint im September 2026.

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.

AN120211 | Lesung mit Steph Castelyno

Donnerstag, 15.10., 19:00-20:30 Uhr
Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“
(Weserstr. 8)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 15,00 €



Buchhandlung LESBAR

 Weserstraße 8 37688 Beverungen

 05273 366922

 WhatsApp Bestellservice über die Festnetz Nummer

 info@lesbar-beverungen.de

 [lesbar_beverungen](https://www.instagram.com/lesbar_beverungen)

Website zum scannen 

In der Buchhandlung LESBAR erwartet Sie nicht nur ein umfangreiches Buchsortiment, sondern auch zahlreiche Veranstaltungen rund um Bücher und Autoren sowie Kreative Angebote und Leseförderung für Kinder.

Unsere Buchhandlung erhält alle Bücher über Nacht – ideal für alle, die auch kurzfristig noch das passende Buch benötigen.



Autorenlesung mit Roland Lange: „Auf Harz und Nieren“ – in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung LESBAR

Bollenstedt. Abgeschieden. Nicht einmal ein Hausarzt verirrt sich hierher. Deshalb sorgen Freddie Töpferwien und seine Mutter gemeinsam für die medizinische Versorgung des Dorfes – bis sie eines Tages entführt wird. Die ebenso bizarre wie gnadenlose Forderung der Kidnapper: 250 Blutkonserven im Austausch für seine Mutter.

In seiner Not beschließt Freddie, die Dorfbewohner in die Pflicht zu nehmen. Was zunächst nach einer einfachen Aktion klingt, wird angesichts widerspenstiger Dorforiginale und eines zunehmend nervösen Freddie zum Albtraum.

Roland Lange, geboren 1954 in Osterode am Harz, studierte Vermessungswesen und war bis 2014 im Vermessungsdienst tätig. Bereits seit 1991 veröffentlicht er neben seinem Beruf Kurzgeschichten und Jugendromane. Im Mittelpunkt seines schriftstellerischen Schaffens stehen Kriminalromane mit regionalem Bezug. Darüber hinaus rief er das Mordsharz-Festival ins Leben, das seit 2011 jedes Jahr im September Lesungen mit nationalen und internationalen Autorinnen und Autoren an verschiedenen Orten im Harz veranstaltet.

Roland Lange ist bereits zum zweiten Mal in der LESBAR zu Gast. Seinen Thriller „Harzgeier“ stellte er im Herbst 2024 vor.

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.

AN120212 | Lesung

mit Roland Lange

Donnerstag, 05.11., 19:00-20:30 Uhr
Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“
(Weserstr. 8)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 15,00 €

Lesung mit Sarah Fenwick: Eleven Bastions of the Stone Lion

Sarah Fenwick liest aus ihrem neuen Buch „Eleven Bastions of the Stone Lion“ mit Liedern und deutscher Übersetzung.

Eine stürmische Reise durch die Vergangenheit von Zypern und Großbritannien. Die politische Intrige von John le Carrés „Tinker, Tailor, Soldier, Spy“ trifft auf den magischen Realismus von Isabelle Allendes „The House of Spirits“.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AN120213 | Lesung

mit Sarah Fenwick

Donnerstag, 15.10., 19:00-21:15 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 8,00 €

Lesung: Golo Maurer: Rom, Stadt für's Leben

Das Leben in Rom fern von touristischer Erfahrung: Wer möchte es nicht kennenlernen! Rom ist mehr als Kulisse und Postkarte.

Der bekannte Kunsthistoriker Golo Maurer, Leiter der Bibliotheca Hertziana in Rom, präsentiert in seinem Buch „Rom, Stadt für's Leben“ (Rowohlt 2024) aktuelle Erfahrungen als römischer Weltbürger aus München, die wir als mehr oder weniger Rom-Erfahrene gerne teilen.

Ergänzt werden seine kurzweiligen Schilderungen, Anekdoten und Geschichten über das Alltagsleben in Rom durch eigene Beiträge von Pfarrerin Patrizia Müller aus Warburg mit Rom-Lebenserfahrung und im Rahmen der Porträtausstellung „Gesicht zeigen“ den etwas anderen fotografischen Blick auf die ewige Stadt von Petra Rietz.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.



AN120214 | Lesung

mit Patrizia Müller, Petra Rietz, Dr. Ingeborg Philipper

Sonntag, 15.11., 15:00-16:30 Uhr
Warburg, Beyer-Saal im Museum im „Stern“

1 Termin, 2 UE
Gebühr: 5,00 €

Handwerk & Kunst

Auf die Hände, fertig, los – wir stricken Handstulpen, Handschuhe oder Fäustlinge – in Zusammenarbeit mit Monikas Tee und Woll Deelee

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Strickens von Handstulpen, Handschuhen oder Fäustlingen mit warmen Garnen von Lana Grossa vermittelt.

Mitzubringen sind: Wolle und entsprechende Nadeln, die auch direkt vor Ort erworben werden können, sowie sonstiges Zubehör. Anleitungen für Lana Grossa Wolle werden gestellt.

AN120900 | Kurs

mit Monika Nußbaum

Mittwoch, 16.09., 18:30-20:00 Uhr
Beverungen, Monikas Tee und Woll Deelee

3 Termine, 6 UE
Gebühr: 19,00 €

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.

Dieser Kurs ist nicht nur für Strick-Neulinge. Erlernt werden u. a. die wichtigsten Grundtechniken des Strickens: Maschenanslag, 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.



Bild © Pixabay (Semevent)

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.

AN120901 | Kurs

mit Elke Becker

Donnerstag, 01.10., 18:00-19:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III

6 Termine, 12 UE
Gebühr: 39,00 €

Der Winter naht – wir nähen kuschelige Mützen, Schals und Fäustlinge

Nähen Sie passend zur Winter- und Weihnachtszeit kuschelige Mützen, Schals und Fäustlinge für Kinder und gestalten Sie dabei individuelle Unikate, die sich wunderbar als persönliche Weihnachtsgeschenke eignen. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an Teilnehmende mit ersten Näherfahrungen und vermittelt grundlegende Nähtechniken in angenehmer Atmosphäre. Kindgerechte Schnittmuster werden gestellt, eigene Lieblingsschnittmuster können jedoch ebenfalls mitgebracht und verwendet werden. Im Fokus stehen kreatives, nachhal-

tiges und selbstständiges Gestalten. Mitzubringen sind: Ihre eigene Nähmaschine sowie die benötigten Materialien wie Stoffe, Garn, Stoffschere und gewünschte Verzierungen.

AN120902 I Kurs

mit Meike Freisenhausen

Montag, 16.11., 18:00-20:15 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II (Birkenstr.)
2 Termine, 6 UE
Gebühr: 20,00 €

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 Nähmaschine besitzen, sprechen Sie uns bitte an. Je nach Verfügbarkeit kann für 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.



Bild © Pixabay (beasternchen)

AN120903 I Kurs

mit Christa Hentschel

Freitag, 25.09., 15:00-17:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
8 Termine, 26,67 UE
Gebühr: 78,00 €

AN120904 I Intensivkurs

mit Christa Hentschel

Dienstag, 08.09., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal
4 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 63,00 €

AN120905 I Intensivkurs

mit Christa Hentschel

Dienstag, 13.10., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal
4 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 63,00 €

AN120906 I Kurs

mit Christa Hentschel

Mittwoch, 02.09., 18:30-21:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
8 Termine, 26,67 UE
Gebühr: 78,00 €

AN120907 I Intensivkurs

mit Irina Jörn

Montag, 21.09., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III
4 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 63,00 €

AN120908 I Intensivkurs

mit Irina Jörn

Montag, 19.10., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III
4 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 63,00 €

AN120909 I Intensivkurs

mit Irina Jörn

Montag, 16.11., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III
4 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 63,00 €

AN120910 I Intensivkurs

mit Irina Jörn

Montag, 04.01., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III
4 Termine, 13,33 UE
Gebühr: 63,00 €



Patchwork: Pinwand

In diesem Kurs erlernt man unter Anleitung der Kursleiterin, ein Top für eine Pinwand mit Patchworkmuster zu nähen.

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

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AN120911 | Kurs

mit Rita Janfrüchte

Donnerstag, 15.10., 19:00-20:00 Uhr u.

Samstag, 24.10., 09:00-16:00 Uhr

Warburg-Rimbeck, Kath. Pfarrheim (W.-Poth-Str.)

2 Termine, 9,33 UE

Gebühr: 28,00 €

Patchwork: Fertigstellung der Pinwand

In diesem Kurs werden mit Hilfe der Kursleiterin angefangene Patchwork-Arbeiten fertiggestellt. Nähkenntnisse sind Voraussetzung.

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

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AN120912 | Kurs

mit Rita Janfrüchte

Samstag, 14.11., 9:00-16:00 Uhr

Warburg-Rimbeck, Kath. Pfarrheim (W.-Poth-Str.)

1 Termin, 8 UE

Gebühr: 28,00 €

Holzwerkstatt: Kinderspielzeug aus Holz – selbst gemacht mit Liebe

Ein selbst gemachtes Spielzeug ist mehr als nur ein Geschenk, denn es steckt Herzblut darin. In diesem Kurs gestalten Sie ein individuelles Spielzeug aus echtem Holz für Kinder. Ob kleines Tier, Figur oder Kreisel – Sie entscheiden, was entsteht.

Der Dozent begleitet Sie dabei Schritt für Schritt. Sie lernen den sicheren Umgang mit dem Werkzeug und arbeiten in entspannter Runde mit Gleichgesinnten. Am Ende nehmen Sie ein persönliches Unikat mit nach Hause, das handgefertigt, nachhaltig und mit ganz viel Liebe hergestellt wurde.



Bild © Pixabay (LeFox)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte wählen Sie bei der Anmeldung eines von drei Spielzeugmodellen auf der Internetseite der VHS aus. So kann das Material passend bestellt werden. Die Materialkosten werden direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

AN120913 | Kurs

mit Bernhard Nolte

Donnerstag, 17.09., 18:00-20:15 Uhr

Borgentreich, Sekundarschule (Verwaltungsgebäude I, ehem. Realschule, Platz der Stadt Rue 4)

2 Termine, 6 UE

Gebühr: 26,00 €

Holzwerkstatt: Weihnachtsdekoration

Dieses Jahr schmückt Ihr Zuhause etwas ganz Besonderes: Weihnachtsdekoration, die Sie selbst gestaltet haben. An zwei Abenden entstehen unter Ihrer Hand festliche Dekorationsstücke – aus Holz, mit einfachen Werkzeugen und viel Freude an der Adventszeit.

Ob Engel, Stern, Schneemann oder ein weihnachtliches Tischstück – Sie entscheiden, was entsteht. Der Dozent begleitet Sie Schritt für Schritt und zeigt



Ihnen, wie aus einfachem Material echte Hingucker werden. Am Ende des Kurses nehmen Sie ein fertiges Unikat mit nach Hause.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Der Kurs ist offen für alle, die die Vorweihnachtszeit kreativ und entspannt verbringen möchten. Die Materialkosten werden vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

AN120914 | Kurs

mit Bernhard Nolte

Donnerstag, 05.11., 18:00-20:15 Uhr
Borgentreich, Sekundarschule (Verwaltungsgebäude I, ehem. Realschule, Platz der Stadt Rue 4)
2 Termine, 6 UE
Gebühr: 26,00 €

Bücher zum Strahlen bringen – Buchcover und Lesezeichen kreativ gestalten

In diesem Kurs erwirbst du grundlegende Kenntnisse und Techniken im Bereich Bedazzling und lernst, wie du mit Strasssteinen kreative Akzente auf Buchcovern setzt oder ein individuelles Lesezeichen aus Pappe gestaltest und verzierst.

Schritt für Schritt wirst du von der Dozentin durch die Auswahl und Verarbeitung der Materialien geführt, sodass am Ende des Kurses ein persönliches, funkelndes Kunstwerk entsteht. Alle benötigten Materialien – Strasssteine, Pen, Kleber und Pappe – werden gestellt und gesondert mit der Dozentin abgerechnet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die offene und entspannte Kursatmosphäre lädt zudem dazu ein, nebenbei neue Kontakte zu knüpfen und Gleichgesinnte kennenzulernen.

Mitzubringen sind: evtl. eigene Bücher, können aber auch direkt vor Ort erworben werden.

AN120915 | Kurs

mit Anne Bröker

Mittwoch, 07.10., 18:00-20:15 Uhr
Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“
(Weserstr. 8)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 9,00 €

Kunstsprechstunde

In diesem neuen Angebot besteht die Möglichkeit, Familienerbstücke von den Kunsthistorikern Dr. Oliver Gradel und Dr. Silke Köhn einschätzen zu lassen. Meistens sind es ältere Personen, die sich auf die Suche nach gutem Rat und neutraler Auskunft begeben. Sie möchten das, was sich im Laufe eines langen Lebens angesammelt hat, ordnen und wissen, wie mit wertvollen und vielleicht nicht ganz so wertvollen Stücken zu verfahren ist, beispielsweise wenn ein Umzug von einem Haus in eine kleinere Wohnung bevorsteht oder wenn für eine gerechte Erbteilung gesorgt werden soll.

Skeptisch sollte der Ratsuchende immer demjenigen gegenüber sein, der begutachtet und zugleich an einem Ankauf interessiert sein könnte. Experten raten daher, vor dem Verkauf unbedingt die fachkundige Meinung einer nicht am Ankauf interessierten Person einzuholen. Mitgebracht werden können fünf Gegenstände, z. B. Bilder, Skulpturen, Porzellan, Silber.

-Individuelle Terminvergabe!-

AN121000 | Kurs

mit Dr. Silke Köhn

Samstag, 07.11., 9:00-17:30 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)
1 Termin, 11,33 UE (0,5 UE pro Termin)
Gebühr: 13,00 €

Cooler Selbstporträts – Fotoshooting und Malen für Teenager

Bei diesem Kurs steht die Fotografie am Anfang des Prozesses – sie dient als Vor-



lage für das gemalte Bild. Die Teens fotografieren sich selbst per Handy (wird gestellt) – vielleicht in einem Kostüm oder mit einer besonderen Kopfbedeckung – und suchen sich jeweils ein Porträt-Motiv aus.

Das Bild wird dann per Beamer auf die Papiervorlage an eine Staffelei projiziert. Hier werden die Konturen des Fotos mit Graphitstift nachgezeichnet, so dass eine gute Zeichenvorlage entsteht. Parallel dazu wird ein Ausdruck des Fotos gemacht. Dann beginnt der Malprozess.

Wir malen mit wasserlöslicher Acrylfarbe und lernen nebenbei, wie man aus den drei Grundfarben neue Farben mischt.

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

Der Kurs ist geeignet für Teenies in einem Alter ab ca. 13 Jahren.

AN121001 | Kurs

mit Hans Rodenbröcker

Samstag, 26.09., 10:00-14:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Kunstraum (Birkenstr.)

1 Termin, 6 UE
Gebühr: 25,00 €

Urban Sketching für Anfänger

Zeichnen und malen kann jeder. Hier dürfen nicht nur Anfänger mitmachen, sondern auch Geübte.

Wir gehen raus und zeichnen ein Architekturmotiv direkt vor Ort. Am ersten Termin zeichnen wir das Schloss in Wehrden, für den zweiten Tag wählen wir noch ein Motiv aus – nach Absprache.

Bei diesem Kurs geht es nicht in erster Linie um Präzision, sondern um die Selbsterfahrung, wie aus Linie und Farbe ein Bild wird. Das kann detailreich werden – oder auch abstrakt. Alle Materialien sind erlaubt – Bleistift oder Tuschefeder, Farbstifte, Filzstifte oder Aquarellfarben.



Bild © Pixabay (wal_172619)

Hier steht der Spaß am Zeichnen und Malen in Gemeinschaft im Vordergrund, nicht die Qualität der Ergebnisse.

Wir zeichnen und malen auf eher kleineren Papierformaten, die sich leicht händeln lassen – von Postkartengröße bis max. DIN A4 in einem Block.

Die Teilnehmenden bringen ihre Zeichensmaterialien selbst mit.

AN121003 | Kurs

mit Hans Rodenbröcker

Samstag, 10.10., 10:00-12:15 Uhr
Beverungen, Treff: Schlosshof Wehrden
2 Termine, 6 UE
Gebühr: 19,00 €

Freitagabend – gemeinsam malen mit KI als Brücke

Einmal im Monat den Freitagabend kreativ und in netter Gesellschaft verbringen: Bei diesem Mitmachkurs malen bis zu zehn Teilnehmende gemeinsam mit Acrylfarben auf Keilrahmen. Jeder Abend steht unter einem neuen Motto, aus dem mithilfe einer KI eine Bildvorlage entsteht – als Anregung, nicht als Vorgabe.

Gemalt wird von Hand, ganz ohne Bewertung und Leistungsdruck. So verbinden sich Kreativität, Begegnung und ein unverkrampfter erster Kontakt mit KI. Vorkenntnisse im Malen oder mit KI sind nicht nötig. Jeder nimmt das eigene Bild mit nach Hause.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

**AN121004 | Kurs**

mit S. Schäfer

Freitag, 09.10., 17:30-20:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Kunstraum (Birkenstr.)

2 Termine, 8 UE
Gebühr: 37,00 €

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.



Bild © Pixabay (Ylanite)

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 Brückerkirchhofes durch das Tor auf den Schulhof bis ganz zum Ende.

AN121006 | Kurs

mit Heike Tewes

Dienstag, 03.11., 18:30-21:00 Uhr
Warburg, Gymnasium Marianum, Kunstraum (Pavillon, Eingang ü. d. Schulhof)

5 Termine, 16,67 UE

Gebühr: 33,00 €

Grundlagen der Aquarellmalerei

In diesem Kurs entdecken Sie Schritt für Schritt, wie Farbe und Wasser zusammenarbeiten, wie sich Farbtöne mischen und welche spannenden Effekte dabei entstehen können.

Sie probieren verschiedene Pinseltechniken aus, lernen grundlegende Aquarellmethoden kennen und können vorhandene Kenntnisse vertiefen. Ganz nebenbei entwickeln Sie Ihren eigenen Malstil und finden heraus, welche Techniken am besten zu Ihnen passen.

Mitzubringen sind: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel (am besten Synthetik) und Küchenrolle. Zusätzliche Materialien können bei der Dozentin erworben werden.

AN121007 | Kurs

mit Katharina Götte

Freitag, 30.10., 17:00-18:30 Uhr
Borgentreich, Sekundarschule (Verwaltungsgebäude I, ehem. Realschule, Platz der Stadt Rue 4)
5 Termine, 10 UE
Gebühr: 25,00 €

Hände studieren – Hände zeichnen – Hände gestalten – Hände sprechen

Hände sind besonders ausdrucksstark und daher in ihrer Darstellung anspruchsvoll. Das Zeichnen bzw. Malen von Gelenken und Fingern in verschiedenen Handhaltungen wird vermittelt. Benötigt wird ein Skizzenbuch, Farben, Pinsel, Papier oder Leinwand für die bevorzugte Technik.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AN121008 | Kurs

mit Udalrike Hamelmann, Kunstpädagogin, Künstlerin

Donnerstag, 05.11., 20:00-21:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I

4 Termine, 8 UE

Gebühr: 26,00 €



Gesichter im Wandel – Emotionen in Farbe und Form

In diesem Kurs steht das Porträt als Ausdruck von Emotion und Charakter im Mittelpunkt. In Malerei und Skulptur werden unterschiedliche gestalterische Ansätze erprobt. Der Kurs richtet sich an alle, die experimentell mit Form, Farbe und Figur arbeiten möchten.

Mitzubringen sind: Zeichenblock, Bleistifte, Anspitzer, Radiergummi, Buntstifte, Modelliermasse EFA Plast Classic weiß.

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

AN121009 I Kurs

mit Anna Gutschank

Donnerstag, 14.01., 17:30-20:30 Uhr
Warburg, Gymnasium Marianum, Kunst-
raum (Pavillon, Eingang ü. d. Schulhof)
2 Termine, 8 UE
Gebühr: 20,00 €

Kreativer Zugang zu den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft

Singen, Bewegen, Malen, Schreiben, Fühlen – es gibt viele Arten, sich den vier Elementen kreativ zu nähern.



Bild © Monika Tartsch

Monika Tartsch beschäftigt sich seit vielen Jahren mit ihnen und bringt u. a. traditionelle Lieder, Texte, Fotografien und verschiedene Materialien mit, über die Sie Erde, Wasser, Feuer und Luft ganz bewusst mit den Sinnen wahrnehmen können.

Freuen Sie sich auf vier abwechslungsreiche, informative und unterhaltsame Abende, an denen jeweils eines der Elemente im Mittelpunkt steht.

Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

AN121010 I Kurs

mit Monika Tartsch, Künstlerin, Chorleiterin, Instrumentallehrerin

Donnerstag, 08.10., 22.10., 05.11. u.
19.11., jeweils von 19.00-20.30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal
4 Termine, 8 UE
Gebühr: 34,00 €

Mandalas malen – eine kleine Auszeit vom Alltag

Mandalas sind mehr als nur bunte Bilder. Sie dienen seit jeher in vielen Kulturen dazu, den Gedankenstrom zu beruhigen, mehr in die eigene Mitte zu finden.



Bild © Monika Tartsch

Die in diesem Kurs verwendeten Vorlagen bieten die Möglichkeit zum individuellen Gestalten, das über ein reines Ausmalen

hinaus geht. Durchbrochene Linien oder schraffierte Bereiche geben Impulse, die sehr verschieden weitergeführt werden können.

Jeder Abend beginnt mit einer kurzen meditativen Einstimmung, ruhige Flötenmusik kann das Malen begleiten.

Wer mag, kann eigene Stifte mitbringen.

AN121011 | Kurs

mit Monika Tartsch, Künstlerin, Chorleiterin, Instrumentallehrerin

Freitag, 13.11., 19:30-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
3 Termine, 4 UE
Gebühr: 18,00 €

AN121012 | Kurs

mit Monika Tartsch, Künstlerin, Chorleiterin, Instrumentallehrerin

Freitag, 22.01., 19:30-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
3 Termine, 4 UE
Gebühr: 18,00 €

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.

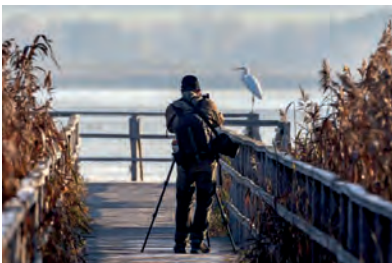


Bild © Pixabay (nidan)

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.

AN121101 | Kurs

mit Ralf Gerhard

Donnerstag, 03.09., 20:00-22:15 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III
8 Termine, 24 UE
Gebühr: 28,00 €

Musikpraxis

Gesangsworkshop: Traditionelle italienische Lieder – mehrstimmig, A-cappella

Für alle, die Lust haben, traditionelle mündlich überlieferte italienische Lieder kennenzulernen: Arbeitslieder, Widerstandslieder, Lieder zu Abschied, Wiegenlieder, zwei-, drei- und vierstimmig. Wir durchqueren Italien von Nord nach Süd,



von West nach Ost, singen in verschiedenen Dialekten und entwickeln die spezielle Stimmtechnik dieses Gesangs.

„Jede Spannung im Körper spiegelt sich in der Stimme wider.“ Deshalb beginnt Anja Schimanski den Workshop mit einer Phase der Körperwahrnehmung und Übungen zu Entspannung, Gleichgewicht und Spannkraft des Körpers.

Anschließend wird Alessandra Lupidi den Teilnehmenden zeigen, dass die Stimme beim A-cappella-Gesang zu einem eigenen Instrument werden kann. Mit den polyphonen Gesangstechniken können wir gemeinsam singen und erleben einen einzigartigen musikalischen Moment.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, bringt Eure Lust auf diese Lieder und das gemeinsame Singen mit. Mit dem Programm „Il viaggio continua“ bestreiten die Dozentinnen am Abend des Workshoptages das diesjährige Open Air-Konzert auf dem Brückerkirchhof Warburg.

Geplant ist der Auftritt der Teilnehmenden bei der Zugabe des abendlichen Konzerts, wozu es am frühen Abend eine Auffrischung des Gelernten geben soll.

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

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

AN121300 | Kurs

mit Dr. Andreas Knoblauch-Flach
Samstag, 22.08., 10:00-13:00 Uhr
Warburg, „Zweite Heimat e.V.“ (Hauptstr. 45)
1 Termin, 4 UE
Gebühr: gebührenfrei

„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.

AN121301 | Kurs

mit Ruth Kröger-Bierhoff

Donnerstag, 10.09., 18:00-19:30 Uhr
Warburg, Altbau des Hüffertgymnasiums
13 Termine, 26 UE
Gebühr: 58,00 €

Klavier bzw. Keyboard-Grundlagenkurs

Der Kurs bietet einen Einstieg in das Klavier bzw. Keyboardspielen. Erlern werden grundlegende Techniken und leichte Stücke, die praxisnah vermittelt werden. Auch erste musiktheoretische Inhalte werden verständlich erklärt.

Unterrichtsmaterialien werden vom Dozenten gestellt.

AN121302 | Kurs

mit Dr. Vasilii Musatov

Freitag, 04.09., 18:30-20:00 Uhr
 Borgentreich, Sekundarschule (Verwaltungsgebäude I, ehem. Realschule, Platz der Stadt Rue 4)
 5 Termine, 10 UE
 Gebühr: 34,00 €

Klavier bzw. Keyboard lernen mit Weihnachtsliedern

Erlern werden erste Weihnachtslieder am Klavier bzw. Keyboard. Der Kurs richtet sich an Anfänger, die Schritt für Schritt erste Erfolge bis Weihnachten erzielen möchten.

Unterrichtsmaterialien werden vom Dozenten gestellt.

AN121303 | Kurs

mit Dr. Vasilii Musatov

Freitag, 13.11., 18:30-20:00 Uhr
 Borgentreich, Sekundarschule (Verwaltungsgebäude I, ehem. Realschule, Platz der Stadt Rue 4)
 5 Termine, 10 UE
 Gebühr: 34,00 €

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.

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

gerechnet. Bitte teilen Sie uns den Trommel-Bedarf bis 2 Tage vor Kursbeginn mit.



Bild © Doris Möller-Dannhauer

AN121304 | Kurs

mit Doris Möller-Dannhauer

Sonntag, 27.09., 11:00-15:30 Uhr
 Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
 1 Termin, 6 UE
 Gebühr: 39,00 €

Bodypercussion – 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. Bitte teilen Sie uns den Trommel-Bedarf bis 2 Tage vor Kursbeginn mit.

AN121305 I Kurs

mit Doris Möller-Dannhauer

Sonntag, 08.11., 11:00-14:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
1 Termin, 4,67 UE
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 faszinierende 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.

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.

Mitzubringen sind: dicke Socken. Es ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich!

AN121306 I Kurs

mit Silvia Breuer

Samstag, 14.11., 10:00-12:00 Uhr
Lauenförde, Haus Einklang (Lange Str. 45)
1 Termin, 2,67 UE
Gebühr: 26,00 €

Ukulele – Fortsetzung

Der Kurs richtet sich an Musikinteressierte, die schon Grundkenntnisse haben und das Spielen der Ukulele weiterentwickeln möchten.

Erlernte Akkorde aus vorangegangenen Kursen sollen vertieft werden. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen von Zupfmustern in Verbindung mit weihnachtlichen Liedern und Songs, die jeder kennt. Das Zusammenspiel in der Gruppe mit Gesang steht im Mittelpunkt.

Mitzubringen sind: eigene Ukulele und ein Getränk.

AN121307 I Kurs

mit Gisela Koch

Donnerstag, 05.11., 17:30-19:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.)
4 Termine, 8 UE
Gebühr: 30,00 €



Schmerz-freies Liegen im Bett?

...ein Glück, dass es Schüßbeler gibt!



Ihre Experten bei Rückenschmerzen und Schlafproblemen seit 1881
Lange Straße 28, 37688 Beverungen—Tel. 05273 / 2 1881—info@schuebeler.de



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, Klंगाuf-
bau und Funktion sowie Geschichte der Königin der Instrumente.

**Klangwelten erkunden, Tasten drücken –
Staunen garantiert!**

Öffnungszeiten: Do – So 14 – 17 Uhr, Sa 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





Zweckverband
Diemel-Egge-Weser



HANSEFIT

Part of the **epassi** Group.

Hansefit-Mitglieder können an ausgewählten Kursen im Gesundheitsbereich **kostenlos** teilnehmen.



Hierfür wird die Teilnahme an mindestens **30 %** der Kurstermine vorausgesetzt.



Die Hansefit-Mitgliedschaft muss **vor** der Kursbuchung nachgewiesen werden.



Eine nachträgliche Erstattung erfolgt **nicht**.



Ein Check-In per QR-Code an jedem Kurstermin ist **obligatorisch**.



Die Kurse, die über Hansefit laufen, sind **ab dem 20. Juli** auf unserer Homepage einsehbar.



Bitte sprechen Sie uns für weitere Informationen an.



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.



Bild © Pixabay (Bellahu123)

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.

AN130088 | Kurs

mit Manuela Klein

Dienstag, 08.09., 18:00-19:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal
2 Termine, 4 UE
Gebühr: 19,00 €

AN130089 | Kurs

mit Manuela Klein

Mittwoch, 23.09., 18:15-19:45 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weiserstr. 10)
2 Termine, 4 UE
Gebühr: 19,00 €

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 angewandt werden.

Dies gilt 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 uvm.



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.

AN130091 | Kurs

mit Corina Clobes

Donnerstag, 17.09., 18:30-20:30 Uhr
Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pel-
lenbreite 2)

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 17,00 €

AN130092 | Kurs

mit Corina Clobes

Mittwoch, 21.10., 18:30-20:30 Uhr
Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pel-
lenbreite 2)

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 17,00 €

AN130093 | Kurs

mit Corina Clobes

Dienstag, 17.11., 18:30-20:30 Uhr
Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pel-
lenbreite 2)

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 17,00 €

AN130094 | Kurs

mit Corina Clobes

Dienstag, 01.12., 18:30-20:30 Uhr
Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pel-
lenbreite 2)

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 17,00 €

AN130095 | Kurs

mit Corina Clobes

Dienstag, 19.01., 18:30-20:30 Uhr
Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pel-
lenbreite 2)

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 17,00 €

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.

AN130099 | Kurs

mit Corina Clobes

Freitag, 27.11., 18:00-20:30 Uhr
Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pel-
lenbreite 2)

2 Termine, 6,67 UE

Gebühr: 223,00 €

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 die-

Einweihung in den 2. Reiki-Grad

Der Kurstermin ist fiktiv und wird individuell mit der Dozentin abgestimmt. Ausbildung in den 2. Grad – Einzeleinweihung.



ser Lebensenergie. Regelmäßig angewandt 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!-

AN130101 I Kurs

mit Ulrike Weigelt

Donnerstag, 17.09., 19:00-20:30 Uhr
Warburg, Evang. Familienzentrum „Arche“ (Ahornweg)
4 Termine, 8 UE
Gebühr: 48,00 €

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 Entspannung 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.

AN130103 I Kurs

mit Thomas Kromp

Sonntag, 04.10., 09:00-16:00 Uhr
Warburg, Tauchstation Warburg (Zum Warburger Tor 39)
1 Termin, 8 UE
Gebühr: 76,00 €

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Das ganzheitliche Gedächtnistraining verbindet Körper, Geist und Seele durch vielfältige Übungen, die Bewegung, Gefühle, Kommunikation, Fantasie, Kreativität und Entspannung integrieren. Es fördert verschiedene Hirnleistungen gleichzeitig. Regelmäßiges Training steigert die Gehirnleistung, unabhängig vom Alter.

Das Training soll Freude bereiten, ohne Leistungsdruck, es fördert Neugier, Motivation und soziales Miteinander. Jeder, der geistig fit bleiben möchte, ist herzlich eingeladen.

Mitzubringen sind: Zettel, Stift und gute Laune!



AN130104 | Kurs

mit Barbara Wedegärtner

Dienstag, 08.09., 17:30-19:15 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.)
10 Termine, 20 UE
Gebühr: 60,00 €

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.

Mitzubringen sind: Stift und Papier.

AN130105 | Kurs

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

Dienstag, 06.10., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: gebührenfrei

„Bringen Sie Ihr Gehirn auf Trab“ – Ganzheitliches Gedächtnistraining

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.



Bild © Pixabay (Counselling)

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 Gedächtnistrainings. Lassen Sie sich von der Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns positiv überraschen. Vor-



kenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie bitte zum Kurs ausreichend Getränke mit sowie einen Stift und Papier.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AN130106 | Kurs

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

Donnerstag, 15.10., 18:00-21:30 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)

1 Termin, 4 UE
Gebühr: 20,00 €

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 wohlthuender 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.

AN130107 | Kurs

mit Celina Borchert

Samstag, 19.09., 10:00-13:00 Uhr
Borgentreich, Familienforum
1 Termin, 4 UE
Gebühr: 15,00 €

AN130108 | Kurs

mit Celina Borchert

Samstag, 26.09., 10:00-13:00 Uhr
Warburg, Familienzentrum „St. Franziskus“ (Beethovenstr. 15)
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.

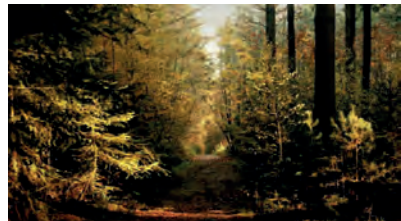


Bild © Pixabay (FotoRieth)

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.

AN130110 | Kurs

mit Till Flo Krapoth

Samstag, 31.10., 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.

Die Eingangstür der Grundschulturnhalle wird 5 Minuten vor Kursbeginn abgeschlossen, bitte erscheinen Sie daher rechtzeitig in der Turnhalle!

AN130112 | Kurs

mit Dagmar Witsch-Pohlmann, Podologin / SHP Podologie

Montag, 07.09., 17:30-18:15 Uhr
Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.)
6 Termine, 6 UE
Gebühr: 16,00 €

Klangreise: Entspannung für Körper und Seele – in Zusammenarbeit mit der KVHS Holzminden

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

Unter der Anleitung der erfahrenen Entspannungspädagogin Silvia Breuer schaffen verschiedene Klanginstrumente wie Klangschaalen, Gongs und weitere harmonische Klänge eine beruhigende Atmosphäre. Hier können Sie die Seele baumeln lassen, in sich hineinspüren und Ihre innere Balance wiederherstellen. Die sanf-

ten Schwingungen helfen, Blockaden zu lösen und eine tiefe Ruhe zu finden.



Bild © Claudia Genau

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

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

AN130123 | Kurs

mit Silvia Breuer

Freitag, 11.09., 19:00-20:00 Uhr
Lauenförde, Haus Einklang (Lange Str. 45)
1 Termin, 1,33 UE
Gebühr: 13,00 €

AN130124 | Kurs

mit Silvia Breuer

Freitag, 09.10., 19:00-20:00 Uhr
Lauenförde, Haus Einklang (Lange Str. 45)
1 Termin, 1,33 UE
Gebühr: 13,00 €

AN130125 | Kurs

mit Silvia Breuer

Freitag, 06.11., 19:00-20:00 Uhr
Lauenförde, Haus Einklang (Lange Str. 45)
1 Termin, 1,33 UE
Gebühr: 13,00 €

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. Yoga auf



dem Stuhl ist ein sanftes, gelenkschonendes Training, das Beweglichkeit, Kraft und Entspannung im Sitzen verbindet und eine gute Möglichkeit, die Vorteile dieser uralten Praxis zu genießen, ohne sich auf den Boden legen zu müssen. Die Übungen werden so abgewandelt, dass sie im Sitzen auf dem Stuhl oder mit Unterstützung des Stuhls ausgeführt werden können.

Somit ist Yoga auf dem Stuhl ideal für Menschen, die sich eine sanfte 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 leicht erlernbaren, wiederholt angeleiteten Übungen unterstützen ein besseres Körperbewusstsein, die Stärkung der Muskulatur, das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit. Atemübungen und Meditationstechniken fördern die Entspannung und können dazu beitragen, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern.

Sie möchten sich bewegen, aber nicht überfordern? Sie möchten in netter Gesellschaft etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann könnte dieser Kurs genau der Richtige für Sie sein.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung & leichte Schuhe (oder dicke rutschfeste Socken), wenn vorhanden eine Yoga-Matte, auf der man den Stuhl stellen kann und natürlich den Wunsch, etwas für sich zu tun und schon heißt es: „Auf die Stühle, fertig, los!“

AN130131 | Kurs

mit Regina Piepenhagen

Montag, 31.08., 17:30-18:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal
8 Termine, 10,67 UE
Gebühr: 39,00 €

Sanftes Yoga für Einsteiger

Sie wollten schon immer Yoga ausprobieren, fühlen sich aber nicht „sportlich“ genug? Sie möchten sich bewegen, aber nicht überfordern?

Sanftes Yoga geht auf die speziellen Wünsche und Anforderungen ein, die Ungeübte jeden Alters und Menschen mit Bewegungseinschränkungen an ihre Yogapraxis stellen. 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.

Besondere Aufmerksamkeit schenken wir unserem Rücken. Die sorgfältig ausgewählten Asans werden lange vorbereitet, um eine tiefgehende Erfahrung zu ermöglichen. Das Wohlbefinden steht hier im Mittelpunkt. Durch leichte Dehnübungen und Bewegungen wird die Tiefenmuskulatur entlang der Wirbelsäule aktiviert und stabilisiert. Die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie die Flexibilität der Gelenke und Faszien können erhalten und verbessert werden. Gezielte Atemübungen fördern die Durchblutung, wodurch verspannte Muskeln gelockert werden können.

Die Praxis unterstützt ein besseres Körperbewusstsein, die Stärkung der Muskulatur, das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit. Atemübungen und Meditationstechniken fördern die Entspannung und können dazu beitragen, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, 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.

Die Eingangstür der Graf-Dodiko-Schule wird 5 Minuten vor Kursbeginn abgeschlossen, bitte erscheinen Sie daher



rechtzeitig in der Turnhalle im Dachgeschoss!

AN130145 | Kurs

mit Regina Piepenhagen

Dienstag, 08.09., 17:30-19:00 Uhr
Warburg, Graf-Dodiko-Schule (Gymnas-
tikraum)
10 Termine, 20 UE
Gebühr: 69,00 €

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.

AN130147 | Kurs

mit Luisa Weißbrich

Mittwoch, 09.09., 10:20-11:20 Uhr
Beverungen, Evang. Gemeindezentrum
(Im Bangern 1)
8 Termine, 10,67 UE
Gebühr: 70,00 €

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!-

AN130153 | Kurs

mit Sophie Peters

Dienstag, 15.09., 17:30-18:30 Uhr
Warburg, Evang. Familienzentrum „Ar-
che“ (Ahornweg)
4 Termine, 5,33 UE
Gebühr: 28,00 €

AN130154 | Kurs

mit Sophie Peters

Dienstag, 03.11., 17:30-18:30 Uhr
Warburg, Evang. Familienzentrum „Ar-
che“ (Ahornweg)
6 Termine, 8 UE
Gebühr: 42,00 €

Yoga-Pranayama – in Zusammenarbeit mit der Burg Herstelle

Pranayama sind bewusst gesteuerte Atemübungen aus dem Yoga. „Prana“ bedeutet Lebensenergie und „Yama“ be-



deutet, 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 Übenden in vielen kleinen Schritten den Weg zu mehr Atembewusstsein führt.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich!

AN130156 | Kurs

mit Karin Dörken

Samstag, 10.10., 13:00-15:00 Uhr

Burg Herstelle

1 Termin, 2,67 UE

Gebühr: 38,00 €

Kundalini Yoga: Mit Atem und Bewegung zur inneren Kraft

Dein Atem ist eine innere Quelle der Ruhe & Kraft. Die Praxis des Kundalini Yoga lädt dich ein, 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 während der Übungen kennen. Einfache und wirkungsvolle Atemübungen (Pranayama) helfen dir, Verspannungen zu lösen und neue Energie zu schöpfen.

Wir praktizieren 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 Yoga-Stunden finden in einer wertschätzenden, undogmatischen Atmosphäre 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 Kissen, ein Getränk und Offenheit für neue Erfahrungen.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AN130157 | Kurs

mit Isabelle Roosen

Mittwoch, 04.11., 19:30-21:00 Uhr

Warburg, Familienzentrum „St. Franziskus“ (Beethovenstr. 15)

4 Termine, 8 UE

Gebühr: 36,00 €

Entspannung und Besinnung im Advent: Advents-Yoga-Kurs

Lass den Stress der Vorweihnachtszeit hinter dir und finde Ruhe und innere Balance in unserem Advents-Yoga-Kurs!

In diesem Kurs kombinieren wir die sanften, fließenden Bewegungen des Tripada Yoga® mit den klassischen Haltungen des Hatha-Yoga. Diese harmonische Verbin-



derung ermöglicht dir, Körper und Geist in Einklang zu bringen, während du die besinnliche Zeit des Advents bewusster erlebst.

Der Advent ist nicht nur eine Zeit des Wartens und der Vorfriede, sondern auch eine Einladung zur Selbstreflexion und inneren Einkehr. Mit meditativen Atemtechniken und achtsamen Asanas fördern wir deine Gelassenheit und helfen dir, den hektischen Alltag hinter dir zu lassen.

Sanfte Körperübungen: Für jede Fitnessstufe geeignet, um Verspannungen zu lösen und deine Flexibilität zu steigern.

Atemtechniken: Lerne, wie du durch bewusstes Atmen Stress abbauen und deine Konzentration fördern kannst.

Meditation und Besinnung: Nimm dir Zeit für dich selbst und erfahre die heilende Wirkung der Stille und der inneren Ruhe.

Mach dir selbst ein Geschenk in dieser besonderen Zeit und lade Entspannung und Zufriedenheit in dein Leben ein. Verschenke dir selbst oder deinen Liebsten eine Stunde der Ruhe in besinnlicher Gemeinschaft.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Getränk und eine Matte.

AN130158 | Kurs

mit Luisa Weißbrich

Mittwoch, 11.11., 16:30-17:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.)
5 Termine, 6,67 UE
Gebühr: 43,00 €

Qigong & Meditation

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. Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medi-

zin 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.



Bild © Pixabay (PatrizioYoga)

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

AN130160 | Kurs

mit Claudine König, Physiotherapeutin
Mittwoch, 09.09., 09:30-10:30 Uhr
Warburg, Physiotherapie C. König (Hinter der Mauer Nord 2a)
8 Termine, 10,67 UE
Gebühr: 78,00 €

AN130161 | Kurs

mit Claudine König, Physiotherapeutin
Mittwoch, 16.09., 17:00-18:00 Uhr
Warburg, Physiotherapie C. König (Hinter der Mauer Nord 2a)
8 Termine, 10,67 UE
Gebühr: 78,00 €

Qigong-Workshop – Energie in Bewegung

Entdecke die wohltuende Wirkung von Qigong, einer traditionellen chinesischen Bewegungs- und Entspannungsmethode.



Durch sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Achtsamkeit förderst du innere Ruhe, stärkst deine Lebensenergie und bringst Körper und Geist in Einklang. Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, eine Yoga-Matte und ein Getränk.

AN130162 I Kurs

mit Diana Hanuschkiewitz

Freitag, 06.11., 17:00-20:00 Uhr
Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)
1 Termin, 4 UE
Gebühr: 12,00 €

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!

AN130165 I Kurs

mit Karin Dörken

Samstag, 10.10., 10:00-12:00 Uhr
Burg Herstelle
1 Termin, 2,67 UE
Gebühr: 38,00 €

Pilates – Ganzkörpertraining

Pilates stärkt gezielt die Muskulatur, verbessert die Körperhaltung und fördert ein bewusstes Körpergefühl. Durch kontrollierte Bewegungen und eine bewusste Atmung wird insbesondere die tiefliegende Rumpfmuskulatur aktiviert und gekräftigt. Gleichzeitig unterstützt das Training die Mobilisation und Beweglichkeit des gesamten Körpers.

Trainiert wird auf der Matte (gelegentlich mit Hilfsmitteln wie Hanteln) – barfuß oder mit rutschfesten Socken. Der Kurs eignet sich für alle, die achtsam trainieren und ihre Körpermitte nachhaltig stärken möchten. Mitzubringen sind: eine Matte, ein Handtuch, ggf. ein Getränk und die Freude daran, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Der Kurs pausiert in den Herbstferien.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

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

AN130170 I Kurs

mit Olga Bondarenko

Donnerstag, 03.09., 19:00-20:00 Uhr
Warburg, Graf-Dodiko-Schule (Gymnastikraum)
11 Termine, 14,67 UE
Gebühr: 50,00 €

Pilates am Mittag

Nutzen Sie die Mittagszeit für Bewegung und Entspannung. Der Kurs vermittelt die sechs Prinzipien nach Joseph Pilates: Konzentration, Bewegungsfluss, Präzision, Atmung, Zentrierung und Kontrolle.

Gezielte Übungen fördern die Körperwahrnehmung, stärken die Core-Muskulatur und unterstützen die Stabilität des Beckenbodens. So können Haltung, Beweglichkeit und Wohlbefinden verbessert werden.



Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Getränk und eine Matte.

AN130172 | Kurs

mit Luisa Weißbrich

Mittwoch, 09.09., 11:30-12:30 Uhr

Beverungen, Evang. Gemeindezentrum

(Im Bangern 1)

8 Termine, 10,67 UE

Gebühr: 70,00 €

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 Ausgewogenheit 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!

AN130173 | Kurs

mit Karin Dörken

Samstag, 26.09., 10:00-15:00 Uhr

Burg Herstelle

1 Termin, 6,67 UE

Gebühr: 82,00 €

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.



AN130203 | Kurs

mit Elvira Mutz

Montag, 07.09., 09:15-10:15 Uhr
Warburg, Eisenbahnersporthalle (De-
senbergstr. 3)

12 Termine, 16 UE

Gebühr: 56,00 €

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.

AN130204 | Kurs

mit Elvira Mutz

Donnerstag, 10.09., 18:30-19:30 Uhr
Warburg, Turnhalle im Altbau des Hüf-
fertgymnasiums

5 Termine, 6,67 UE

Gebühr: 25,00 €

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.

AN130207 | Kurs

mit Karin Riemer

Montag, 07.09., 18:30-19:30 Uhr
Beverungen, Grundschule/Turnhalle
(Kolpingstr.)

11 Termine, 14,67 UE

Gebühr: 51,00 €

Body-Fitness – in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum „Arche“

Das Body-Fitness-Training ist ein abwechslungsreiches und intensives Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgrup-



pen gekräftigt werden. Es wird unter anderem mit Kleingeräten wie Brasils und Fitnnessbändern 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, Halterturnschuhe, Getränk und gute Laune. Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

AN130208 | Kurs

mit Elvira Mutz

Montag, 31.08., 18:00-19:00 Uhr
Warburg, Evang. Familienzentrum „Arche“ (Ahornweg)
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-/Halterschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und Getränke.

AN130209 | Kurs

mit Karin Riemer

Dienstag, 08.09., 19:00-20:00 Uhr
Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.)
11 Termine, 14,67 UE
Gebühr: 51,00 €

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, Hanteln, Handtuch und Getränke.

AN130210 | Kurs

mit Denise Dirks

Montag, 07.09., 18:30-19:15 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.)
13 Termine, 13 UE
Gebühr: 66,00 €

AN130211 | Kurs

mit Denise Dirks

Mittwoch, 09.09., 19:30-20:15 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.)
13 Termine, 13 UE
Gebühr: 66,00 €

Power-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Ursprünglich ist Yoga ein sanftes Ganzkörpertraining. In Kombination mit Fitnnessansätzen werden die Grundübungen (Asanas) beim Power-Yoga beibehalten, aber direkt aufeinander folgend und fließend.



ßend miteinander verbunden wie bei einer Choreographie. Dabei geht eine Position in die andere über. Die Vorteile dieses Konzepts 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.

AN130212 I Kurs

mit Tanja Tschöke

Dienstag, 08.09., 18:00-19:00 Uhr
Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.)

10 Termine, 13,33 UE

Gebühr: 54,00 €

AN130213 I Kurs

mit Tanja Tschöke

Mittwoch, 09.09., 18:30-19:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.)

10 Termine, 13,33 UE

Gebühr: 54,00 €

Tanz dich fit – Tanz & Bewegung

Mit einfachen Choreografien, Musik und internationalen Tänzen bringt dieser Kurs Bewegung und gute Laune in den Alltag. Rhythmische Gruppenübungen fördern Koordination, Beweglichkeit und Fitness – mit viel Spaß an der Bewegung. Für alle ohne Vorkenntnisse geeignet.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung und Sportschuhe, Getränk.

AN130216 I Kurs

mit Lakeisha Karani

Freitag, 18.09., 23.10. u. 20.11., jeweils
von 17:00-18:30 Uhr

Borgentreich, Multifunktionssporthalle
(Tanzraum)

3 Termine, 6 UE

Gebühr: 21,00 €

Schnuppertermin: Dance Workout

Lust auf Bewegung, Musik und gute Laune? In dieser Schnupperstunde erhalten Sie einen Einblick in unseren Kurs „Dance Workout“.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training mit tänzerischen Elementen, kombiniert mit Kraft- und Dehnübungen. Dabei werden Stabilität, Flexibilität, Dynamik und Körperhaltung gefördert – und der Spaß an der Bewegung kommt garantiert nicht zu kurz.

Die Schnupperstunde eignet sich für alle, die das Dance Workout unverbindlich ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

AN130217 I Kurs

mit Christine Philippe, Tanzpädagogin

Dienstag, 29.09., 19:00-20:00 Uhr
Beverungen, Ev. Kindertageseinrichtung
„Groß für Klein“ (In den Poelten 24 A)

1 Termin, 1,33 UE

Gebühr: 10,00 €

Dance Workout

Das Training verbindet ein abwechslungsreiches Aufwärmen mit tänzerischen Elementen sowie gezielten Kraft- und Dehnübungen. So kann Stabilität, Flexibilität und Dynamik gefördert und zugleich Ihre Körperhaltung verbessert werden. Die Freude an der Bewegung steht dabei im Mittelpunkt. Vorkenntnisse sind für den Kurs nicht erforderlich.



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

AN130218 | Kurs

mit Christine Philippe, Tanzpädagogin
Dienstag, 20.10., 19:00-20:00 Uhr
Beverungen, Ev. Kindertageseinrichtung
„Groß für Klein“ (In den Poelten 24 A)
5 Termine, 6,67 UE
Gebühr: 50,00 €

Badminton

Bei diesem Sport verbessert man die Reflexe, Beweglichkeit und Schlagtechnik. Hier findet man den sportlichen Ausgleich zum Alltag und jede Menge Motivation. Der Kurs ist geeignet ab 16 Jahren.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung und Sportschuhe.

AN130221 | Kurs

mit Emil Dzaferi
Freitag, 25.09., 30.10. u. 27.11., jeweils
von 18:30-20:00 Uhr
Borgentreich, Multifunktionssporthalle
(Halle 3)
3 Termine, 6 UE
Gebühr: 21,00 €

Kicker-Grundkurs für Erwachsene

Kickern macht Spaß, fördert Reaktion und Technik – und ist weit mehr als nur ein Kneipenspiel.

In diesem Kurs vermittelt Tischfußball-Weltmeisterin Maura Pormann die wichtigsten Grundlagen des Tischfußballs: von Ballkontrolle und Passspiel bis zu ersten Schusstechniken und Spielstrategien.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse ebenso wie an Freizeitspielerinnen und -spieler, die ihr Spiel verbessern möchten. Spaß, gemeinsames Spielen und praktische Übungen stehen dabei im Vordergrund.

Mitzubringen ist ein Getränk.

AN130222 | Kurs

mit Maura Pormann

Mittwoch, 04.11., 18:00-19:30 Uhr
Warburg, Warburger Sportverein e.V.,
Kickerraum (Bernhardstr. 56a)
4 Termine, 8 UE
Gebühr: 24,00 €

Tischkickern – Grundlagen, Regeln und Spielkompetenz

Tischkickern ist ein vielseitiges Lernfeld zur Förderung von Koordination, Reaktion und strategischem Denken. In diesem 4-stündigen Einführungskurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse in Technik, Taktik und den offiziellen Spielregeln.



Bild © Pixabay (VGTFP)

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene. Vermittelt werden Basistechniken wie Ballkontrolle, Passspiel und einfache Schüsse sowie erstes taktisches Grundverständnis.

Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Regeln und wenden diese direkt in angeleiteten Spielsituationen an. Neben der spielerischen Umsetzung stehen auch Teamfähigkeit, Kommunikation und faires Spiel im Fokus, insbesondere im Doppel.

Der Kurs wird von einem erfahrenen Turnierspieler mit über 25 Jahren Praxis und aktiver Teilnahme in der NRW Liga geleitet.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und ein Getränk.

Bitte beachten Sie, dass in den Räumlichkeiten Sockenpflicht herrscht!



AN130223 | Kurs

mit Niko Freisenhausen

Samstag, 07.11., 10:00-14:00 Uhr
Beverungen, Familienzentrum KiTa
„Baumhaus“ (Bevertrift 16)
1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 14,50 €

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.

AN130225 | Kurs

mit Claudine König, Physiotherapeutin

Mittwoch, 09.09., 11:30-12:15 Uhr
Warburg, Physiotherapie C. König (Hinter der Mauer Nord 2a)
8 Termine, 8 UE
Gebühr: 54,00 €

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 (hhach)

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 Sportschuhe.

AN130226 | Kurs

mit Nicolas Ziemann

Donnerstag, 10.09., 18:15-19:00 Uhr
Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.)
12 Termine, 12 UE
Gebühr: 45,00 €

AN130227 | Kurs

mit Nicolas Ziemann

Donnerstag, 10.09., 19:00-19:45 Uhr
Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.)
12 Termine, 12 UE
Gebühr: 45,00 €

Gesunder Rücken – Gymnastik und Rückentraining

Mit gezielten Rückenübungen werden die Haltung, Muskelkraft und Beweglichkeit verbessert. Der Kurs hilft dabei, Rückenbeschwerden vorzubeugen und Verspannungen zu lösen.

Mitzubringen sind: Sportschuhe und ein Handtuch.

AN130228 | Kurs

mit Emil Dzaferi

Freitag, 25.09., 30.10. u. 27.11., jeweils von 16:30-18:00 Uhr
Borgentreich, Multifunktionssporthalle (Halle 3)
3 Termine, 6 UE
Gebühr: 21,00 €

Dreidimensionales Krafttraining

3D-Training ist darauf ausgerichtet, den Körper ganzheitlich mit natürlichen Bewegungsmustern auf allen drei Bewegungsebenen zu trainieren. Dadurch kann man Kraft, Stabilität und Beweglichkeit verbessern. Die Vorteile im Vergleich zum isolier-



ten Gerätetraining sind gesteigerte Balance und Alltagsfunktionalität, erhöhte Belastbarkeit, Förderung der Mobilität und Vorbeugung von Verletzungen.

Mitzubringen ist: bequeme Kleidung bzw. Sportbekleidung.

Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

AN130229 | Kurs

mit Claudine König, Physiotherapeutin
Mittwoch, 09.09., 10:30-11:30 Uhr
Warburg, Physiotherapie C. König (Hinter der Mauer Nord 2a)
8 Termine, 10,67 UE
Gebühr: 77,00 €

„Die Sieben Chakren“ als Energie- und Bewusstseinszentren

Chakren sind feinstoffliche Energie- und Bewusstseinszentren des menschlichen Körpers, die auch als „Energiewirbel“ der Kraftzentren bezeichnet werden. Sie beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche körperlichen Bereiche, Drüsen, Farben, Seelenlagen, Mantras, Öle und Edelsteine den Chakren zugeordnet sind.

Durch das Erlernen von Aktivierungsübungen, Affirmationen sowie Chakren-Meditationen lernen Sie Wissenswertes über Ihre persönlichen Energien und erlangen so die Möglichkeit zur Harmonisierung der Chakren. Mit diesen Hilfsmitteln können Sie Störungen selbst beheben und das harmonische Gleichgewicht der Energieräder wiederherstellen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt. Keine Ermäßigung möglich!

AN130230 | Kurs

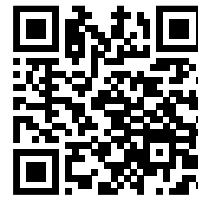
mit Claudine König, Physiotherapeutin
Mittwoch, 16.09., 16:15-17:00 Uhr
Warburg, Physiotherapie C. König (Hinter der Mauer Nord 2a)
8 Termine, 8 UE
Gebühr: 54,00 €

Erlebnis Bildung: Mit VHS-Gutscheinen Freude schenken!



Dein Traumjob direkt in Warburg!

Entdecke unsere
**Stellenangebote
& Benefits**



Werde Teil von
**BRAUNS-
HEITMANN!**





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 zu tanzen nach brandaktueller Musik, auch aus den Hitlisten, aber ohne Zeitdruck, Hektik und nicht im 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 Musikgestaltung. Siehe auch unter www.tanzsportkreis.de. Anmeldung bei den Dozenten unter der Telefonnummer: 05646/268027.

AN130234 I Kurs

mit Hildegard Schmidt

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

Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia Klippenhalle

10 Termine, 20 UE

Gebühr: 81,00 €

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 weiter zu vertiefen. Tanzen ist die charmanteste Art, auch in der zweiten Lebenshälfte leicht, aber trotzdem wirkungsvoll Sport zu betreiben.



Bild © Pixabay (Bernard-Verougstraete)

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, Quickstepp, 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 sogenannter „Crash-Tanzkurs“. Siehe auch unter www.tanzsportkreis.de.

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

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

AN130236 | Kurs

mit Hildegard Schmidt

Dienstag, 01.09., 20:00-21:30 Uhr

Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia Klippenhalle

12 Termine, 24 UE

Gebühr: 97,00 €

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 komplexe 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.

AN130238 | Kurs

mit Hildegard Schmidt

Freitag, 04.09., 19:00-20:30 Uhr

Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia Klippenhalle

12 Termine, 24 UE

Gebühr: 97,00 €

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.

AN130239 | Kurs

mit Joachim Schmidt

Sonntag, 06.09., 19:00-20:30 Uhr

Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia Klippenhalle

12 Termine, 24 UE

Gebühr: 97,00 €

Linedance für Anfänger

Linedance ist eine choreografierte Tanzform des Westerntanzes 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!

AN130240 | Kurs

mit Georg Haase, Yvonne Haase

Donnerstag, 03.09., 19:00-20:30 Uhr
Warburg, Graf-Dodiko-Schule (Gymnastikraum)

9 Termine, 18 UE

Gebühr: 63,00 €

Linedance für Anfänger – gemeinsam tanzen, Schritt für Schritt

Linedance ist ein choreografierter Tanz, bei dem einzelne Tänzer und Tänzerinnen in Reihen und Linien synchron zur Musik tanzen, ohne einen Partner zu benötigen. Getanzt wird nach Country-, Folk-, Pop oder irischer Musik.

Linedance ist nicht nur die perfekte Mischung aus Bewegung und Musik, sondern auch eine Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen und für einen Abend den Alltag zu vergessen. Die Förderung von Koordination, Ausdauer und Gedächtnisleistung ist zudem ein zentraler Bestandteil des Linedance. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus.

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

AN130243 | Kurs

mit Annette Waldeyer

Freitag, 11.09., 18:30-20:00 Uhr
Borgentreich, Multifunktionssporthalle, Tanzraum (Schulzentrum am Platz der Stadt Rue)

10 Termine, 20 UE

Gebühr: 70,00 €

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 Grundbewegungen 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.

AN130245 | Kurs

mit Sevim Lathouris

Donnerstag, 10.09., 19:30-21:00 Uhr
Warburg, HPZ Gymnastikraum

10 Termine, 20 UE

Gebühr: 78,00 €

Schnupperkurs: Zirkeltraining

Zirkeltraining ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei dem Sie in kurzen Intervallen verschiedene Stationen mit Kraft, Ausdauer und Mobilisationsübungen durchlaufen. In diesem Kurs trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Kleingeräten. Das Ziel ist es, Kraft, Kondition und Koordination zu verbessern. Der Kurs eignet sich für Einsteiger ebenso wie für Fortgeschrittene.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Sportschuhe und ein Getränk.

Bei entsprechender Nachfrage wird ein Folgekurs angeboten.



AN130219 | Kurs

mit Lukas Thieme

Dienstag, 29.09., 17:45-18:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.)
2 Termine, 2 UE
Gebühr: 18,00 €

Schnupperkurs: Fitnessboxen

Fitnessboxen verbindet Box-Techniken mit funktionellem Fitnesstraining – ohne Körperkontakt. Mit einfachen Technik- und Konditionsübungen trainieren wir Ausdauer, Kraft und Koordination. Das Tempo wird an das jeweilige Fitnesslevel angepasst, daher sind Einsteiger und Fortgeschrittene willkommen.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Sportschuhe und ein Getränk.

Bei entsprechender Nachfrage wird ein Folgekurs angeboten.

AN130220 | Kurs

mit Lukas Thieme

Dienstag, 29.09., 18:45-19:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.)
2 Termine, 2 UE
Gebühr: 18,00 €

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 Vor-

kenntnisse 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.

AN130250 | Kurs

mit Tobias Flore

Samstag, 10.10., 09:00-13:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.)
1 Termin, 6 UE
Gebühr: 25,00 €

AN130251 | Kurs

mit Tobias Flore

Samstag, 07.11., 09:00-13:00 Uhr
Warburg, Familienzentrum „St. Franziskus“ (Beethovenstr. 15)
1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 25,00 €

Hapkido

Hapkido ist eine südkoreanische Kampfkunst, die in ihrer modernen Form effektiv zur Selbstverteidigung genutzt wird. Zum Einsatz kommen dabei keine isolierten Techniken, sondern Grundprinzipien funktionaler Bewegung, die auf jedwede Verteidigungssituation anwendbar sind. Geübt wird in dem Workshop hierzu der prinzipienorientierte Einsatz effektiver Möglich-



keiten, sich mit Hapkido situationsangemessen zu schützen.

Neben grundlegenden Verteidigungsprinzipien zur Einwirkung auf den Aggressor werden zu diesem Zweck einfache Techniken angewendet, die auch ohne Vorkenntnisse schnell zu erlernen und umzusetzen sind.



Bild © Fabian Ludolph

In diesem Zusammenhang wirft der Kurs zudem einen realistischen Blick auf die Chancen und Grenzen der physischen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. So wird neben der körperlichen Gegenwehr die wichtige Bedeutung der Gefahrenerkennung, Deeskalation und die Option der Flucht betont sowie auf rechtliche Aspekte eingegangen.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe sowie ein Getränk.

Erforderliche Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre und keine gesundheitlichen Vorerkrankungen.

AN130252 I Kurs

mit Fabian Ludolph, Florian Von Lom
Samstag, 14.11., 10:00-14:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.)
1 Termin, 6 UE
Gebühr: 25,00 €

Wasserkurse

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. 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.



Bild © Pixabay (Aerthys)

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 Twistesee, Parkplatz „Klabautermann“ (Zulauf) / Richtung Landau um 09:30 Uhr.

Bitte denken Sie an Kleingeld für den Parkautomat!

AN130294 I Kurs

mit Reinhold Büchler
Sonntag, 06.09., 09:30-12:00 Uhr
Twistesee, Parkplatz am „Stübchen“ (Zulauf, Richtung Landau)
1 Termin, 3,33 UE
Gebühr: 59,00 €

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

AN130295 I Kurs

mit Reinhold Büchler

Samstag, 07.11., 10:00-11:30 Uhr
Warburg, Tauchstation (Zum Warburger Tor 39)

Sonntag, 08.11. u. 15.11., jeweils von
15:00-16:30 Uhr
Warburg, Hallenbad
3 Termine, 6 UE
Gebühr: 64,00 €

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 Tauchschiule, die auf die individuellen Wünsche der Auszubildenden eingeht.

Das Angebot umfasst das ganze Sporttauchgeschehen, von den ersten Schritten mit Jugendlichen über die Ausbildung von

Erwachsenen bis hin zur Weiterbildung und Spezialisierung in Sonderkursen.



Bild © Reinhold Büchler

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.

Keine Ermäßigung möglich! Mindestalter: 14 Jahre. Bei Minderjährigen ist mit der Anmeldung eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern vorzulegen.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-



Bild © Reinhold Büchler

AN130296 I Kurs

mit Reinhold Büchler

Samstag, 07.11., 10:00-12:00 Uhr
Warburg, Tauchstation (Zum Warburger Tor 39)

Sonntag, 08.11., 15.11. u. 22.11., jeweils
von 13:30-15:00 Uhr
Warburg, Hallenbad
4 Termine, 8,67 UE
Gebühr: 129,00 €



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.

Keine Ermäßigung möglich! Mindestalter: 14 Jahre. Bei Minderjährigen ist mit der Anmeldung eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern vorzulegen.

Mitzubringen sind: Iso- oder Gymnastikmatte, Handtuch.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-



Bild © Reinhold Büchler

AN130297 I Kurs

mit Reinhold Büchler

Sonntag, 13.12., 13:30-17:00 Uhr
Hallenbad Warburg
1 Termin, 4,67 UE
Gebühr: 74,00 €

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist ein effektives Ausdauertraining im Wasser, das Muskeln und Herz-Kreislauf-System stärkt und dabei besonders gelenkschonend ist.



Bild © Pixabay (sahinsezerdincer)

Durch den Wasserauftrieb werden Wirbelsäule und Gelenke entlastet, während der natürliche Wasserwiderstand für ein intensives Training sorgt. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus.

Der Eintritt für das Hallenbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird direkt im Hallenbad entrichtet.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AN130298 I Kurs

mit Nadine Wegener

Mittwoch, 14.10., 17:30-18:15 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)
10 Termine, 10 UE
Gebühr: 88,00 €

AN130299 I Kurs

mit Nadine Wegener

Mittwoch, 06.01., 17:30-18:15 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)
10 Termine, 10 UE
Gebühr: 88,00 €

AN130300 I Kurs

mit Sebastian Mann

Montag, 02.11., 17:00-17:45 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)
10 Termine, 10 UE
Gebühr: 88,00 €



AN130301 | Kurs

mit Sebastian Mann

Montag, 02.11., 18:00-18:45 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt
Rue 2a)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 88,00 €

AN130302 | Kurs

mit Sebastian Mann

Montag, 18.01., 17:00-17:45 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt
Rue 2a)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 88,00 €

AN130303 | Kurs

mit Sebastian Mann

Montag, 18.01., 18:00-18:45 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt
Rue 2a)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 88,00 €

AN130305 | Kurs

mit Nicola Horsthemke

Freitag, 06.11., 20:00-20:45 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt
Rue 2a)

6 Termine, 6 UE

Gebühr: 36,00 €

AN130306 | Kurs

mit Nicola Horsthemke

Freitag, 08.01., 19:15-20:00 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt
Rue 2a)

4 Termine, 4 UE

Gebühr: 24,00 €

AN130307 | Kurs

mit Nicola Horsthemke

Freitag, 08.01., 20:00-20:45 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt
Rue 2a)

4 Termine, 4 UE

Gebühr: 24,00 €

Aqua-Jogging

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

Der Eintritt für das Hallenbad in Borgentreich ist in der Kursgebühr enthalten. Mitzubringen sind: Badebekleidung etc. und Badeschuhe.

AN130304 | Kurs

mit Nicola Horsthemke

Freitag, 06.11., 19:15-20:00 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt
Rue 2a)

6 Termine, 6 UE

Gebühr: 36,00 €

AN130308 | Kurs

mit Bianca Münnemann

Der Termin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest und wird am 20.07.2026 auf unserer Homepage veröffentlicht.

Beverungen, Hallenbad

6 Termine, 6 UE

Gebühr: 23,00 €

AquaFit

Erleben Sie die ganze Vielfalt des Aquafitness-Trainings in einem abwechslungsreichen AquaFit-Kurs. Dynamische Übungen fördern Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit auf gelenkschonende Weise.

Dank unterschiedlicher Intensitätsstufen kann jeder im eigenen Tempo trainieren und persönliche Fitnessziele erreichen. Die positiven Eigenschaften des Wassers unterstützen das Wohlbefinden und machen Bewegung besonders angenehm. Ein aktiver Kursabend, der Fitness stärkt und einen wichtigen Beitrag zur gesundheitsorientierten Bewegung leistet.



Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Der Eintritt ist vor Ort zu entrichten und ist nicht in der Kursgebühr enthalten! Mitzubringen sind: Badebekleidung etc. und Badeschuhe.

AN130309 | Kurs

mit Bianca Münnemann

Der Termin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest und wird am 20.07.2026 auf unserer Homepage veröffentlicht.

Beverungen, Hallenbad

6 Termine, 6 UE

Gebühr: 36,00 €

Aqua-Bike

Erleben Sie ein effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining auf dem Wasserfahrrad!

Aqua-Bike kombiniert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit dem angenehmen Widerstand des Wassers. Der Kurs eignet sich für Erwachsene aller Fitnessstufen und sorgt für mehr Kondition, Muskelkräftigung und Spaß an der Bewegung. Vorteilhaft sind Wasser- bzw. Strandschuhe für diese Sportart.

Der Eintritt für das Hallenbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird direkt im Hallenbad entrichtet.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AN130310 | Kurs

mit Nadine Wegener

Mittwoch, 14.10., 18:30-19:15 Uhr

Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 88,00 €

AN130311 | Kurs

mit Nadine Wegener

Mittwoch, 14.10., 19:30-20:15 Uhr

Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 88,00 €

AN130312 | Kurs

mit Nadine Wegener

Mittwoch, 06.01., 18:30-19:15 Uhr

Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 88,00 €

AN130313 | Kurs

mit Nadine Wegener

Mittwoch, 06.01., 19:30-20:15 Uhr

Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 88,00 €

AN130314 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Dienstag, 03.11., 17:00-17:45 Uhr

Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 88,00 €

AN130315 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Dienstag, 03.11., 18:00-18:45 Uhr

Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 88,00 €

AN130316 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Donnerstag, 05.11., 17:30-18:15 Uhr

Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 88,00 €

AN130317 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Donnerstag, 05.11., 18:30-19:15 Uhr

Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 88,00 €

AN130318 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Dienstag, 05.01., 17:00-17:45 Uhr

Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 88,00 €



AN130319 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Dienstag, 05.01., 18:00-18:45 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt
Rue 2a)

10 Termine, 10 UE
Gebühr: 88,00 €

AN130320 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Donnerstag, 07.01., 17:30-18:15 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt
Rue 2a)

10 Termine, 10 UE
Gebühr: 88,00 €

AN130321 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Donnerstag, 07.01., 18:30-19:15 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt
Rue 2a)

10 Termine, 10 UE
Gebühr: 88,00 €

AN130322 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Montag, 07.09., 16:00-16:45 Uhr
Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1)
10 Termine, 10 UE

Gebühr: 88,00 €

AN130323 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Montag, 07.09., 17:00-17:45 Uhr
Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1)
10 Termine, 10 UE
Gebühr: 88,00 €

AN130324 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Montag, 07.09., 18:00-18:45 Uhr
Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1)
10 Termine, 10 UE
Gebühr: 88,00 €

AN130325 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Montag, 16.11., 16:00-16:45 Uhr
Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1)
5 Termine, 5 UE
Gebühr: 44,00 €

AN130326 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Montag, 16.11., 17:00-17:45 Uhr
Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1)
5 Termine, 5 UE
Gebühr: 44,00 €

AN130327 | Kurs

mit Christoph Böddeker

Montag, 16.11., 18:00-18:45 Uhr
Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1)
5 Termine, 5 UE
Gebühr: 44,00 €

**Begrenzte Teilnehmerzahlen
in allen Kursen!**



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





Zweckverband
Diemel-Egge-Weser



HANSEFIT

Part of the **epassi** Group.

Hansefit-Mitglieder können an ausgewählten Kursen im Gesundheitsbereich **kostenlos** teilnehmen.



Hierfür wird die Teilnahme an mindestens **30 %** der Kurstermine vorausgesetzt.



Die Hansefit-Mitgliedschaft muss **vor** der Kursbuchung nachgewiesen werden.



Eine nachträgliche Erstattung erfolgt **nicht**.



Ein Check-In per QR-Code an jedem Kurstermin ist **obligatorisch**.



Die Kurse, die über Hansefit laufen, sind **ab dem 20. Juli** auf unserer Homepage einsehbar.



Bitte sprechen Sie uns für weitere Informationen an.

 **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



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





Vorträge, Workshops und Exkursionen

Bäuerlich-Bio-Regional: Vom Gras zum Käse

Erleben Sie bei einer Besichtigung den Biohof Jacobi mit Einblick in die Käserei 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 eingeladen sind.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

AN130400 I Exkursion

mit Heike Schäfer-Jacobi

Samstag, 05.09., 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. Kräuterpädagoge 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.

AN130401 I Exkursion

mit Thomas Otterpohl

Montag, 21.09., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Treffpunkt: Parkplatz Grüner Weg
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 10,00 €

Pilze – ganz besondere Lebewesen! Wir erweitern unsere Pilzkenntnisse

Wir gehen für ca. 2,5 Stunden „in die Pilze“ und schauen, was uns in Wald, Feld und Flur so begegnet. Auf dieser Pilzwanderung gibt es unterwegs spannende Infos rund um Pilze – dabei geht es nicht nur um essbare Exemplare, sondern auch um interessante, häufige oder besondere Arten, die wir entdecken. Im Fokus stehen das Beobachten in der Natur, typische Merkmale und das bessere Erkennen verschiedener Pilze.

Mitzubringen sind: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. kleines Körbchen und ein Pilzmesser, gute Laune.

AN130402 I Exkursion

mit Monika Korell

Freitag, 25.09., 14:30-17:00 Uhr
Beverungen, Waldfriedhof, oberhalb (Zum Wandelsberg)
1 Termin, 3,33 UE
Gebühr: 9,00 €

AN130403 I Exkursion

mit Monika Korell

Donnerstag, 01.10., 14:30-17:00 Uhr
Beverungen, Waldfriedhof, oberhalb (Zum Wandelsberg)
1 Termin, 3,33 UE
Gebühr: 9,00 €



Vortrag: „Der Apfel und seine Sortenvielfalt“

Dass man Äpfel nicht mit Birnen vergleichen kann, weiß jeder. Aber wenn man Äpfel mit Äpfeln vergleicht, fallen Unterschiede ins Auge. Diese Unterschiede sind sortenspezifisch und das ist u. a. das Thema des Vortrags: Wo stammt der Apfel her? Wie sind die vielen Sorten entstanden und warum ist das breite Spektrum an Sorten so wichtig? Für welche Verwendung eignet sich welche Sorte? Warum gibt es Apfelallergien? Wie schmecken verschiedene Sorten?

Zusätzlich zum Vortrag gibt es eine Sortenausstellung und einige Sorten können verkostet werden.

AN130410 | Vortrag

mit Marie-Luise Eickmeier-Ehrlich
Dienstag, 15.09., 19:30-21:00 Uhr
Warburg, „Zweite Heimat e.V.“ (Hauptstr. 45)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 5,00 €

Vortrag: „Die Streuobstwiese – Lebensraum in Gefahr“

Streuobstwiesen und Obstalleen sind noch vielerorts zu finden. Zum Teil neu angelegt, zum Teil überaltert und am Zusammenbrechen, aber nur in den seltensten Fällen in einem guten Pflegezustand.

Das sah bis in die 1960er Jahre noch ganz anders aus: die Nutzung als Viehweide oder Heuwiese, die Ernte der Früchte und eine regelmäßige fachgerechte Pflege waren jahrhundertlang der Garant für den Erhalt des „Arten-Hotspots“ Obstwiese. Bleibt die Pflege aus, vergeisen die Obstbäume, das Grünland verbuscht und die Artenvielfalt nimmt ab.

Im Vortrag geht es um das „Inventar“ dieser Biotope. Denn es gibt noch viel mehr zu entdecken als nur Bäume und Gras. Welche Pflanzen und Tiere kommen hier vor? Welchen Nutzen ziehen sowohl Men-

schen als auch Tiere aus der Pflanzen-Zusammensetzung? Wie kann diese Vielfalt erhalten oder sogar gesteigert werden? Rentiert sich die Bewirtschaftung?

Diese und weitere Fragen sollen geklärt werden. Bleiben noch Fragen offen, werden sie im Anschluss beantwortet.

AN130411 | Vortrag

mit Marie-Luise Eickmeier-Ehrlich
Mittwoch, 30.09., 19:30-21:00 Uhr
Peckelsheim, Sitzungssaal des Rathauses
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 5,00 €

Vortrag: „Mit einheimischen Pflanzen durch das Jahr – Nahrung auch für Spezialisten“

Rechnet man die Gesamtfläche aller Privatgärten zusammen, so ergibt sich in etwa die gleiche Fläche, wie alle Naturschutzgebiete in Deutschland. Also sehr viel Potenzial, um persönlich etwas für unsere heimische Insektenwelt und die gesamte Artenvielfalt zu tun.

In diesem Vortrag geht es um Naturgardenpflanzen, deren Blütezeit, Größe und welche Tiere man mit ihnen in den eigenen Garten lockt. Es geht um Trittsteine in der urbanen Welt und um Bedürfnisse von Mensch und Tier.

AN130412 | Vortrag

mit Marie-Luise Eickmeier-Ehrlich
Mittwoch, 04.11., 19:30-21:00 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weiserstr. 10)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 7,00 €

Die Kraft der Bäume im Herbst – Weisheit, Schutz & tiefe Erdung

Bäume sind weit mehr als stille Begleiter – sie schenken uns Kraft, Ruhe und Orientierung. In diesem inspirierenden Vortrag erfahren Sie alles rund um die Welt der Bäume: ihre Bedeutung für Mensch und



Natur, ihre Heilkraft und die besondere Energie, die sie uns gerade im Herbst zur Verfügung stellen. Praxis: Herstellung eines edlen Duft-Inhalators mit ausgewählten Baumessenzen – für Erdung, Stabilität und innere Balance in der dunkleren Jahreszeit.

Die Materialkosten (ca. 3 Euro pro Person – für den Duft-Inhalator und ätherisches Öl) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AN130413 | Workshop

mit Andrea Duurland

Dienstag, 22.09., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 2 UE
Gebühr: 14,00 €

Die Herbst-Apotheke der Natur – Stärkung für Körper & Immunsystem

Wenn die Natur sich zurückzieht, beginnt ihre stille Kraft zu wirken. Lernen Sie ausgewählte Heilpflanzen des Herbstes kennen und erfahren Sie, wie Sie diese gezielt für Ihre Gesundheit nutzen können. Ein Abend voller wertvoller Impulse für Ihre natürliche Hausapotheke. Praxis: Herstellung eines hochwertigen Heilpflanzenöls – wohltuend, pflegend und vielseitig einsetzbar für die kalte Jahreszeit.

Mitzubringen sind: Schneidemesser und Schneidebrett. Die Materialkosten (ca. 4 Euro pro Person – für ein Schraubglas und Mandelöl) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AN130414 | Workshop

mit Andrea Duurland

Dienstag, 13.10., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 2 UE
Gebühr: 14,00 €

Oxymel – die vergessene Heilkraft neu belebt

Ein altes Elixier kehrt zurück: Oxymel, die kraftvolle Verbindung aus Honig, Essig und Heilpflanzen, wurde schon in der Antike als stärkendes Hausmittel geschätzt. Entdecken Sie die faszinierende Wirkung dieses Naturprodukts und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Praxis: Herstellung eines eigenen Oxymels – Ihr natürliches Stärkungsmittel für die Erkältungszeit.

Von den Teilnehmern mitzubringen: Schneidebrett und Schneidemesser, kleiner Löffel

Die Materialkosten (ca. 5 Euro pro Person – für ein Schraubglas, Honig, Essig und ausgewählte Kräuter und Gewürze) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AN130415 | Workshop

mit Andrea Duurland

Dienstag, 10.11., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 2 UE
Gebühr: 14,00 €

Kochkurse

Herbstküche aus dem Thermomix®

Wir unternehmen einen kulinarischen Streifzug durch die gesamte Herbstküche. Neue 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: Gefäße für eventuelle Reste, Geschirrtuch, Schürze sowie der Thermomix nach telef. Absprache mit der Dozentin. Die Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

**AN130500 | Kurs**

mit Carmen Rütters-Engemann

Samstag, 26.09., 14:00-17:45 Uhr
 Warburg, Küche der Sekundarschule
 (Stiepenweg 5)
 1 Termin, 5 UE
 Gebühr: 17,00 €

AN130501 | Kurs

mit Carmen Rütters-Engemann

Samstag, 21.11., 14:00-17:45 Uhr
 Warburg, Küche der Sekundarschule
 (Stiepenweg 5)
 1 Termin, 5 UE
 Gebühr: 17,00 €

Die Kosten für die Lebensmittel (ca. 15,00 €) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AN130502 | Kurs

mit Katharina Fielbrand

Dienstag, 06.10., 17:30-21:00 Uhr
 Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)
 1 Termin, 4,67 UE
 Gebühr: 17,00 €

Herbstküche mit dem Thermomix®

Wenn die Tage kürzer werden und die Natur in warmen Farben leuchtet, ist genau die richtige Zeit für herzhafte und wärmende Gerichte. In unserem Thermomix-Kochkurs dreht sich alles um die köstliche Vielfalt der Herbstküche.

Gemeinsam bereiten wir saisonale Gerichte zu – von cremigen Suppen über aromatische Hauptspeisen bis hin zu süßen Herbstdesserts. Der Thermomix unterstützt dich dabei, frische Zutaten schnell und unkompliziert in echte Wohlfühlgerichte zu verwandeln.



Bild © Pixabay (zapCulture)

Freue dich auf neue Rezeptideen, praktische Tipps und einen genussvollen Abend in gemütlicher Atmosphäre. Lass dich inspirieren und entdecke, wie vielseitig und einfach die Herbstküche mit dem Thermomix sein kann! Ich freue mich auf dich!

Mitzubringen sind: Behälter für evtl. Reste.

Weihnachtsbäckerei mit dem Thermomix®

Der Duft von frisch gebackenen Plätzchen gehört einfach zur Weihnachtszeit dazu! In unserem gemütlichen Thermomix-Kochkurs dreht sich alles um die festliche Weihnachtsbäckerei – einfach, kreativ und gelingsicher.

Gemeinsam zaubern wir eine Auswahl an klassischen und modernen Weihnachtsleckereien – von zarten Plätzchen bis hin zu besonderen Naschereien. Mit dem Thermomix gelingen dir Teige, Füllungen und Dekorationen im Handumdrehen, sodass mehr Zeit zum Genießen bleibt. Neben tollen Rezepten bekommst du praktische Tipps und Tricks rund ums Backen, Verzieren und Aufbewahren deiner Weihnachtsbäckerei. Lass dich inspirieren, entdecke neue Lieblingsrezepte und genieße eine stimmungsvolle Auszeit in der Vorweihnachtszeit! Mitzubringen ist eine Keksdose.

Die Lebensmittelkosten (ca. 15,00 €) werden mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AN130503 | Kurs

mit Katharina Fielbrand

Freitag, 27.11., 16:30-20:00 Uhr
 Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)
 1 Termin, 4,67 UE
 Gebühr: 17,00 €



Weihnachtsgeschenke aus dem Thermomix®

Die schönste Zeit des Jahres steht vor der Tür – und was gibt es Persönlicheres als selbstgemachte Geschenke aus der Küche? In unserem festlichen Thermomix-Kochkurs zeigen wir dir, wie du mit wenig Aufwand zauberhafte Leckereien kreierst, die garantiert für strahlende Augen sorgen.

Freue dich auf kreative Rezeptideen, raffinierte Kleinigkeiten und liebevolle Geschenkideen – von süßen Köstlichkeiten bis hin zu herzhaften Überraschungen. Gemeinsam bereiten wir alles Schritt für Schritt zu und geben dir wertvolle Tipps rund ums Verpacken und Haltbarmachen deiner selbstgemachten Geschenke.

Ob für Familie, Freunde oder Kollegen – mit diesen Ideen wird dein Weihnachtsfest noch persönlicher und genussvoller. Ich freue mich auf dich!

Mitzubringen sind: Körbchen für Geschenke.

Die Kosten für die Lebensmittel (ca. 15,00 €) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AN130504 | Kurs

mit Katharina Fielbrand

Mittwoch, 16.12., 16:30-20:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 4,67 UE

Gebühr: 17,00 €

La Dolce Vita

Entdecke die italienische Küche – frisch, aromatisch und mit viel Leidenschaft. Von Antipasti bis zur selbstgemachten Pasta. Gemeinsam kochen, genießen und italienische Klassiker neu erleben.

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.

AN130507 | Kurs

mit Veronika Hülsmann

Freitag, 11.09., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule (Stiepenweg 5)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 53,00 €

Bayrischer Abend – O'zapft is

Erleben Sie die traditionelle bayrische Küche in geselliger Atmosphäre. Gemeinsam bereiten wir herzhaftes Schmankerl, regionale Klassiker und süße Spezialitäten zu. Authentisch, bodenständig und mit viel Genuss. Ein Kochabend voller Geschmack, Tradition und bayrischer Gemütlichkeit.

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.

AN130508 | Kurs

mit Veronika Hülsmann

Freitag, 18.09., 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: Dattel-Speck-Häppchen mit Manchego, Garnelen in Knoblauchöl (Gambas al Ajillo), Albóndigas (spanische Hackfleischbällchen), Pinchos Morunos (würzige



Fleischspieße), Patatas Alioli (Kartoffeln mit Knoblauchcreme) und Churros mit Zimt und Schokoladensauce.

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 verschließbare Gefäße für evtl. Lebensmittelreste.

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

AN130509 | Kurs

mit Peter Strate

Mittwoch, 07.10., 18:00-22:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 20,00 €

Persische Küche – Zauber des Orients

Die persische Küche entführt uns in eine Welt exotischer Zutaten und berausender Düfte. Edle Zutaten wie Kräuter und Gewürze schaffen kulinarische Gaumenfreuden, deren Farbe und Aroma das Bunte und Lebhaftige des Orients widerspiegeln.

Dieser authentische Kochkurs ermöglicht einen Einblick in ein Stück persischer Kultur. Sie werden das traditionelle und auch das moderne Persien mit seiner duftenden und verspielten Küche kennen lernen.

Mitzubringen sind: Gefäße für evtl. Reste, Geschirrtuch, Schürze, Schälmesser, gute Laune und Spaß am Kochen.

Die Lebensmittelkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden direkt mit der Dozentin abgerechnet. Dieser Kurs ist nicht für Veganer und nur stark eingeschränkt für Vegetarier geeignet.

AN130530 | Kurs

mit Zohreh Reisizadeh

Samstag, 26.09., 10:00-13:00 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule (Stiepenweg 5)

1 Termin, 4 UE
Gebühr: 15,00 €

AN130531 | Kurs

mit Zohreh Reisizadeh

Samstag, 31.10., 10:00-13:00 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule (Stiepenweg 5)

1 Termin, 4 UE
Gebühr: 15,00 €

AN130532 | Kurs

mit Zohreh Reisizadeh

Samstag, 21.11., 10:00-13:00 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule (Stiepenweg 5)

1 Termin, 4 UE
Gebühr: 15,00 €

AN130533 | Kurs

mit Zohreh Reisizadeh

Samstag, 12.12., 10:00-13:00 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule (Stiepenweg 5)

1 Termin, 4 UE
Gebühr: 15,00 €

1001 Nacht – Orientalische Küche

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der orientalischen Küche und entdecken Sie die Vielfalt aromatischer Gewürze, frischen Kräutern und traditionellen Spezialitäten.

Gemeinsam bereiten wir köstliche Gerichte aus dem Orient zu, von würzigen Vorspeisen über duftende Hauptspeisen bis hin zu süßen Desserts.

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.



AN130534 | Kurs

mit Veronika Hülsmann

Freitag, 27.11., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)
1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 53,00 €

Würzig frisch – Asiatische Küche

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der asiatischen Küche und entdecken sie exotische Gewürze, frische Zutaten und vielfältige Aromen. Gemeinsam kochen wir würzige Currys, leckere Bowls und vieles mehr.



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.

AN130540 | Kurs

mit Veronika Hülsmann

Freitag, 13.11., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)
1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 53,00 €

Männerküche – einfach und gut!

Männer kochen, um schnell satt zu werden oder sie wollen einfach weg von den Fertiggerichten. Vielen ist auch wichtig zu wissen, wie sie die Ernte aus dem Garten leicht verarbeiten können.

In diesem Kochkurs kann jeder nach seinen Vorlieben leckere Gerichte auf den Tisch bringen. Frisches Gemüse und Obst stehen im Vordergrund. Produkte aus der Region werden zu leckeren Speisen zubereitet. Von Vorspeisen, Broten, Suppen und Desserts ist alles auf dem Speiseplan. Die Wünsche der Kursteilnehmer werden gerne berücksichtigt.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Mitzubringen sind: Schürze, scharfe Messer, Geschirrtuch und Gefäße für evtl. Reste. Die Kosten für Lebensmittel werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

AN130545 | Kurs

mit Maria Zimmermann

Donnerstag, 19.11., 18:00-21:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)
3 Termine, 14 UE
Gebühr: 49,00 €

Von der Kürbissuppe bis zur Tarte Tatin – Kochen mit Herbstgefühl

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 stimmungsvolles Herbstmenü zu: Den Auftakt bildet eine samtige Kürbiscremesuppe mit Ingwer, verfeinert mit gerösteten Kürbiskernen und einem Tupfer Crème fraîche. Als Hauptgang erwartet Sie zartes Schweinefi-



let im aromatischen Kräutermantel, serviert auf einem Süßkartoffel-Ingwer-Püree mit karamellisierten Äpfeln und einer feinen Calvados-Jus. Den krönenden Abschluss bildet eine klassische Tarte Tatin mit goldbraun karamellisierten Äpfeln, dazu gereicht mit Crème fraîche.

In diesem Kurs erlernen Sie wertvolle Küchentechniken wie das Garen von Fleisch mit Kerntemperaturkontrolle, das Flambieren mit Calvados, das Aufschlagen eines samtigen Pürees sowie das Karamellisieren und Stürzen einer Tarte Tatin. Zudem werden Sie in das kunstvolle Anrichten von Tellern und das Aufbauen aromatischer Soßen eingeführt.

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.

AN130546 | Kurs

mit Helmut Ingebrand

Dienstag, 22.09., 18:00-22:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 23,00 €

Wild & Fein – Gourmet-Kochkurs mit winterlichen Aromen

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 in der kalten Jahreszeit begeistern werden.

Gemeinsam bereiten wir ein festliches Wintermenü zu: Den Auftakt bildet eine samtige Maronencremesuppe, verfeinert mit einem knusprigen Speck-Chip und

einem luftigen Calvados-Schaum, der am Tisch frisch aufgeschäumt wird. Als Hauptgang erwartet Sie ein kräftiges Wildragout, langsam geschmort mit Preiselbeeren und aromatischen Wintergewürzen, dazu hausgemachte Spätzle, herzhafter Rotkohl und selbst geformte Kartoffelklöße. Den krönenden Abschluss bildet eine luftige Mousse au Chocolat, angerichtet mit einem würzigen Lebkuchencrumble und einem erfrischenden Orangensorbet.

In diesem Kurs erlernen Sie wertvolle Küchentechniken wie das Aufschäumen von Saucen und Suppen, das langsame Schmoren von Wildfleisch sowie das Herstellen von hausgemachter Spätzle und Kartoffelklößen. Zudem werden Sie in das kunstvolle Anrichten von Tellern, das Zubereiten von Mousses und das Arbeiten mit saisonalen Winterzutaten eingeführt.

AN130547 | Kurs

mit Helmut Ingebrand

Freitag, 20.11., 18:00-22:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 23,00 €

Burger, Buns & kreative Beilagen – Burgergenuss selbst gemacht

Burger sind weit mehr als Fast Food! In diesem Kochkurs dreht sich alles um saftige Patties, hausgemachte Burger-Buns und kreative Beilagen. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Burger-Varianten zu und lernen, wie aus frischen Zutaten echte Burger-Klassiker und moderne Kreationen entstehen.

Auf dem Menü stehen unter anderem hausgemachte Burger-Buns, saftige Rindfleisch-Burger, vegetarische Burger mit Grillgemüse und Halloumi, knusprige Potato Wedges mit Dip, Coleslaw und selbstgemachte Burger-Saucen. Den Ab-



schluss bildet ein New York Cheesecake mit Salted-Caramel.

Neben der Zubereitung vermittelt Profikoch Peter Strate praktische Tipps rund um Fleisch, Garstufen, vegetarische Alternativen sowie kreative Kombinationen für perfekte Burger-Abende.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Behälter für evtl. Lebensmittelreste.

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

AN130548 | Kurs

mit Peter Strate

Mittwoch, 09.09., 18:00-22:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 20,00 €

Grillkurs: „Klassiker des amerikanischen BBQs“

Wer verbindet BBQ nicht mit Amerika? Wir holen klassische amerikanische Gerichte auf den Grill. Erlebe die Vielfalt des BBQs mit Speisen wie Pizza, Cheese Burger, Mac and Cheese und Blaubeer Pancakes. Natürlich darf auch ein klassisches Steak nicht fehlen.

Hol dir Inspirationen durch die Gerichte, Tipps und Tricks vom Grillmeister und lerne die neusten Produkte live kennen.

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 (ca. 20,00 € pro Person).

AN130549 | Kurs

mit Volker Böddeker

Freitag, 06.11., 15:00-19:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 58,00 €

AN130550 | Kurs

mit Volker Böddeker

Samstag, 07.11., 15:00-19:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 58,00 €

Vegan kochen – genussvoll & alltagstauglich

Die pflanzliche Küche hat längst ihr Nischendasein beendet und begeistert mit ihrem Ideenreichtum Genießer 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 es zu tierischen Produkten 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 die Neugier, Neues auszuprobieren.

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

AN130551 | Kurs

mit Isabelle Roosen, Patrick vom Dorp

Freitag, 25.09., 18:00-22:00 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 17,00 €

Backkurse

Brot selbst backen – neue und bewährte Rezepte

In den letzten Jahren haben viele Menschen begonnen, ihr Brot selber zu backen. In diesem Workshop erfahren Sie mehr als in Backbüchern steht und auf Youtube zu sehen ist!

Anfangen von den Getreidearten zu der Teigführung, dem Sauerteig und Hefevorteigen, Dehnen und Falten, und dem Backen im Haushaltsbackofen verarbeiten Sie Ihr Brot. Es werden verschiedene Vollkornbrote, eine Auswahl von verschiedenen saisonalen Gebäcken in einer Gruppe von Gleichgesinnten gebacken. Ihre Lieblingsbackform bringen Sie bitte mit! Rezepte und der Austausch mit anderen Hobbybäckern runden den Workshop ab.

Mitzubringen sind: Schürze, Kunststoffschüssel mit Deckel, Geschirrtücher, 4 Behälter für Aufstriche, 1 Backform.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

AN130555 | Kurs

mit Maria Zimmermann

Freitag, 25.09., 14:00-18:00 Uhr
Warburg, Küche im Hüffertgymnasium
1 Termin, 5,33 UE
Gebühr: 18,00 €

Brot selbst backen

In den letzten Jahren haben viele Menschen begonnen, ihr Brot selber zu backen. In diesem Workshop erfahren Sie mehr als in Backbüchern steht und auf Youtube zu sehen ist!

Anfangen von den Getreidearten zu der Teigführung, dem Sauerteig und Hefevorteigen, Dehnen und Falten, und dem Backen im Haushaltsbackofen verarbeiten Sie ihr Brot.



Bild © Maria Zimmermann

Es werden verschiedene Vollkornbrote, eine Auswahl von verschiedenen saisonalen Gebäcken in einer Gruppe von Gleichgesinnten gebacken. Ihre Lieblingsbackform bringen Sie bitte mit! Rezepte und der Austausch mit anderen Hobbybäckern runden den Workshop ab.



Mitzubringen sind: Küchenmaschine, Schürze, Kunststoffschüssel mit Deckel, Geschirrtücher, 4 Behälter für Aufstriche, 1 Backform.

Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

AN130556 | Kurs

mit Maria Zimmermann

Freitag, 13.11., 14:00-18:00 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 20,00 €

Der Duft von frischem Brot

Lernen Sie die Kunst des Brotbackens von Grund auf kennen. Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Zutaten aromatische Brote mit knuspriger Kruste und lockerer Krume entstehen lassen.

Gemeinsam kneten, formen und backen Sie verschiedene Brotsorten – mit vielen Tricks für zu Hause. Der Kurs ist ideal für Anfänger und alle, die echtes Handwerk lieben. Zum Abschluss werden die Brote mit leckeren Belägen und Dips verkostet.

Mitzubringen sind: Schürze, Kunststoffschüssel mit Deckel, Geschirrtücher.

AN130557 | Kurs

mit Dr. Peter Hülsmann

Freitag, 06.11., 18:30-22:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule (Stiepenweg 5)

1 Termin, 5,33 UE

Gebühr: 53,00 €

Tastings

Whisky-Tasting: Irischen Whisky genießen – das flüssige Gold der grünen Insel

Der irische Whisky-Markt ist in den letzten Jahren stark in Bewegung geraten. Lassen Sie sich von der Vielfalt verzaubern,

die leider immer noch im Schatten ihrer schottischen Nachbarn steht.

In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten.

AN130701 | Kurs

mit Matthias Hannmann

Samstag, 26.09., 18:00-20:15 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)

1 Termin, 3 UE

Gebühr: 35,00 €

AN130702 | Kurs

mit Matthias Hannmann

Freitag, 19.02., 20:00-22:15 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)

1 Termin, 3 UE

Gebühr: 35,00 €



Bild © Pixabay (OurWhiskyFoundation)

Whisky-Tasting: Die Whiskys der Inseln und Westküste erleben und genießen

Eine Reise durch die westliche Küste von Schottland und deren vorgelagerten Inseln. Informationen zu den einzelnen Whiskys, zur Geschichte und den Herstell-



lungsverfahren. 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.

AN130703 | Kurs

mit Matthias Hannmann

Freitag, 30.10., 20:00-22:15 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 35,00 €

Online-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.

Anmeldeschluss: Montag, 04.01.2027.

Die Veranstaltung wird über Zoom in der vhs.cloud durchgeführt. Eine Registrierung ist nicht notwendig, der Zugangslink wird zwei Tage vor Kursbeginn verschickt. Der Versand der Whiskyproben erfolgt per Post.

AN130704 | Kurs

mit Matthias Hannmann

Samstag, 16.01., 18:00-20:15 Uhr
Beverungen, Online
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 43,00 €

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.

AN130705 | Kurs

mit Matthias Hannmann

Freitag, 22.01., 20:00-22:15 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 35,00 €

Rum-Tasting: „Rund um Rum“

Rum ist eine facettenreiche Spirituose, die mit vielen unterschiedlichen Aromen aufwarten kann. Ob pur oder für Longdrinks – kaum eine Spirituose lässt sich vielseitiger einsetzen. Ein Abend mit vielfältigen Geschmackserlebnissen und Wissenswertem über Geschichte sowie Herstellung des Rums. Lassen Sie sich überraschen, denn nicht nur die Karibik bringt wunderbare Rumsorten hervor.

In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre!

AN130710 | Kurs

mit Matthias Hannmann

Freitag, 20.11., 20:00-22:15 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 35,00 €



Weinprobe: Vive la France! – Weine aus Frankreich

Wir laden ein auf eine Rundreise, eine „Tour de France“ der besonderen Art durch die Weinregion Frankreich. Erfahren Sie mehr über bekannte und nicht ganz so bekannte Weine und Weinstile, die vor allem eines widerspiegeln: das „savoir-vivre“, die Lebenskunst der „Grande Nation“.

Hören Sie etwas über die Geschichte des Weinbaus in diesem Land, wie er entstand, sich veränderte und wie er heute ist. Probieren Sie einige Vertreter dieser Weinstile, die weltweit eine große Anhängerschaft hatten und haben. Und lernen Sie die Menschen kennen, die hierfür gesorgt haben.

In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre.

AN130715 I Kurs

mit Bernd Leonhardt, Weinfachberater
Freitag, 25.09., 19:30-22:00 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 36,00 €

Weinprobe: „Weine aus deutschen Ländern“

Deutsche Weine halten im internationalen Vergleich sehr gut mit und sind zu Recht weltweit gefragt. Deutschland hat eine über 2000 Jahre lange Weinbautradition und kann mit einer großen Bandbreite an Weinqualitäten aufwarten. Deutsche Rieslinge stehen ganz oben, aber auch andere Rebsorten erfahren zurecht ihre Wertschätzung.

Genießen Sie die Weine mit uns und erfahren Sie mehr über deutsche Qualitäts- und Prädikatsweine, ihre Lagen, über das jeweilige Anbaugebiet und die Menschen, die sie machen.

In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre.

AN130716 I Kurs

mit Bernd Leonhardt, Weinfachberater
Freitag, 09.10., 19:30-22:00 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weiserstr. 10)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 36,00 €

Weinprobe: ¡Viva España! – Weinland Spanien

Spanien ist das Land mit der größten Anbaufläche an Wein in ganz Europa, ja der Welt. Leichte Weißweine sind hier ebenso zuhause wie fruchtbetonte Rosés und kraftstrotzende Rotweine. Und es ist ein Land der Gegensätze: extrem feuchte und regenreiche Gebiete findet man hier ebenso wie Halbwüsten. Touristenmagnete wie Mallorca oder Barcelona gehören hier genauso zu Spanien wie kaum bereiste und einsame Gegenden wie die Extremadura.

Nur eines findet man überall: Wein. Kommen Sie mit auf eine Verkostungs-Reise zu bekannten und unbekannten spanischen Anbaugebieten. ¡Salud!

In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre.

AN130717 I Kurs

mit Bernd Leonhardt, Weinfachberater
Freitag, 06.11., 19:30-22:00 Uhr
Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 36,00 €

Weinprobe: Weinland Italien

Italien ist und war Sehnsuchtsland und Reiseziel von Vielen – heute wie schon vor Jahrhunderten. Gutes Essen, Jahrtau-



sende zurückreichende Kultur, sonnenverwöhnte Hügel und das Meer – und Wein.

Denn Italien ist das Weinland schlechthin. Dort gibt es etwa 350 verschiedene Rebsorten und viele davon sind nur dort heimisch. Italien ist der größte Weinproduzent der Welt: etwa jedes 10. auf der Welt getrunzene Glas stammt von dort. Wir bringen den Weingenuss Italiens nach Beverungen und die Geschichte(n), die mit ihm verbunden sind.

In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre.

AN130718 | Kurs

mit Bernd Leonhardt, Weinfachberater

Freitag, 20.11., 19:30-22:00 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)

1 Termin, 3 UE
Gebühr: 36,00 €



Bild © Pixabay (JillWellington)



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 Programmvorschlag für das kommende Semester.

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



Zweckverband
Diemel-Egge-Weser





Deutsch

Deutsch für alle Nationalitäten – A1.1-Niveau

Kursbuch + Arbeitsbuch: Schritte plus Neu (A1) Deutsch als Zweitsprache – (ISBN: 978-3-19-531081-9).

Der Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben und die Grundlagen der deutschen Alltagssprache erlernen möchten. Erlernt werden Aussprache, Grammatik und Wortschatz, damit man sich in Gesprächssituationen des täglichen Lebens mit einfachen Sätzen verständigen kann. Der Unterricht orientiert sich am Rahmencurriculum des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Ein weiterer Kurs ist für das Frühjahrssemester 2027 geplant, in dem die bereits erworbenen Sprachkenntnisse weiter vertieft werden. Nach erfolgreichem Abschluss beider Kurse kann die Telc-Prüfung auf dem Sprachniveau A1 abgelegt werden. Die Kosten hierfür sind gesondert zu entrichten.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse des lateinischen Alphabets.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt!

AN140400 I Kurs

mit Ludger Wessel

Montag, 07.09., 18:00-20:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.)
25 Termine, 75 UE
Gebühr: 260,00 €

Deutsch für alle Nationalitäten – B1-Niveau zur Vorbereitung auf die DTZ-Prüfung

Der Kurs richtet sich insbesondere an Teilnehmende, die an einem Integrationskurs teilgenommen und die DTZ-Prüfung nicht bestanden haben. Im Kurs werden die prüfungsrelevanten Themen im

Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen wiederholt. In einer kleinen Lerngruppe werden Sie gezielt auf eine erneute Prüfung vorbereitet.

Kurs- und Arbeitsbuch werden am ersten Kursabend mitgeteilt.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt!

AN140401 I Kurs

mit Ludger Wessel

Dienstag, 08.09., 18:00-20:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.)
20 Termine, 60 UE
Gebühr: 208,00 €

Deutschkurs für Berufstätige mit Vorkenntnissen (Niveau A1.2/A2.1)

Dieser Deutschkurs richtet sich an Berufstätige mit grundlegenden Deutschkenntnissen auf dem Niveau A1.2 bzw. A2.1. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die Teilnehmenden bereits lesen und schreiben können und über einfache sprachliche Grundlagen verfügen.

Der Kurs ist als niederschwelliges Angebot konzipiert und unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihre Deutschkenntnisse im beruflichen Alltag gezielt zu verbessern. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Übungen zu typischen Situationen am Arbeitsplatz.

Mitzubringen sind: Schreibheft, Kugelschreiber, Bleistift und Radiergummi. Kursmaterialien werden von der Dozentin gestellt.

AN140402 I Kurs

mit Andzelika Kassin

Dienstag, 29.09., 18:00-19:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II
6 Termine, 12 UE
Gebühr: 39,00 €



AN140403 | Kurs

mit Andzelika Kassan

Dienstag, 01.12., 18:00-19:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II
6 Termine, 12 UE
Gebühr: 39,00 €

Englisch

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.

AN140600 | Kurs

mit Tamara McKinley

Mittwoch, 09.09., 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.

AN140601 | Kurs

mit Carolin Kornhoff

Mittwoch, 09.09., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.)
5 Termine, 10 UE
Gebühr: 46,00 €

Englisch A1 mit Muße und ganz ohne Eile – Schritt für Schritt zum Ziel

Haben Sie bereits geringe Englisch-Kenntnisse erworben? Möchten Sie Erlerntes lieber in Ruhe festigen anstatt im Schnelldurchlauf?

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die eine behutsame Progression schätzen. Wir nehmen uns bewusst die Zeit, die Grundlagen der englischen Sprache so zu festigen, dass sie „sitzen“. Unser Ziel ist nicht die maximale Geschwindigkeit, sondern die Sicherheit im Umgang mit einfachen, alltäglichen Situationen.

Was diesen Kurs auszeichnet: Festigen statt Hasten: Wir wiederholen wichtige Strukturen so lange, bis Sie sich damit wohlfühlen.

Sprechen nach dem „Baustein-Prinzip“: Wir arbeiten mit praktischen Dialog-Modellen, die Ihnen Sicherheit geben. In entspannter Atmosphäre: Dieser Kurs ist ein Ort für Lernende, die Freude am gemeinsamen Austausch haben und ohne Leistungsdruck lernen möchten.

Lehrwerk: Great! A1 (Klett-Verlag), First Edition.

AN140602 | Kurs

mit Gabriele Arens

Dienstag, 15.09., 18:30-20:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
8 Termine, 16 UE
Gebühr: 41,00 €

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 Hö-



ren, 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. Ab Lektion 3b.

AN140603 | Kurs

mit Gabriele Arens

Dienstag, 15.09., 16:30-18:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
9 Termine, 18 UE
Gebühr: 46,00 €

English Intermezzo – Neu

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. Ab Lektion 1.

AN140604 | Kurs

mit Gabriele Arens

Montag, 14.09., 18:30-20:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
8 Termine, 16 UE
Gebühr: 41,00 €

Englisch für Fortgeschrittene – Niveau B1

Der Kurs bietet eine bunte Mischung für alle, die ihre Englischkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau erweitern und Konversation 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.

AN140605 | Kurs

mit Gabriele Arens

Montag, 14.09., 16:30-18:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I
9 Termine, 18 UE
Gebühr: 46,00 €

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: Collegeblock und Stift.

AN140606 | Kurs

mit Katharina Moors

Dienstag, 06.10., 19:00-20:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II
10 Termine, 20 UE
Gebühr: 63,00 €



Französisch

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 zunächst 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.

AN140804 | Kurs

mit Anne Theimer

Dienstag, 01.09., 17:30-19:00 Uhr
Herstelle, Kath. Pfarrheim (Heristalstr. 32)

10 Termine, 20 UE

Gebühr: 70,00 €

Französisch für Anfänger oder auffrischen Ihrer eingerosteten Französischkenntnisse

In entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in Alltagssituationen zu verständigen. Der Fokus liegt auf Kommunikation, Hörverstehen und dem Abbau von Sprachhemmungen (französische Kultur, Urlaubssituationen, Restaurantbesuche, Smalltalk, la vie en France).

Kursbuch: Recotres en français A1 (Kurs- und Übungsbuch), ISBN: 978-3-12-529647-3.

AN140805 | Kurs

mit Daniela Vierk

Mittwoch, 09.09., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.)

10 Termine, 20 UE

Gebühr: 78,00 €

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: 978-3-12-5300798), ab Lektion 10.

AN140806 | Kurs

mit Carsten Götz

Montag, 14.09., 18:30-20:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II

10 Termine, 20 UE

Gebühr: 56,00 €

Italienisch

Italienisch für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer und Italienfans 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 7 (Arbeitsbuch).

Für Neueinsteiger gibt es zusätzliche Unterstützung. Zudem werden aktuelle landeskundliche Materialien wie Rezepte, Songs-Canzoni oder regionale Schwerpunkte angesprochen.

AN140904 | Kurs

mit Dr. Ingeborg Philipper

Dienstag, 08.09., 18:00-19:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum III

10 Termine, 20 UE

Gebühr: 64,00 €



Niederländisch

Online: Niederländisch für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen A1.2

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).

AN141400 I Kurs

mit Till Flo Krapoth

Montag, 07.09., 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.

AN141801 I Kurs

mit N. N.

Freitag, 18.09., 18:00-19:30 Uhr
Samstag, 19.09. u. Sonntag,
20.09., jeweils von 10:30-14:15 Uhr
Beverungen, Online
3 Termine, 12 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. Basierend auf Grundmaterial, das im Kurs von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt wird und einem Lehrbuch werden abwechslungsreiche Übungen durchgeführt und Einblicke in die schwedische Landeskunde gegeben.

AN142000 I Kurs

mit Margret Wulf-Schmidt

Samstag, 12.09. und 10.10., jeweils
von 10.30-16.30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II
2 Termine, 14,67 UE
Gebühr: 59,00 €

Schwedisch für Urlauber – Wochenendkurs (Fortsetzung)

Hierbei handelt es sich um die Fortsetzung der beiden Wochenendkurse „Schwedisch für Urlauber“ aus April und September/Oktober 2026. Neue Kursteilnehmer, die bereits leichte Vorkenntnisse haben, sind ebenfalls herzlich willkommen.

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.

AN142001 I Kurs

mit Margret Wulf-Schmidt

Samstag, 07.11. und 05.12., jeweils
von 10.30-16.30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II
2 Termine, 14,67 UE
Gebühr: 59,00 €



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.

AN142200 I Kurs

mit Vera Wiederrecht

Donnerstag, 10.09., 18:00-19:30 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II
10 Termine, 20 UE
Gebühr: 59,00 €

Spanisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Hier lernen wir Spanisch mit Spaß und ohne Druck, im Vordergrund steht die Alltagskommunikation und die Sprache für die Reise. Wichtiger ist der Wortschatz anstatt langweiliger Grammatikübungen. Spaß, Spiele und Interaktion miteinander und keine Angst vor Fehlern stehen im Fokus.

Lehrbuch: Impresiones A1.

AN142201 I Kurs

mit Vera Wiederrecht

Donnerstag, 10.09., 19:35-21:05 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum II
10 Termine, 20 UE
Gebühr: 59,00 €



Buchhandlung LESBAR

 Weserstraße 8 37688 Beverungen

 05273 366922

 WhatsApp Bestellservice über die Festnetz Nummer

 info@lesbar-beverungen.de

 lesbar beverungen

Website zum scannen 

In der Buchhandlung LESBAR erwartet Sie nicht nur ein umfangreiches Buchsortiment, sondern auch zahlreiche Veranstaltungen rund um Bücher und Autoren sowie Kreative Angebote und Leseförderung für Kinder.

Unsere Buchhandlung erhält alle Bücher über Nacht – ideal für alle, die auch kurzfristig noch das passende Buch benötigen.



Arbeit und Beruf





AZUBIS



GESUCHT!

**Werde Teil des
Stadtwerke-Teams!**

**Starte mit uns
in deine Zukunft!**

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

Kursideen entwickeln, Konzepte schreiben, Texte verfassen – mit KI schneller ans Ziel

Als Dozentin oder Dozent wissen Sie: Hinter jedem gelungenen Kurs steckt weit mehr als die eigentliche Lehrstunde – Konzepte wollen entwickelt, Ausschreibungstexte formuliert und Lehrpläne strukturiert sein, oft neben einem vollen Terminkalender.

In diesem praxisnahen Onlinekurs zeigen wir Ihnen, wie kostenlose KI-Tools Ihnen dabei zuverlässig unter die Arme greifen – ganz ohne technische Vorkenntnisse.

Sie lernen, wie Sie mit den richtigen Formulierungen – sogenannten Prompts – in wenigen Minuten überzeugende Kursbeschreibungen, durchdachte pädagogische Konzepte und kreative Kursideen entwickeln, die genau zu Ihrer Zielgruppe passen. KI ersetzt dabei nicht Ihre didaktische Erfahrung, sondern gibt Ihnen mehr Zeit für das, was wirklich zählt: Ihre Teilnehmenden. Erlernen Sie, wie smarte Technologie Ihre Arbeit nachhaltig erleichtert.

Die Veranstaltung wird mit Zoom in der vhs.cloud durchgeführt. Eine Registrierung in der vhs.cloud ist nicht notwendig.

AN150100 | Workshop

mit Ulrich Wille

Montag, 21.09., 19:00-20:30 Uhr

Beverungen, Online

2 Termine, 4 UE

Gebühr: 14,00 €

Canva für Einsteiger

In diesem Einführungskurs erhalten Sie einen strukturierten Überblick über die grundlegenden Funktionen von Canva und ihre praktische Anwendung.

An drei Terminen werden zentrale Arbeitsbereiche des Editors behandelt, darunter die Auswahl und Anpassung von Vorlagen, die Gestaltung von Texten und

grafischen Elementen, die Einbindung von Bildern sowie die Ausrichtung von Layouts und Abständen. Ziel des Kurses ist es, eigenständig einfache Designs für gängige Formate wie Social-Media-Beiträge oder Flyer zu erstellen. Darüber hinaus werden Möglichkeiten zum Export erläutert. Für die Teilnahme ist ein kostenloses Canva-Konto ausreichend.

AN150110 | Kurs

mit Ulrich Wille

Mittwoch, 04.11., 18:00-19:30 Uhr
Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Informatikraum
(Birkenstr.)

3 Termine, 6 UE

Gebühr: 28,00 €

Klartext KI – Wissen und Praxis, die wirklich weiterbringen

Ob Einsteiger oder begeisterte Nutzer, ob privat oder beruflich – in diesem Seminar gehen wir über den Hype hinaus und verbinden praktische Anwendung mit fundiertem Hintergrundwissen.

Wir werfen zunächst einen Blick auf die Geschichte der KI (wer ihre Entwicklung kennt, kann besser einschätzen, wohin die Reise geht), wir verstehen, wie KI tatsächlich funktioniert, von Machine Learning bis hin zu Large Language Models. Fachbegriffe werden in klaren Worten erläutert.

Im praktischen Teil zeigen wir Ihnen die aktuellsten Tools, wie Sie sie effektiv einsetzen, wie Sie gute Fragen stellen, um wirklich nützliche Antworten zu erhalten, worauf Sie achten müssen: Datenschutz, „Halluzinationen“, Sicherheit und Datenmissbrauch.

Ziel des Seminars ist es, Ihnen Orientierung, Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit KI zu vermitteln – damit Sie diese Technologie für sich nutzen können: sicher, verantwortungsvoll und zu geringen oder gar keinen Kosten.



Xavier Valdayron ist erfahrener Data Scientist, KI-Experte und Dozent mit langjähriger Praxiserfahrung in der Entwicklung und Anwendung von KI-Lösungen in unterschiedlichsten Bereichen.

AN150111 | Workshop mit Xavier Valdayron

Donnerstag, 12.11., 17:30-19:45 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (We-
serstr. 10)
1 Termin, 3 UE
Gebühr: 30,00 €

Fortbildungen

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte: **„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 dieser Fortbildung 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.

Mitzubringen ist: Schreibmaterial.

AN150800 | Fortbildung mit Manuela Klein

Mittwoch, 07.10., 09:00-16:00 Uhr
Beverungen, Feuerwehrgerätehaus
(Dalhauser Str. 60)
1 Termin, 8 UE
Gebühr: 81,00 €

AN150801 | Fortbildung mit Manuela Klein

Freitag, 11.12., 09:00-16:00 Uhr
Beverungen, Feuerwehrgerätehaus
(Dalhauser Str. 60)
1 Termin, 8 UE
Gebühr: 81,00 €

Basisqualifizierung zum Alltagsbegleiter gemäß § 8 AnFöVO

Die Qualifizierung richtet sich an Personen, die Menschen mit besonderem Hilfebedarf im Alltag unterstützen wollen bei sozialen Kontakten, gemeinsamen Aktivitäten zur Förderung der geistigen und körperlichen Beweglichkeit oder durch Begleitung, um am Leben teilzuhaben.

Es werden folgende Inhalte geschult:

- I. Grundlagen und Einblicke
- II. Basiswissen über Krankheits- und Behinderungsbilder
- III. Wichtige Rechte und Gesetze
- IV. Übersicht über bestehenden Hilfe- und Unterstützungsbedarf
- V. Aktivierung, Unterstützung und Begleitung
- VI. Kommunikation, Gesprächsführung
- VII. Selbstfürsorge für Alltagsbegleiter

Diese Basisqualifizierung ist eine gesetzlich vorgeschriebene Maßnahme gem. § 45a SGB XI. Sie gilt als Berechtigung, um bei Pflege-/Betreuungsdiensten und anerkannten Anbietern zur Unterstützung im Alltag tätig zu werden.

Ihre Inhalte entsprechen den Voraussetzungen gem. § 8 der Anerkennungs- und Förderungsverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen (AnFöVO) und § 5 Abs. 3 der Hessischen Pflegeunterstützungsverordnung (PflüV). Dieses Angebot wird in Kooperation von VHS und dem „Manuela Klein Betreuungsdienst & Traumafachberatung“ durchgeführt.

**AN150802 | Fortbildung**

mit Manuela Klein

Freitag, 06.11., 16.30-20.00 Uhr
 Samstag, 07.11., 09.00-17.00 Uhr
 Freitag, 13.11., 16.30-20.00 Uhr
 Samstag, 14.11., 09.00-17.00 Uhr
 Freitag, 20.11., 16.30-20.00 Uhr
 Samstag, 21.11., 09.00-17.00 Uhr
 Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Sitzungssaal
 6 Termine, 40 UE
 Gebühr: 360,00 €

AN150803 | Fortbildung

mit Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Samstag, 14.11., 09:00-17:00 Uhr
 Beverungen, Johanniter-Schulungsraum
 (Dalhauser Str. 3)
 1 Termin, 9 UE
 Gebühr: 70,00 €

**(Betriebliche) Erste-Hilfe-Ausbildung –
 in Zusammenarbeit mit der Johanniter-
 Unfall-Hilfe e.V.**

Lernen Sie Erste Hilfe praxisnah und effektiv – mit unserer anerkannten Erste-Hilfe-Ausbildung für betriebliche Ersthelfer und Führerscheinanwärter. In nur 9 Unterrichtseinheiten erwerben Sie die wichtigsten Kenntnisse und Fähigkeiten, um in Notfällen sicher handeln zu können.

Unsere erfahrenen Ausbilder zeigen Ihnen, wie Sie bei Bewusstlosigkeit, Atemnot, Herzinfarkt oder Verletzungen richtig reagieren – inkl. stabiler Seitenlage und Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Die Schulung entspricht den Vorgaben der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) sowie der Fahrerlaubnisverordnung (FEV) für alle Führerscheinklassen. Ob für Beruf, Ehrenamt oder Alltag – unsere Erste-Hilfe-Ausbildung macht Sie zum handlungsfähigen Ersthelfer. Jetzt Platz sichern und vorbereitet sein, wenn es zählt!

Sollten Sie den Kurs als Betriebsersthelfer über den zuständigen Unfallversicherungsträger eines Betriebs abrechnen können, so teilen Sie uns dies bitte bei Ihrer Anmeldung mit.

**Online-Weiterbildung zum MSBB-
 Stresspräventions- und Achtsamkeitscoach**

MSBB – Mind, Soul & Body in Balance ist ein achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm, das Bezug auf spezifische Risiko- und Schutzfaktoren psychischer Gesundheit nimmt, um der Entstehung und Manifestierung von Erkrankungen entgegenzuwirken. Jetzt gibt es die Trainerausbildung dafür auch online.

Werde MSBB-Achtsamkeits- und Präventionscoach und leite das Programm sicher als Kurs für Menschen mit Stressbelastungen an. In der 12-wöchigen Trainerausbildung lernst du Schritt für Schritt, MSBB professionell anzuleiten. Du arbeitest mit klaren Video-Lektionen, Audios, Worksheets und fertigen Kursbausteinen zum Download. Regelmäßige Live-Zooms sorgen für Einweisung, Praxis-Feedback und die Beantwortung offener Fragen.



Bild © Lottisart

BILDUNGSURLAUB NRW

Dein Urlaub.

Dein Wissen. Deine Zukunft.

Anerkannt
nach dem
AWbG
NRW



In Balance bleiben: Stresskompetenz sowie Ernährung und Bewegung im Berufsalltag



Herstelle
Burg



Montag, 02.11.2026 - Freitag, 06.11.2026
09:00 - 16:15 Uhr



490,00



Künstliche Intelligenz im Beruf



Beverungen
Stadtverwaltung Beverungen, Sitzungssaal



Montag, 09.11.2026 - Freitag, 13.11.2026
09:00 - 16:15 Uhr



455,00



Korbflechten erleben und vermitteln - Bildungsurlaub für pädagogische Fachkräfte



Beverungen-Dalhausen
Korbmacher-Museum Dalhausen



Montag, 09.11.2026 - Freitag, 13.11.2026
09:00 - 16:15 Uhr



455,00

Jetzt anmelden!



vhs
Zweckverband Diemel-Egge-Weser
Werbürg • Beverungen • Borgersheim • Weisbaden

weitere Informationen über
VHS-Zweckverband Diemel-Egge-Weser
www.vhs-dew.de/bildungsurlaub
info@vhs-dew.de



Du trainierst nicht nur Inhalte, sondern Leitungskompetenz: Struktur, Anleitungssprache, Transfer und Gruppensetting. Du erhältst ein praxisnahes Curriculum, das auch bei wenig Vorwissen verständlich und umsetzbar bleibt.

Ideal für Coaches, Sozialarbeiter, Psychologen, Physios und BGM-Verantwortliche. Das Programm ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V anerkannt.

Wenn du MSBB fundiert, klar und alltags-tauglich vermitteln willst, bist du hier richtig.

Es ist keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich!

AN150805 | Fortbildung

mit Prof. Dr. Dr. Martin Hörning
Donnerstag, 01.10.
Beverungen, Online, VHS.Cloud
90 Termine, 120 UE
Gebühr: 670,00 €

Bildungsurlaub NRW

Bildungsurlaub: In Balance bleiben: Stresskompetenz sowie Ernährung und Bewegung im Berufsalltag

Berufliche Belastungen, Zeitdruck, emotionale Anforderungen und schwierige soziale Situationen gehören für viele Menschen zum Arbeitsalltag. Dieser fünftägige Bildungsurlaub auf der historischen Burg Herstelle im Weserbergland bietet Ihnen die Möglichkeit, bewusst Abstand zum Tagesgeschäft zu gewinnen, berufliche Belastungsmuster zu reflektieren und wirksame Strategien für mehr Gesundheit und innere Stabilität kennenzulernen.

Im Mittelpunkt stehen multimodales Stressmanagement, ein achtsamer und zugleich praxisorientierter Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen,

gesunde Ernährung, aktivierende Bewegung sowie der konstruktive Umgang mit herausfordernden beruflichen Situationen. Sie lernen praxisnahe Methoden kennen, die sich gut in den (Berufs-)Alltag integrieren lassen und Ihre persönliche Stresskompetenz stärken.

Neben fachlichen Impulsen gibt es Raum für Reflexion, Erfahrungsaustausch und konkrete Übungen. Die besondere Atmosphäre der Burg Herstelle unterstützt dabei, konzentriert zu lernen, zur Ruhe zu kommen und neue Perspektiven für den Berufsalltag zu entwickeln.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die psychosozialen Belastungen ausgesetzt sind und aktiv etwas für ihre Gesundheit, Resilienz und Lebensbalance tun möchten.

Für diesen Kurs kann Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) beantragt werden.

Wichtiger Hinweis: Die Kursgebühr kann nur per Überweisung bezahlt werden. Bitte wählen Sie bei der Bezahlung die Option „Überweisung“ aus.

Weitere Informationen zum Bildungsurlaub NRW finden Sie unter www.vhs-dew.de/bildungsurlaub.

AN150810 | Bildungsurlaub

mit Prof. Dr. Dr. Martin Hörning
Montag, 02.11., 09:00-16:15 Uhr
Herstelle, Burg (Carolus-Magnus-Straße 10)
5 Termine, 40 UE
Gebühr: 490,00 €

Bildungsurlaub: Korbflechten erleben und vermitteln – Bildungsurlaub für pädagogische Fachkräfte

Korbflechten ist weit mehr als ein traditionelles Handwerk: Es schult die Konzentration, die Planung und das kreative Lösen von Problemen und liefert somit wertvolle methodische Impulse für den pädagogischen Alltag. In diesem Bildungsurlaub



erlernen Sie unter qualifizierter Anleitung die Grundlagen des Korbflechtens mit Naturmaterialien. Sie erwerben Kenntnisse in der Materialkunde, lernen Grundtechniken kennen und fertigen zwei eigene Werkstücke an.

Der Kurs richtet sich gezielt an Lehrkräfte, Erzieher, Sozialpädagogen sowie alle weiteren pädagogischen Fachkräfte, die handwerklich-kreative Methoden in ihrer Arbeit einsetzen möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kleingruppe mit maximal acht Personen garantiert individuelle Begleitung und eigenes Tempo.

Für diesen Kurs kann Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungs-Gesetz (AWbG) beantragt werden.

Wichtiger Hinweis: Die Kursgebühr kann nur per Überweisung bezahlt werden. Bitte wählen Sie bei der Bezahlung die Option „Überweisung“ aus.

Weitere Informationen zum Bildungsurlaub NRW finden Sie unter www.vhs-dew.de/bildungsurlaub.

AN150811 | Bildungsurlaub

mit Hansgert Butterweck

Montag, 09.11., 09:00-16:15 Uhr
Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23)
5 Termine, 40 UE
Gebühr: 455,00 €

Bildungsurlaub: Künstliche Intelligenz im Beruf

Dieser Bildungsurlaub führt Sie praxisorientiert in die Welt der Künstlichen Intelligenz ein. Sie erlernen die Grundkonzepte von KI, verstehen aktuelle Anwendungen und entwickeln ein sicheres Verständnis für die Chancen und Herausforderungen dieser transformativen Technologie.

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne technische Vorkenntnisse.

Lernziele:

1. Die Grundkonzepte und Funktionsweisen von KI erklären
2. Unterschiedliche KI-Technologien (Machine Learning, Deep Learning, Generative KI) unterscheiden
3. Praktische Anwendungen von KI in verschiedenen Branchen beurteilen
4. Mit gängigen KI-Tools wie ChatGPT, DALL-E und Co. professionell arbeiten
5. Chancen, Risiken und ethische Aspekte von KI bewerten
6. Eine KI-Strategie für Ihr eigenes Unternehmen oder Ihre Tätigkeit entwickeln

Für diesen Kurs kann Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungs-Gesetz (AWbG) beantragt werden.

Wichtiger Hinweis: Die Kursgebühr kann nur per Überweisung bezahlt werden. Bitte wählen Sie bei der Bezahlung die Option „Überweisung“ aus.

Weitere Informationen zum Bildungsurlaub NRW finden Sie unter www.vhs-dew.de/bildungsurlaub.

AN150812 | Bildungsurlaub

mit Thomas Hackler

Montag, 09.11., 09:00-16:15 Uhr
Beverungen, Rathaus/Sitzungssaal (Weiserstr. 10)
5 Termine, 40 UE
Gebühr: 455,00 €



Bild © Pixabay (geralt)



Eltern- und Familienbildung





Vorträge & Workshops

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.

AN170100 | Vortrag

mit donum vitae

Donnerstag, 08.10., 18:00-18:45 Uhr
Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10)

1 Termin, 1 UE

Gebühr: gebührenfrei

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und interessierte Eltern: „Trauma verstehen – Kinder stärken: Eine Einführung in die Psychotraumatologie“

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 und interessierte Eltern.

AN170102 | Fortbildung

mit Manuela Klein

Samstag, 19.09., 09:00-14:00 Uhr
Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten 9, Seminarraum I

1 Termin, 6 UE

Gebühr: 79,00 €

Vorlesen für Kinder und Erwachsene: Ausbildung zum Vorlesepaten – in Kooperation mit dem Kinderschutzbund Warburg und MENTOR – Die Leselernhelfer Nordhessen e.V.

Vorlesen fördert bei Kindern das sprachliche Ausdrucksvermögen, die Ausdauer und die Konzentration. Es trägt zur Entfaltung der Fantasie und der Kreativität bei. Kinder, denen regelmäßig vorgelesen wird, greifen erfahrungsgemäß später auch häufiger selbst zum Buch.

Nicht in allen Familien gehört das Vorlesen zur täglichen Routine. In diesen Fällen können Lesepaten helfen, die Freude an Geschichten und Büchern zu wecken. Angebote zum Vorlesen für Kinder oder aber auch Vorlesezeiten beispielsweise im Seniorenheim bewegen viel: Erinnerungen werden geweckt, die Konzentration und das Gedächtnis werden angeregt.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch lebendiges Vorlesen Ihr Publikum in den Bann ziehen. Auch die richtige Vorbereitung einer Vorlesung trägt zum Erfolg einer Veranstaltung bei.

Durch praktische Übungen und Ausprobieren werden Sie eigene Erfahrungen sammeln können. Und damit Sie diese auch einsetzen können, bekommen Sie zahlreiche Tipps und Informationen, wie und wo Sie aktiv werden können.



AN170104 I Fortbildung

mit Peter Dunger

Donnerstag, 26.11., 18:00-20:15 Uhr
 Warburg, Rathaus, Zwischen den Stä-
 den 9, Seminarraum II
 2 Termine, 6 UE
 Gebühr: 27,00 €

Das Lesen lernen unterstützen: Quali- fizierung zum 1:1-Lesepaten – in Koope- ration mit dem Kinderschutzbund War- burg und MENTOR – Die Leselernhelfer Nordhessen e.V.

Lesen ist die Fähigkeit, Texte und Bilder
 erlesen zu können und zu verstehen. Le-
 sen ist die Grundlage allen Lernens. Es
 öffnet Kindern und Jugendlichen das Tor
 zur Welt. Sie lernen neue Sichtweisen
 kennen, bekommen Denkanstöße und
 entdecken fremde Welten. Sie entwickeln
 ihre Fantasie, Empathie und ihre Sprache.
 Wer lesen kann und die Bedeutung von
 gedruckten und digitalen Texten erfasst,
 kann einen Schulabschluss machen, sich
 eine eigene Meinung bilden und sein Le-
 ben selbst in die Hand nehmen.

In der Qualifikation bekommen Sie Infor-
 mationen über das Ehrenamt und die da-
 mit verbundenen Rechte und Pflichten.
 Wir beschäftigen uns mit einigen theoreti-
 schen Grundlagen wie Lesen und Lesen
 lernen, Lesemotivation und Sie bekommen
 viele praktische Tipps zur Leseförde-
 rung. Sie erfahren, wie Sie eine Lesepa-
 ten-Stunde gestalten können, mit welchen
 geeigneten Materialien Sie arbeiten kön-
 nen und wie eine Zusammenarbeit mit
 dem Kind aussehen könnte. Praktische
 Übungen ergänzen die Theorie, sodass
 Sie für dieses anspruchsvolle Ehrenamt
 gut vorbereitet sind.

AN170105 I Fortbildung

mit Peter Dunger

Montag, 07.12., 18:00-20:15 Uhr
 Warburg, Rathaus, Zwischen den Stä-
 den 9, Seminarraum II
 2 Termine, 6 UE
 Gebühr: 27,00 €

Mit Comics leichter lesen lernen: Co- mics machen Lust aufs Lesen und öff- nen Kindern den Weg in die Welt der Bücher – in Kooperation mit dem Kin- derschutzbund Warburg und MENTOR – Die Leselernhelfer Nordhessen e.V.

Comics eröffnen Kindern einen spieleri-
 schen Zugang zur Welt des Lesens. Durch
 die Verbindung von Bild und Text fällt das
 Lesen leichter, die Motivation steigt und
 Geschichten werden lebendig.

In diesem Weiterbildungsprogramm erfah-
 ren Sie, wie Comics gezielt eingesetzt
 werden können, um die Lesefreude und
 Sprachentwicklung von Kindern zu för-
 dern. Sie lernen Methoden kennen, um
 Beobachten, Erzählen und Verstehen zu
 verbinden und über die Geschichten ins
 Gespräch zu kommen. Ziel ist es, mit Co-
 mics Begeisterung zu wecken – und so
 den Grundstein für eine nachhaltige Lese-
 lust zu legen.

AN170106 I Fortbildung

mit Peter Dunger

Mittwoch, 20.01., 18:00-21:00 Uhr
 Warburg, Rathaus, Zwischen den Stä-
 den 9, Seminarraum II
 1 Termin, 4 UE
 Gebühr: 18,00 €

Musikkurse

Eltern-Kind-Kurs: Klavier- bzw. Key- board-Kompaktkurs

Ein Einstiegskurs für Eltern und Kinder
 ohne Vorkenntnisse. Auf spielerische, in-
 klusive und niederschwellige Weise wer-
 den erste Noten und Rhythmus erlernt –
 mit Bezug auf Farben, Zahlen und Buch-
 staben als Lernhilfe.

Kursbuch: Konstantin Vassiliev, Klavier
 lernen für Kinder mit Hund Pepe, Band 1,
 ISBN: 9798320339115.

Die Kursgebühr gilt für ein Elternteil mit
 einem Kind.



AN170301 | Kurs

mit Dr. Vasilii Musatov

Freitag, 04.09., 17:00-18:30 Uhr
Borgentreich, Sekundarschule (Verwaltungsgebäude I, ehem. Realschule, Platz der Stadt Rue 4)
5 Termine, 10 UE
Gebühr: 60,00 €

Kreativkurse

„Zwischen Generationen: Kreativität verbindet“ – ein Generationenangebot für Kinder (8-12 Jahren) & Großeltern

In dieser Kreativ-Werkstatt gestalten Kinder und ihre Großeltern (oder andere Bezugspersonen) gemeinsam eigene Kunstwerke. Im Mittelpunkt steht der kreative Prozess: ausprobieren, entdecken und gemeinsam Zeit verbringen. Spielerisch, frei und ohne Leistungsdruck. Nebenbei wächst der Austausch zwischen den Generationen.

Mitzubringen sind: Scheren, Zeitungen, Zeitschriften, Stoffreste, Perlen, Kittel oder Hemd zum Schutz.

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.

AN170302 | Kurs

mit Petra Rietz, Cäcilia Holtgreve

Montag, 07.09., 21.09. u. 05.10., jeweils von 16.00-17.30 Uhr
Freitag, 09.10., 17.00-18.30 Uhr (Ausstellung)
Warburg, „Zweite Heimat e.V.“ (Hauptstr. 45)
4 Termine, 8 UE
Gebühr: 34,00 €

Kinder malen

Der Spaß am Malen steht hier im Vordergrund. Wir lassen den Kindern die Wahl, was sie malen möchten: Tiere, Fabelwesen oder irgendwas anderes. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Kinder

können eine Wunschvorlage mitbringen, z.B. ein Motiv aus einem Bilderbuch.

Zuerst wird die Vorlage mit einem dicken Filzstift oder Wachsstift gezeichnet: auf Karton oder Papier. Hilfe vom Kursleiter ist möglich. Dann wird die Zeichnung ausgemalt.

Wir malen mit wasserlöslicher Acrylfarbe und lernen, wie man aus den drei Grundfarben neue Farben mischt – aus Gelb und Blau wird Grün, Rot und Gelb ergibt Orange usw.

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

Der Kurs ist geeignet für Kinder von 4 bis 7 Jahren.

AN170303 | Kurs

mit Hans Rodenbröcker

Samstag, 03.10., 10:00-13:00 Uhr
Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Kunstraum (Birkenstr.)
1 Termin, 4 UE
Gebühr: 17,00 €

Entspannungskurse

Familienzeit im Grünen: Waldbaden mit allen Sinnen – in Zusammenarbeit mit dem Ev. Familienzentrum „Groß für Klein“

Raus aus dem Trubel, rein in den Wald: Beim Waldbaden für Familien verbringen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern eine entschleunigte Zeit in der Natur – mit viel Raum zum Entdecken, Durchatmen und einfach Zusammensein.

Unter der zertifizierten Anleitung von Martin Werner (Kursleiter für Waldbaden & Gesundheit) gehen wir in ruhigem Tempo durch den Wald. Mit kleinen, kindgerechten Impulsen laden wir alle ein, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen: sanfte Bewegung, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie kurze Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, die sich gut in den



Familienalltag mitnehmen lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Waldbaden (jap. „Shinrin-Yoku“) ist eine aus Japan stammende Naturpraxis. Viele Menschen erleben dabei den Aufenthalt im Wald als wohltuend und ausgleichend – eine schöne Gelegenheit, den Kopf frei zu bekommen und neue Energie zu sammeln.

Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren.

Kindergärten und Schulen können gerne individuelle Termine mit uns abstimmen. Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, Sitzunterlage, Getränke.

Die Gebühr gilt für 2 Erwachsene mit max. 2 Kindern (ab 5 Jahren).

AN170305 I Kurs

mit Martin Werner

Freitag, 25.09., 15:00-17:30 Uhr
Beverungen, „Alte Eisberghütte“
1 Termin, 3,33 UE
Gebühr: 16,00 €

Gemeinsam zur Ruhe kommen: Entspannung für Eltern & Kind (4-6 Jahren) – in Zusammenarbeit mit der Ev. Kindertageseinrichtung „Groß für Klein“

Eine kleine Insel im Alltag: In diesem Kurs steht die gemeinsame Entspannung von Eltern und Kindern im Mittelpunkt. Kinder erleben täglich eine Flut an Reizen – hier dürfen sie (und Sie) bewusst langsamer werden, durchatmen und ankommen.

Die Kursstunden verbinden ruhige Rituale und einfache Übungen, die sich auch zu Hause gut einsetzen lassen. Sie lernen verschiedene Methoden zum Runterfahren kennen – von Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen bis hin zu Fantasiereisen. Zusätzlich können Klang- und Duftimpulse die Atmosphäre unterstützen und das Wohlbefinden vertiefen.

Neben dem Entspannen geht es auch um das, was dabei entsteht: Nähe, Gebor-

genheit, gemeinsame Zeit und eine gestärkte Beziehung.

Die Kursgebühr gilt für ein Elternteil mit einem Kind.

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.

AN170306 I Kurs

mit Luisa Weißbrich

Samstag, 26.09., 16:00-17:30 Uhr
Beverungen, Ev. Kindertageseinrichtung
„Groß für Klein“ (In den Poelten 24 A)
1 Termin, 2 UE
Gebühr: 13,00 €

Entspannung für Eltern und Kinder (5-8 Jahren) – in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum „St. Martin“ & dem Familienzentrum „Am Park“

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, bequeme Kleidung und evtl. ein Getränk.

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.

AN170307 | Kurs

mit Monika Wiegartz

Montag, 02.11., 17:00-18:00 Uhr
Warburg, Familienzentrum „St. Martin“
(Hüffertstr.)

4 Termine, 5,33 UE

Gebühr: 28,00 €

AN170308 | Kurs

mit Monika Wiegartz

Donnerstag, 05.11., 16:30-17:30 Uhr
Peckelsheim, Familienzentrum „Am Park“

4 Termine, 5,33 UE

Gebühr: 28,00 €

Kinderwerkstatt in den Herbstferien: Jetzt koche ich selbst! Fit in der Küche (ab 8 Jahren) – in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund

In den Herbstferien möchten Ihr gerne wieder Leckeres kochen und backen! Das geht in Kooperation mit dem Kinderschutzbund.

Bringt bitte mit: eine Schürze, ein Geschirrtuch und Frischhaltedosen für Kostproben.

Die Lebensmittelkosten übernimmt der Kinderschutzbund.

Bei der Anmeldung bitte auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten hinweisen und das Alter der Kinder angeben.

Für die Anmeldung: Als zahlungspflichtige Person immer ein Elternteil anmelden und dann das Kind/die Kinder als Teilnehmende zu diesem Kurs hinzufügen.

AN170310 | Kurs

mit Maria Zimmermann

Donnerstag, 29.10., 09:00-12:30 Uhr
Warburg, Küche der Sekundarschule
(Stiepenweg 5)

1 Termin, 4,67 UE

Gebühr: 11,00 €

Wassergewöhnung & Schwimmkurse

Wassergewöhnung für Kinder von 4-6 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 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.

AN170401 | Kurs

mit Katrin Walter, Ines Klauke

Samstag, 05.09., 09:30-10:15 Uhr
Warburg, Schwimmbad HPZ (Stiepenweg 70)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 75,00 €

AN170402 | Kurs

mit Helene Wiegartz, Theresa Wiegartz

Samstag, 05.09., 10:45-11:30 Uhr
Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 63,00 €

Spielerische Wassergewöhnung für Mutter/Vater und Kind (3-5 Jahren)

Dieser Kurs ist ein Angebot an Eltern, mit ihren Kindern auf spielerische Art Spaß im Wasser zu haben.



Es gibt Neues zu entdecken: Sprünge ins Wasser, Fortbewegung im Wasser und Schwimmhilfen. Ganz wichtig ist es, dass die Kinder vorhandene Ängste im Wasser spielerisch überwinden.

Für jedes teilnehmende Kind ist eine erwachsene Aufsichtsperson notwendig.

Der Eintritt ist vor Ort zu entrichten und ist nicht in der Kursgebühr enthalten!

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.

AN170403 I Kurs

mit Walter Heuse

Der Termin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest und wird am 20.07.2026 auf unserer Homepage veröffentlicht.

Beverungen, Hallenbad

8 Termine, 8 UE

Gebühr: 30,00 €

Schwimmen für Mutter/Vater und Kind (5 und 6 Jahren)

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 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.

AN170404 I Kurs

mit Walter Heuse

Samstag, 07.11., 09:00-9:45 Uhr
Borgentreich, Hallenbad (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.

AN170405 I Kurs

mit Katrin Walter, Ines Klauke

Samstag, 05.09., 10:30-11:15 Uhr
Warburg, Schwimmbad HPZ (Stiepenweg 70)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 75,00 €

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.

AN170406 | Kurs

mit Helene Wiegartz, Theresa Wiegartz
Samstag, 05.09., 11:45-12:30 Uhr
Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1)
12 Termine, 12 UE
Gebühr: 76,00 €

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.

AN170407 | Kurs

mit Helene Wiegartz, Theresa Wiegartz
Samstag, 05.09., 12:45-13:30 Uhr
Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1)
12 Termine, 12 UE
Gebühr: 76,00 €

Für Anfänger: Schwimmen für Kinder im Grundschulalter

Kinder werden dazu angeleitet, die Grundfertigkeiten des Schwimmens zu erlernen und Schwimmübungen anzuwenden, um dadurch den Prozess des Schwimmenlernens zu unterstützen.

Die Kinder sollten „wassergewöhnt“ sein und bereits an einem „Eltern/Kind-Schwimmkurs“ teilgenommen haben.

Am Ende des Kurses kann folgendes Schwimmabzeichen erworben werden: Seepferdchen/Frühschwimmer (25 Meter Schwimmen, Sprung vom Beckenrand, Ring aus schultertiefem Wasser holen).

Der Eintritt ist vor Ort zu entrichten und ist nicht in der Kursgebühr enthalten!

AN170409 | Kurs

mit Alexander Klaus

Der Termin wird am 20.07.2026 auf unserer Homepage veröffentlicht.
Beverungen, Hallenbad
12 Termine, 12 UE
Gebühr: 52,00 €

AN170410 | Kurs

mit Alexander Klaus

Der Termin wird am 20.07.2026 auf unserer Homepage veröffentlicht.
Beverungen, Hallenbad
12 Termine, 12 UE
Gebühr: 52,00 €

AN170411 | Kurs

mit Alexander Klaus

Der Termin wird am 20.07.2026 auf unserer Homepage veröffentlicht.
Beverungen, Hallenbad
12 Termine, 12 UE
Gebühr: 52,00 €



Turnkurse

Turnen für Mutter/Vater und Kind (1,5-3 Jahren)

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.

AN170501 | Kurs

mit Stephanie Hartmann

Donnerstag, 10.09., 15:15-16:00 Uhr
Dalhausen, Grundschule (Neue Turnhalle)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 24,00 €

AN170502 | Kurs

mit Stephanie Hartmann

Donnerstag, 10.09., 16:00-16:45 Uhr
Dalhausen, Grundschule (Neue Turnhalle)

10 Termine, 10 UE

Gebühr: 24,00 €

Was meine Füße alles können! – Kurs für Kindergartenkinder (3–5 Jahren) – in Zusammenarbeit mit der Ev. Kindertageseinrichtung „Groß für Klein“

„Mit meinen Füßen!“ – in 5 Einheiten entdecken Kinder von 3-5 Jahren spielerisch, was ihre Füße alles können: gehen, laufen, hüpfen, balancieren, fühlen und tanzen. Mit Bewegungsspielen, kleinen Parcours, Sinnesstationen und ruhigen Abschlussritualen fördern wir Körpergefühl, Koordination und Selbstvertrauen – mit ganz viel Spaß in der Gruppe.

AN170503 | Kurs

mit Dagmar Witsch-Pohlmann, Podologin / SHP Podologie

Dienstag, 15.09., 14:30-15:15 Uhr
Beverungen, Ev. Kindertageseinrichtung „Groß für Klein“ (In den Poelten 24 A)

5 Termine, 5 UE

Gebühr: 13,00 €

Kicker-Workshop für Familien (Eltern-Kind-Kurs für Kinder ab 8 Jahren)

Erlebt gemeinsam Spaß, Teamgeist und spannende Tricks am Tischfußballtisch! In diesem besonderen Familien-Workshop zeigt euch Tischfußball-Weltmeisterin Maura Porrmann die Grundlagen, clevere Spieltechniken und Profi-Tipps für Groß und Klein. Egal ob Anfänger oder kleine Nachwuchsprofis – hier steht der gemeinsame Spielspaß im Mittelpunkt!

Bitte Getränke und Verpflegung mitbringen!

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.

AN170504 | Kurs

mit Maura Porrmann

Sonntag, 15.11., 10:00-16:00 Uhr
Warburg, Warburger Sportverein e.V., Kickerraum (Bernhardstr. 56a)

1 Termin, 8 UE

Gebühr: 29,00 €



Bild © Berlin Verlag

VHS-Forum 2026

Sonntag

6. September 2026

18:00 Uhr

Stadthalle Beverungen

(Kolpingstraße 5, 37688 Beverungen, Saal Weser)



Begrüßung:

Tino Wenkel,

Bürgermeister der Stadt Beverungen und

Vorsitzender der VHS-

Zweckverbandsversammlung

**Michel Friedman: „Auf ein Wort“ – Lesung, Vortrag und Gespräch:
„Mensch! Liebeserklärung eines verzweifelten Demokraten“**

Die Volkshochschule lädt herzlich zur feierlichen Eröffnung des neuen Herbstsemesters ein – mit einem besonderen Gast: Michel Friedman. Im Mittelpunkt des Abends steht eine Lesung aus seinem aktuellen Buch „Mensch! Liebeserklärung eines verzweifelten Demokraten“. Mit Leidenschaft, Klarheit und Nachdenklichkeit setzt sich Michel Friedman darin mit den Grundwerten unserer Demokratie, dem gesellschaftlichen Miteinander und der Verantwortung jedes Einzelnen auseinander.

Michel Friedman, geb. 1956 in Paris, ist Rechtsanwalt, Philosoph, Publizist und Moderator. Von 2000 bis 2003 war er stellvertretender Vorsitzender des Zentralrats der Juden in Deutschland. Seit 2016 ist er Honorarprofessor und leitete bis 2022 das von ihm mitbegründete Center for Applied European Studies an der Frankfurt University. Michel Friedman moderiert u. a. die Sendung „Auf ein Wort“ bei der Deutschen Welle.



Der Eintritt ist frei. Voranmeldung über

www.vhs-dew.de erforderlich!



Volksbank Höxter

Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG

● 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 (www.vhs-dew.de). Die Teilnahme ist kostenlos.

vhs.wissen live: Kunst im Ohr – ein Livestream für alle Sinne (Teil 3)

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freunde der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Teil 3 der Reihe KUNST IM OHR.

Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

AN181101 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 23.09., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Dr. Heiner Schwarzberg

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk „Stonehenge“ in England.

Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis!

Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden.

Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben.

Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München.

In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

AN181102 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 30.09., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr.



Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch.

Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich. Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstliche Intelligenz oder Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen verhandelt werden und was Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft denken.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

AN181103 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Dienstag, 06.10., 19:30-21:00 Uhr
Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Deutsch-jüdische und israelische Literatur – ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Prof. Dr. Jakob Hessing, Dr. h.c. Michael Krüger

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur. In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte. Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet.

Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel.

Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zeruya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent.

Als Dichter und Verleger kennt Michael Krüger viele israelische Autoren persönlich.

Jakob Hessing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

AN181104 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Montag, 12.10., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität.

Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten. Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen.

Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern?

Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen.



Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende Ansätze in diesem Bereich.

Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering.

Er promovierte in Materialwissenschaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Metallforschung Stuttgart.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

AN181105 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Dienstag, 13.10., 19:30-21:00 Uhr
Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933-1945

Dr. Susanne Heim

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab.

Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen – ohne Ergeb-

nis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben.

Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin. Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition „Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945“, Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

AN181106 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Sonntag, 18.10., 19:30-21:00 Uhr
Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Prof. Dr. Martin Zimmermann

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag. Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene.

Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.

Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike



selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

AN181107 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Sonntag, 25.10., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Künstliche Intelligenz und Bildung – lernen mit und lernen trotz KI

Prof. Dr. Ute Schmid

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten.

Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden.

Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

AN181108 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 28.10., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Prof. Dr. Steffen Mau

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun hat. Zudem wird diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen.

2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher „Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt“ (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie „Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft“ (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für „Ungleich Vereint“ erhielt er außerdem den Bayrischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

AN181109 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Montag, 02.11., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei



vhs.wissen live: Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Prof. Dr. Joachim Grzega

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die Eurolinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht.

Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten.

Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander? Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

Joachim Grzega ist einer der führenden Eurolinguisten. Er leitet an der VHS Donauwörth den Projektbereich „Innovative Europäische Sprachlehre (InES)“ und lehrt an der Universität Eichstätt.

AN181110 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 04.11., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Trump und die MAGA-Bewegung

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternierenden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus?

Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

AN181111 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Sonntag, 08.11., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Prof. Dr. Petra Schwill

Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen auf der Erde sind unglaublich komplex, sodass es praktisch unmöglich ist, sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen.

Auch haben wir noch immer keine Kenntnis davon, wie die erste Zelle überhaupt entstanden sein könnte. Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird.

Dazu verwenden wir den Ansatz der Synthetischen Biologie, der zelluläre Systeme in einzelne Funktionsmodule zerlegt, die unabhängig voneinander untersucht werden können. Von besonderem Interesse für uns ist die Funktion der Zellteilung.

Derzeit wird versucht, ein möglichst einfaches molekulares System aufzubauen, das in der Lage ist, sogenannte Membranvesikel, die einfachsten Modelle von Zellhüllen, autonom in zwei Tochterzellen zu teilen. Zu diesem Zweck verwenden wir einige Proteinsysteme aus *E. coli* Bakterien.



Petra Schulle studierte Physik und Philosophie und promovierte 1996 an der TU Braunschweig mit einer Dissertation am Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie, Göttingen, bei Nobelpreisträger Manfred Eigen. Im Jahr 2002 nahm sie einen Ruf auf eine Professur für Biophysik am neu gegründeten BIOTEC-Zentrum der TU Dresden an. Seit 2012 ist sie Leiterin der Abteilung Zelluläre und Molekulare Biophysik am MPI für Biochemie und Honorarprofessorin für Physik an der LMU München. Sie ist u. a. Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften – acatech.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

AN181112 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Dienstag, 10.11., 19:30-21:00 Uhr
Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Prof. Dr. Norbert Frei

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus. Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die „von außen“ gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert.

Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Porträt des Mannes, der

die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst.

Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Davor forschte er u. a. an dem Institut für Zeitgeschichte, an der Harvard University, in Princeton, in Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin.

AN181113 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 24.11., 19:30-21:00 Uhr
Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Kunst im Ohr – ein Livestream für alle Sinne (Teil 4)

Dr. Andrea Weniger, Claudia Böhme, Jochen Meister

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freunde der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Teil 4 der Reihe KUNST IM OHR.

Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

AN181114 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 25.11., 19:30-21:00 Uhr
Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei



vhs.wissen live: Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Eva Ladipo

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können?

In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen.

Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem. Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt. Sie hat in Russland, Kolumbien und in den USA gearbeitet, bevor sie in Großbritannien gelandet ist. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

AN181115 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Sonntag, 29.11., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

War das Leben in der Antike gemüthlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Chris-

tentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten.

Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun?

Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Marksches arbeitet und dessen Inhalte er kurzgefasst vorstellt.

Christoph Marksches ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Er wurde u. a. mit dem Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

AN181116 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Freitag, 04.12., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Die Bischofskirche von Ostia

Prof. Dr. Sabine Feist

Die Bischofskirche von Ostia, der Hafenstadt Roms, wurde von Konstantin dem Großen kurz nach der Legalisierung des Christentums gestiftet.

Damit gehört sie zu den ältesten Kirchen überhaupt. Im Gegensatz zu den meisten anderen konstantinischen Kirchenstiftungen ist diese Bischofskirche nie nachträglich überbaut worden, sodass hier – einmalig für den Beginn der christlichen Sak-



ralarchitektur – Aussehen und Gestaltung einer Kirche aus der Zeit zwischen 320 und 330 freigelegt werden können.

Seit 2023 wird die Anlage von den Universitäten Bonn und Köln gemeinsam mit dem Deutschen Archäologischen Institut in Rom und in Kooperation mit der römischen Universität La Sapienza ausgegraben. Im Vortrag werden die Ergebnisse der bisherigen Grabungskampagnen vorgestellt.

Sabine Feist lehrt Christliche Archäologie an der Universität Bonn.

AN181117 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Sonntag, 10.01., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Schönheit der Astrophysik

Dr. Andreas Müller

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

AN181118 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 13.01., 19:30-21:00 Uhr

Online

1 Termin, 2 UE

Gebühr: gebührenfrei

vhs.wissen live: Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet.

Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt. Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression. Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge.

AN181119 | Onlinekurs

mit vhs.wissen live

Mittwoch, 20.01., 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 185122

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 Einschreibeschlüssel 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.

AN185001 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 05.10.

Online, 28 Termine

Gebühr: 198,00 €

AN185002 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 16.11.

Online, 28 Termine

Gebühr: 198,00 €

AN185003 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 11.01.

Online, 28 Termine

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.

AN185004 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 05.10.

Online, 14 Termine

Gebühr: 102,00 €

AN185005 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 16.11.

Online, 14 Termine

Gebühr: 102,00 €

AN185006 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 11.01.

Online, 14 Termine

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.), Zielwertsuche, Solver. Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse. Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AN185007 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 09.11.

Online, 14 Termine

Gebühr: 102,00 €

AN185008 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 07.12.

Online, 14 Termine

Gebühr: 102,00 €

AN185009 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 18.01.

Online, 14 Termine

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.

AN185010 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 28.09.

Online, 14 Termine

Gebühr: 102,00 €

AN185011 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 26.10.

Online, 14 Termine

Gebühr: 102,00 €

AN185012 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 30.11.

Online, 14 Termine

Gebühr: 102,00 €

AN185013 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 11.01.

Online, 14 Termine

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.

AN185014 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 21.09.

Online, 14 Termine

Gebühr: 102,00 €

AN185015 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 23.11.

Online, 14 Termine

Gebühr: 102,00 €

AN185016 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 18.01.

Online, 14 Termine

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.

AN185101 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 05.10.

Online, 28 Termine

Gebühr: 198,00 €

AN185102 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 11.01.

Online, 28 Termine

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.

AN185103 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 02.11.

Online, 14 Termine

Gebühr: 102,00 €

AN185104 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 18.01.

Online, 14 Termine

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.

AN185105 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 07.09.

Online, 7 Termine

Gebühr: 51,00 €

AN185106 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 12.10.

Online, 7 Termine

Gebühr: 51,00 €

AN185107 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 09.11.

Online, 7 Termine

Gebühr: 51,00 €

**AN185108 | Onlinekurs**

mit Doris Opitz

Montag, 07.12.

Online, 7 Termine

Gebühr: 51,00 €

AN185109 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 18.01.

Online, 7 Termine

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.

AN185110 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 28.09.

Online, 21 Termine

Gebühr: 153,00 €

AN185111 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 02.11.

Online, 21 Termine

Gebühr: 153,00 €

AN185112 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 18.01.

Online, 21 Termine

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 Dokumen-

tes, Erstellen und Bearbeiten von Schnellbausteinen. Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AN185113 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 05.10.

Online, 14 Termine

Gebühr: 102,00 €

AN185114 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 23.11.

Online, 14 Termine

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.

AN185115 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 05.10.

Online, 28 Termine

Gebühr: 198,00 €

AN185116 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 16.11.

Online, 28 Termine

Gebühr: 198,00 €



AN185117 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 18.01.

Online, 28 Termine

Gebühr: 198,00 €

Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo by Canva – die kostenlose Alternative zu Photoshop

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.

AN185118 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 21.09.

Online, 28 Termine

Gebühr: 198,00 €

AN185119 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 09.11.

Online, 28 Termine

Gebühr: 198,00 €

AN185120 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 11.01.

Online, 28 Termine

Gebühr: 198,00 €

Microsoft Office Kompakt

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.

AN185121 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 05.10.

Online, 70 Termine

Gebühr: 475,00 €

AN185122 | Onlinekurs

mit Doris Opitz

Montag, 18.01.

Online, 70 Termine

Gebühr: 475,00 €



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									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn I 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						•			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirtsum 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.

AN185401 | Onlinekurs mit Webinar-Dozent

Dienstag, 03.11., 18:30-20:30 Uhr
Live-Webinar
24 Termine, 64 UE
Gebühr: 360,00 €



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.

AN185402 | Onlinekurs

mit Webinar-Dozent

Montag, 02.11., 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.

AN185403 | Onlinekurs

mit Webinar-Dozent

Dienstag, 03.11., 18:30-20:30 Uhr

Live-Webinar

16 Termine, 42,67 UE

Gebühr: 285,00 €

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.

AN185404 | Onlinekurs

mit Webinar-Dozent

Dienstag, 03.11., 18:30-20:30 Uhr

Live-Webinar

24 Termine, 64 UE

Gebühr: 360,00 €

Lohn und Gehalt 2 (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von 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.

AN185405 | Onlinekurs
mit Webinar-Dozent

Montag, 02.11., 18:30-20:30 Uhr
Live-Webinar
22 Termine, 58,67 UE
Gebühr: 322,00 €

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, 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.

AN185406 | Onlinekurs
mit Webinar-Dozent

Dienstag, 03.11., 18:30-20:30 Uhr
Live-Webinar
16 Termine, 42,67 UE
Gebühr: 285,00 €

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.

AN185407 | Onlinekurs
mit Webinar-Dozent

Montag, 02.11., 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.

AN185408 | Onlinekurs
mit Webinar-Dozent

Dienstag, 03.11., 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.

AN185409 | Onlinekurs mit Webinar-Dozent

Montag, 02.11., 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 Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse: Keine.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AN185410 | Onlinekurs mit Webinar-Dozent

Montag, 02.11., 18:30-20:30 Uhr
Live-Webinar
20 Termine, 53,33 UE
Gebühr: 300,00 €

Finanzwirtschaft (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie sie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt wurden.

AN185411 | Onlinekurs mit Webinar-Dozent

Dienstag, 03.11., 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 Rückla-



gen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse: Keine.

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nicht möglich.

AN185412 | Onlinekurs

mit Webinar-Dozent

Montag, 02.11., 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.

AN185413 | Onlinekurs

mit Webinar-Dozent

Montag, 02.11., 18:30-20:30 Uhr

Live-Webinar

11 Termine, 29,33 UE

Gebühr: 185,00 €





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 Anmeldemöglichkeiten 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



Xpert DCP® – IKT Grundlagen

Die Teilnehmenden haben Wissen über Basiskompetenzen in der IKT, digitale Basiskompetenzen, Basiskompetenzen in der Datensicherheit sowie Basiskompetenzen in der Computer-Ethik.

Die Gebühr für Erwachsene beträgt 30,00 €. Für Schüler mit Nachweis gilt eine Gebühr in Höhe von 20,00 €.

Über den HERDT-Verlag kann das zum Kurs begleitende Buch mit der ISBN: 978-3-98569-023-7 über den Link <https://shop.herdtd.com/de/product/XP-DCP-FO> von den Teilnehmenden selbst bestellt werden.

AN185414 | Onlinekurs

mit N.N.

Individueller Einstieg

Online

Gebühr: 30,00 €

Xpert DCP® – Office Grundlagen

Die Teilnehmenden haben Wissen über Microsoft Office, Arbeiten mit Texten, Arbeiten mit Tabellen, Erstellen von Präsentationen, grafische Gestaltung sowie Drucken von Dokumenten.

Die Gebühr für Erwachsene beträgt 30,00 €. Für Schüler mit Nachweis gilt eine Gebühr in Höhe von 20,00 €.

Über den HERDT-Verlag kann das zum Kurs begleitende Buch mit der ISBN: 978-3-98569-024-4 über den Link <https://shop.herdtd.com/de/product/XP-DCP-OE> von den Teilnehmenden selbst bestellt werden.

AN185415 | Onlinekurs

mit N.N.

Individueller Einstieg

Online

Gebühr: 30,00 €

Xpert DCP® – Digitale Zusammenarbeit

Am Ende des Kurses haben die Teilnehmenden Wissen über Online-Arbeitsplätze, Werkzeuge für die Online-Zusammenarbeit, E-Mailing, Kalender, Datennutzung in der Cloud, digitale Notizen, Online-Meetings sowie Grundfunktionalitäten von Microsoft Teams.

Die Gebühr für Erwachsene beträgt 30,00 €. Für Schüler mit Nachweis gilt eine Gebühr in Höhe von 20,00 €.

Über den HERDT-Verlag kann das zum Kurs begleitende Buch mit der ISBN: 978-3-98569-036-7 über den Link <https://shop.herdtd.com/de/product/XP-DCP-CO> von den Teilnehmenden selbst bestellt werden.

AN185416 | Onlinekurs

mit N.N.

Individueller Einstieg

Online

Gebühr: 30,00 €

Xpert DCP® – Datenverwaltung

Am Ende des Kurses haben die Teilnehmenden Wissen über Arbeiten mit Daten, Kalkulation, Daten aufbereiten, Verlinken und Einbetten sowie Statistik und Präsentation.

Die Gebühr für Erwachsene beträgt 30,00 €. Für Schüler mit Nachweis gilt eine Gebühr in Höhe von 20,00 €.

Über den HERDT-Verlag kann das zum Kurs begleitende Buch mit der ISBN: 978-3-98569-037-4 über den Link <https://shop.herdtd.com/de/product/XP-DCP-DM> von den Teilnehmenden selbst bestellt werden.

AN185417 | Onlinekurs

mit N.N.

Individueller Einstieg

Online

Gebühr: 30,00 €



Xpert DCP® – Professionelle Dokumente

Am Ende des Kurses haben die Teilnehmenden Wissen über Basiswissen Quellen, Texte, Abbildungen und Tabellen sowie Dokumentation von Quellen.

Die Gebühr für Erwachsene beträgt 30,00 €. Für Schüler mit Nachweis gilt eine Gebühr in Höhe von 20,00 €.

Über den HERDT-Verlag kann das zum Kurs begleitende Buch mit der ISBN: 978-3-98569-038-1 über den Link <https://shop.herdt.com/de/product/XP-DCP-AD> von den Teilnehmenden selbst bestellt werden.

AN185418 | Onlinekurs

mit N.N.

Individueller Einstieg

Online

Gebühr: 30,00 €

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

Die Gebühr (für 2 Module) für Erwachsene beträgt 45,00 €. Für Schüler mit Nachweis gilt eine Gebühr in Höhe von 30,00 €.

AN185419 | Onlinekurs

mit N.N.

Individueller Einstieg

Online

Gebühr: 45,00 €

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. Zudem werden phänomenologische Betrachtungen mit einfachen informatischen Kenntnissen angestellt.

- Anwendung beim Lernen und Lehren
- Such- und Entscheidungsalgorithmen
- Maschinelles Lernen
- Neuronale Netze und Deep Learning

Die Gebühr (für 2 Module) für Erwachsene beträgt 45,00 €. Für Schüler mit Nachweis gilt eine Gebühr in Höhe von 30,00 €.

AN185420 | Onlinekurs

mit N.N.

Individueller Einstieg

Online

Gebühr: 45,00 €



Bild © Pixabay (MaabHasanLENS)



Bild © Berlin Verlag

VHS-Forum 2026

Sonntag

6. September 2026

18:00 Uhr

Stadthalle Beverungen

(Kolpingstraße 5, 37688 Beverungen, Saal Weser)



Begrüßung:

Tino Wenkel,

Bürgermeister der Stadt Beverungen und

Vorsitzender der VHS-

Zweckverbandsversammlung

**Michel Friedman: „Auf ein Wort“ – Lesung, Vortrag und Gespräch:
„Mensch! Liebeserklärung eines verzweifelten Demokraten“**

Die Volkshochschule lädt herzlich zur feierlichen Eröffnung des neuen Herbstsemesters ein – mit einem besonderen Gast: Michel Friedman. Im Mittelpunkt des Abends steht eine Lesung aus seinem aktuellen Buch „Mensch! Liebeserklärung eines verzweifelten Demokraten“. Mit Leidenschaft, Klarheit und Nachdenklichkeit setzt sich Michel Friedman darin mit den Grundwerten unserer Demokratie, dem gesellschaftlichen Miteinander und der Verantwortung jedes Einzelnen auseinander.

Michel Friedman, geb. 1956 in Paris, ist Rechtsanwalt, Philosoph, Publizist und Moderator. Von 2000 bis 2003 war er stellvertretender Vorsitzender des Zentralrats der Juden in Deutschland. Seit 2016 ist er Honorarprofessor und leitete bis 2022 das von ihm mitbegründete Center for Applied European Studies an der Frankfurt University. Michel Friedman moderiert u. a. die Sendung „Auf ein Wort“ bei der Deutschen Welle.



Der Eintritt ist frei. Voranmeldung über

www.vhs-dew.de erforderlich!



Volksbank Höxter

Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG



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



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.: DE98ZZZ00000108494

Datum, Unterschrift (für das SEPA-Lastschriftverfahren)

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



ANMELDUNG
ab 20.07.26
www.vhs-dew.de
Tel. 05641 921710

Basisqualifizierung Alltagsbegleiter

40-stündige Schulung für Alltagshelfer/innen gemäß § 8 AnFöVO

Kursinformationen

Die Qualifizierung richtet sich an Personen, die Menschen mit besonderem Hilfebedarf im Alltag unterstützen wollen bei sozialen Kontakten, gemeinsamen Aktivitäten zur Förderung der geistigen und körperlichen Beweglichkeit oder durch Begleitung, um am Leben teilzuhaben.



Die Qualifizierung kann durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter mit einem Bildungsgutschein gefördert werden. Eine weitere Fördermöglichkeit ist der Bildungsscheck 2.0.

Anerkennung

Diese Basisqualifizierung ist eine gesetzlich vorgeschriebene Maßnahme gem. § 45a SGB XI. Sie gilt als Berechtigung, um bei Pflege-/Betreuungsdiensten und anerkannten Anbietern zur Unterstützung im Alltag tätig zu werden. Ihre Inhalte entsprechen den Voraussetzungen gem. § 8 der Anerkennungs- und Förderungsverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen (AnFöVO) und § 5 Abs. 3 der Hessischen Pflegeunterstützungsverordnung (PflüV).



Gebühr 360 EUR

Inhalte

- I. Grundlagen und Einblicke
- II. Basiswissen über Krankheits- und Behinderungsbilder
- III. Wichtige Rechte und Gesetze
- V. Übersicht über bestehenden Hilfe- und Unterstützungsbedarf
- V. Aktivierung, Unterstützung und Begleitung
- VI. Kommunikation, Gesprächsführung
- VII. Selbstfürsorge für Alltagsbegleiter/innen

Kurstermine mit Dozentin Manuela Klein

- Freitag, 06.11., 16.30-20.00 Uhr
- Samstag, 07.11., 9.00-17.00 Uhr
- Freitag, 13.11., 16.30-20.00 Uhr
- Samstag, 14.11., 9.00-17.00 Uhr
- Freitag, 20.11., 16.30-20.00 Uhr
- Samstag, 21.11., 9.00-17.00 Uhr



MITGLIEDERWELT OWL „MEIN PLUS“

Mit jedem Einkauf Geld zurück

Nutzen Sie als Mitglied der Verbund-Volksbank OWL exklusiv die Vorteile unserer MitgliederWelt OWL „MeinPlus“. Einfach registrieren und dauerhaft von Cashbacks bei vielen Händlern und Mehrwerten bei Reisen und Events profitieren.



Mehr erfahren:
mitgliederwelt-owl.de
Mein+Plus



Volksbank Höxter

Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG





Bild © Berlin Verlag

VHS-Forum 2026

Sonntag

6. September 2026

18:00 Uhr

Stadthalle Beverungen

(Kolpingstraße 5, 37688 Beverungen, Saal Weser)



Begrüßung:

Tino Wenkel,

Bürgermeister der Stadt Beverungen und

Vorsitzender der VHS-

Zweckverbandsversammlung

**Michel Friedman: „Auf ein Wort“ – Lesung, Vortrag und Gespräch:
„Mensch! Liebeserklärung eines verzweifelten Demokraten“**

Die Volkshochschule lädt herzlich zur feierlichen Eröffnung des neuen Herbstsemesters ein – mit einem besonderen Gast: Michel Friedman. Im Mittelpunkt des Abends steht eine Lesung aus seinem aktuellen Buch „Mensch! Liebeserklärung eines verzweifelten Demokraten“. Mit Leidenschaft, Klarheit und Nachdenklichkeit setzt sich Michel Friedman darin mit den Grundwerten unserer Demokratie, dem gesellschaftlichen Miteinander und der Verantwortung jedes Einzelnen auseinander.

Michel Friedman, geb. 1956 in Paris, ist Rechtsanwalt, Philosoph, Publizist und Moderator. Von 2000 bis 2003 war er stellvertretender Vorsitzender des Zentralrats der Juden in Deutschland. Seit 2016 ist er Honorarprofessor und leitete bis 2022 das von ihm mitbegründete Center for Applied European Studies an der Frankfurt University. Michel Friedman moderiert u. a. die Sendung „Auf ein Wort“ bei der Deutschen Welle.



Der Eintritt ist frei. Voranmeldung über

www.vhs-dew.de erforderlich!



Volksbank Höxter

Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG

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 



NATURA HOME

Räume mit Persönlichkeit

Natürlich eingerichtet.



WohnSINN ^{2000 m² 2 Etagen}
Möbel Pollmann Warburg

I D E E N F Ü R Z U H A U S E



Möbel- und Einrichtungshaus
Pollmann GmbH & Co. KG
Paderborner Tor 170, 34414
Warburg, Tel. 05641 76290
www.wohnsinn-pollmann.de
info@wohnsinn-pollmann.de