

VHS  
• Programm Frühjahr 2023 • Anmeldung ab 16.01.2023

Zweckverband Diemel · Egge · Weser

# VHS

Warburg  
Beverungen  
Borgentreich  
Willebadessen

# Programm Frühjahr 2023

Anmeldung ab 16.01.2023



<http://www.vhs-diemel-egge-weser.de>

*Aus der Natur,  
für die Umwelt,  
mit Liebe  
zur Heimat.*



WARBURGER  
**WALDQUELL**

*So schmeckt Natur.*

<b>Teilnahmebedingungen</b>	<b>2</b>
<b>Datenschutzerklärung</b>	<b>4</b>
<b>Ansprechpartner</b>	<b>6</b>
<b>Qualitätsmanagement</b>	<b>8</b>
<b>Anmeldekarte</b>	<b>9</b>
<b>Bildungcheck/Bildungsprämie</b>	<b>11</b>
<b>Online-Seminare</b>	<b>12</b>
<b>Projekte</b>	<b>28</b>
<b>Politik / Gesellschaft / Religion / Umwelt</b>	<b>34</b>
<b>Kultur / Kreatives Gestalten</b>	<b>56</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>71</b>
<b>Ernährung</b>	<b>97</b>
<b>Sprachen</b>	<b>103</b>
<b>Berufliche Bildung / EDV</b>	<b>107</b>
<b>Eltern- und Familienbildung</b>	<b>110</b>

# Teilnahmebedingungen

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

Grundlage für die Durchführung der VHS-Veranstaltungen ist die jeweils gültige Coronaschutz-Verordnung, aus der sich unsere Hygieneregeln ableiten. Die jeweils gültigen Hygieneregeln können Sie auf unserer Homepage [www.vhs-diemel-egge-weser.de](http://www.vhs-diemel-egge-weser.de) einsehen.

## 1.0 Entgelte

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

## 2.0 Teilnahmeberechtigung und Anmeldung

- 2.1 Zur Teilnahme an Kursen berechtigt eine verbindliche Anmeldung.
- 2.2 Anmeldungen an die jeweilige Geschäftsstelle sind schriftlich, per Fax oder per E-Mail möglich.
- 2.3 Plätze in Kursen werden in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen vergeben. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im gewünschten Kurs noch Plätze frei sind.

## 3.1 Teilnehmerbegrenzung und Mindestteilnehmerzahl

- 3.2. In teilnehmerbegrenzten Kursen wird die Anmeldung ungültig, wenn der Kurs schon ausgebucht ist. In diesem Fall erfolgt eine Benachrichtigung.
- 3.3. Eine unzureichende Zahl von Voranmeldungen kann dazu führen, dass der Kurs nicht stattfindet.
- 3.4. Die Mindestteilnehmerzahl für Veranstaltungen beträgt, wenn nicht anders angegeben, 10 Personen. Kurse und Seminare mit einer geringeren Teilnehmerzahl können stattfinden, wenn eine Gebühreumlage vorgenommen wird.

## 4.0 Anmeldebestätigung

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

## 5.0 Zahlungsweise

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

## 6.0 Rücktritt und Abmeldung

- 6.1 Ein Rücktritt durch den Teilnehmer ist bis 10 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 der Leiter der VHS.

## 7.0 Versicherungsschutz

- 7.1 Für die Hörer und 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 Geschäftsstelle zu melden.
- 7.2 Für anderweitige Schäden übernimmt die VHS keine Haftung.

## 8.0 Datenschutz

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

## 9.0 Semesterdauer - Feiertage

- 9.1 Die Lehrveranstaltungen des 1. Semester 2023 beginnen am Montag, 6. Februar 2023. Ausgefallene Stunden werden nach Möglichkeit im Laufe dieses Semesters nachgeholt.

## 10.0 Ermäßigungen

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

# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

VHS-Zweckverband Diemel-Egge-Weser, Rathaus Zwischen den Städten, 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 sowie E-Mailadresse 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, 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.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 4. Kontaktaufnahme

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

## 5. Speicherdauer und Löschung

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

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

## 6. Ihre Rechte

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

Die Kontaktdaten unseres Ansprechpartners für Datenschutz lauten:  
ulrich.wille@beverungen.de, Tel.: 05273/392 126

**Vorsitzender der Verbandsversammlung:**

Hubertus Grimm, Bürgermeister der Stadt Beverungen

**Verbandsvorsteher:**

Tobias Scherf, Bürgermeister der Stadt Warburg

**Gesamtleitung:**

Dr. Andreas Knoblauch-Flach  
Rathaus Zwischen den Städten  
34414 Warburg

Tel.: 05641/92 1710

**Stellvertretende Leitung und Geschäftsstellenleitung  
Beverungen:**

Ulrich Wille  
Weserstr. 16  
37688 Beverungen

Tel.: 05273/392 126

Fax: 05273/392 222

**Geschäftsführer:**

Olaf Krane, Schulverwaltungsamt  
Bahnhofstr. 28  
34414 Warburg

Tel.: 05641/92 1414

**Hauptgeschäftsstelle Warburg:**

Michaela Henze  
Claudia Genau  
Rathaus Zwischen den Städten  
34414 Warburg

Tel.: 05641/92 1711

Tel.: 05641/92 1712

Fax: 05641/92 1901

E-Mail: [vhs@warburg.de](mailto:vhs@warburg.de)

[www.vhs-diemel-egge-weser.de](http://www.vhs-diemel-egge-weser.de)

**Geschäftsstelle Beverungen:**

Cristina Lippenmeyer  
Weserstr. 16  
37688 Beverungen  
[www.vhs-diemel-egge-weser.de](http://www.vhs-diemel-egge-weser.de)

Tel.: 05273/392 125

E-Mail: [vhs@beverungen.de](mailto:vhs@beverungen.de)

**Leitung der VHS-Nebengeschäftsstellen:****Borgentreich:**

Katharina Nolte  
Eckerntor 6a  
34434 Borgentreich

[borgentreich@vhsdew.de](mailto:borgentreich@vhsdew.de)

**Anmeldung:**

Stadt Borgentreich/Beate Schilling/Jutta Wiegers  
Am Rathaus 13  
34434 Borgentreich

Tel.: 05643/809 113

E-Mail: [info@borgentreich.de](mailto:info@borgentreich.de)

**Peckelsheim und Willebadessen:**

Ingrid Münstermann  
Am Löwener Tor 5  
34439 Willebadessen

Tel.: 05644/1263

[willebadessen@vhsdew.de](mailto:willebadessen@vhsdew.de)

**Anmeldung:**

Stadt Willebadessen, Anja Ernst  
Abdinghofweg 1  
34439 Willebadessen

E-Mail: a.ernst@willebadessen.de

**Bankverbindung:**

Sparkasse Höxter  
IBAN: DE96 4725 1550 0025 0313 52  
BIC: WELADED 1 HXB

Kontoinhaber: VHS-Zweckverband Diemel-Egge-Weser

**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 kann, 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-ZV „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 scheidet 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 Jahre und wird jährlich überprüft.

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

Im März 2021 hat das 1. Überwachungsaudit nach DIN ISO EN 9001:2015 sowie das 1. Überwachungsaudit der Trägerzulassung nach AZAV stattgefunden. Im März 2022 fand das 2. Überwachungsaudit statt.

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 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 sowie auch Kursleiter und Teilnehmer. Gerne können Sie Ihre Wünsche einbringen, Schwachstellen ausmachen, Verbesserungsvorschläge unterbreiten...(auch Lob ist nicht verboten).

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

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



**An die**  
**VHS** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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



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



Der Bildungsscheck fördert die berufliche Weiterbildung. Eine Beratung vor Beginn der Weiterbildung ist notwendig. Mitzubringen ist der Personalausweis und der letzte, höchstens drei Jahre alte Einkommenssteuerbescheid des Finanzamtes.

Weiterbildungsträger sind zur Annahme der Förderinstrumente nicht verpflichtet. Bitte erkundigen Sie sich vor der Beratung, ob der Weiterbildungsanbieter die Instrumente annimmt.

www.bildungsscheck.nrw.de

**gültig ab 1.7.2022**

	<b>Bildungsscheck Arbeitgeber</b>	<b>Bildungsscheck Arbeitnehmer</b>
Alter	keine Grenze	keine Grenze
Einkommen <sup>1</sup>	keine	bis 40.000/80.000 € <sup>1</sup>
Weiterbildungskosten	keine Grenze	keine Grenze
Förderempfänger	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Betriebe mit Arbeitsstätte in NRW</li> <li>- Unternehmen mit weniger als 50 Mitarbeitern</li> <li>- nicht für Mitarbeiter von Gemeinden, Kreisen, kreis-freien Städte und Landesbehörden</li> <li>- auch für Auszubildende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hauptwohnsitz in NRW,</li> <li>- Berufsrückkehrer/innen</li> <li>- Selbständige</li> <li>- auch für Mitarbeiter im öffentl. Dienst</li> </ul>
Beratungspflicht	vor Beginn der Weiterbildung	vor Beginn der Weiterbildung
Förderhöhe	50% der Weiterbildungskosten (ohne Unterkunft, Verpflegung, Fahrkosten), max. 500 €	50% der Weiterbildungskosten (ohne Unterkunft, Verpflegung, Fahrkosten), max. 500 €
Förderhäufigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- insgesamt bis zu 10 Schecks pro Jahr</li> <li>- pro Arbeitnehmer ein Scheck pro Jahr</li> </ul>	einmal jährlich
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Förderung von E-Learning ist möglich</li> <li>- Förderung von Inhouse-Schulungen</li> <li>- keine Förderung von Angeboten, bei denen der Arbeitgeber gesetzlich zur Kostenübernahme verpflichtet ist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Förderung von E-Learning ist möglich</li> <li>- keine Förderung von Angeboten, bei denen der Arbeitgeber gesetzlich zur Kostenübernahme verpflichtet ist</li> </ul>

Die Bildungsprämie als entsprechendes Unterstützungsmedium des Bundes ist Ende 2021 ausgelaufen.

**Bitte achten Sie darauf, dass Rechnungen für Weiterbildungen erst nach dem Beratungstermin ausgestellt werden.**

<sup>1</sup> Das Einkommen hier bezieht sich auf das zu versteuernde Jahreseinkommen bei alleiniger/gemeinsamer Veranlagung.



### vhs.wissen live das digitale Wissenschaftsprogramm

Erleben Sie hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital zu Hause und diskutieren Sie - wenn Sie mögen - anschließend per Chat mit. Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Link mit entsprechenden Zugangsdaten. Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage. Die Teilnahme ist kostenlos.



#### **210101 Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen**

Prof. Dr. Rainer Schlösser

Wir wissen: Sprache ist stetem, wenn auch kaum merklichem Wandel unterworfen. Im Falle der romanischen Sprachen sind wir in der glücklichen Situation, ihren Ursprung, das Lateinische, bestens zu kennen. Der Sprachwandel lässt sich also seit über 2000 Jahren „am lebenden Objekt“ beobachten, und wir können herausfinden, welche Mechanismen dabei am Werk sind. Dadurch hat die Erforschung der romanischen Sprachgeschichte Modellcharakter für die Art und Weise, wie Sprache sich verändert. Denn solche Mechanismen gestalten nicht nur das Lateinische zu romanischen Sprachen um, sondern sie entfalten ihre Wirkung auch woanders, nicht zuletzt im Deutschen.

Rainer Schlösser war Professor für Romanische Sprachwissenschaft an der Universität Jena. Seine Hauptarbeitsgebiete sind Sprachgeschichte, Etymologie und Wortgeschichte, Dialektologie und Sprachkontakt.

Mittwoch, 25.1., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

#### **210102 Ist Geschichte gestaltbar?**

Prof. Kurt Bayertz und Patrick Bahners

Die Idee, dass Menschen ihre Geschichte machen oder gestalten können, ist aus dem politischen Leben nicht verschwunden. Im Gegenteil scheint sie angesichts der akut gewordenen globalen Probleme wie dem Klimaschutz eine Art Wiedergeburt zu erleben.

»We are here to make history« - mit diesen Worten stimmte 2014 der damalige Generalsekretär der Vereinten Nationen, Ban Ki-moon, die Regierungsvertreter auf den Klimagipfel in New York ein. Nicht nur Regierungsvertreter und Politiker, auch Bürger und Aktivisten erheben den Anspruch, Geschichte gestalten zu können. Aber die Vorstellung, dass menschliches Handeln sich nicht innerhalb einer vorgegebenen kosmischen Ordnung oder am Leitfaden einer göttlichen Vorsehung abspielt, ist verhältnismäßig jung: Sie ist ein Produkt der Aufklärung. Und unumstritten war sie zu keinem Zeitpunkt. Im Gegenteil: Von Beginn an war sie mit grundsätzlichen, teils religiös, teils philosophisch, teils empirisch motivierten Bedenken konfrontiert.

Kurt Bayertz lehrte bis 2017 praktische Philosophie an der Universität Münster. Für sein Buch „Der aufrechte Gang - Eine Geschichte des anthropologischen Denkens“ wurde er mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

Patrick Bahners ist Journalist im Feuilleton der FAZ. 2012 hatte er die Dahrendorf-Gastprofessur an der Universität Konstanz inne

Montag, 30.1., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

#### **210103 Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme**

Prof. Dr. Matin Qaim

Rund 25% der Weltbevölkerung leiden unter Hunger und Mangelernährung. Darüber hinaus wachsen die Probleme von Übergewicht und Adipositas, nicht nur in reichen, sondern zunehmend auch in ärmeren Ländern. Im Vortrag werden historische Trends und zukünftige Herausforderungen der Ernährungssicherung vor dem Hintergrund planetarer Grenzen diskutiert.

Dabei werden auch aktuelle Krisen und deren Folgen für die Welternährung angesprochen.

Matin Qaim ist Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Universität Bonn.

Montag, 6.2., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr



## **210104 Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990**

Dr. Veronika Settele

Im Stall von 1990 erinnerte wenig an das dortige Geschehen vierzig Jahre zuvor.

Neue Tiere produzierten die begehrtesten Lebensmittel der Konsumgesellschaft, Fleisch, Milch und Eier, so günstig wie noch nie. Gleichzeitig verschwanden sie hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens.

In beiden deutschen Staaten sahen Agrarpolitik, Tierzucht, Tiermedizin, Agrarwissenschaft und die Bauern und Bäuerinnen vor Ort in einer Rationalisierung der Tierhaltung die vielversprechendste Möglichkeit, Anschluss an die Entwicklungen der Wohlstandsgesellschaft zu halten. Veronika Settele untersucht die Entwicklung der industrialisierten Massentierhaltung und zeigt dabei zugleich, warum sie trotz ihrer enormen ökonomischen Erfolge seit den 1970er Jahren Gegenstand einer kritischen Diskussion wurde.

Dr. Veronika Settele ist Historikerin an der Universität Bremen. Sie wurde 2020 von der Volkswagen-Stiftung für die beste wissenschaftliche Nachwuchspublikation ausgezeichnet.

Mittwoch, 8.2., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

## **210105 Inflation und Globalisierung - von 1850 bis heute**

Prof. Dr. Harold James

Was ist der Motor für die Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung, Warenverknappung und Inflation? Eine Antwort kann in der Analyse unseres kollektiven Verhaltens gegenüber Krisen liegen. Mit den Hungersnöten ab 1840 über die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 1970er-Jahre, die Finanzkrise 2008/09 bis zur Coronakrise werden große wirtschaftliche Schockmomente identifiziert. Und mit dem Ukrainekrieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste Schockmoment an. In dem Vortrag werden die Mechanismen, die diese Schocks prägen, analysiert.

Harold James ist Professor für Geschichte und internationale Politik an der Universität Princeton. Er zählt weltweit zu den renommiertesten Wirtschaftshistorikern der Gegenwart.

Sonntag, 12.2., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

## **210106 Journalist\*innen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch**

In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung

Zwei Redakteur\*innen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema.

Genauer Titel, Text und Name der beiden Journalist\*innen werden zeitnah mitgeteilt.

Mittwoch, 22.2., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

## **210107 Kann man Demokratie messen?**

Prof. Dr. Philip Manow

Wir sorgen uns um die Demokratie, und würden daher gerne weltweit und möglichst ‚objektiv‘ erfassen, wie es um sie steht. Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein ‚essentially contested concept‘ nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht?

In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und dabei danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen - und was sie über unser Verständnis von der Demokratie mitteilen.

Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Universität Bremen. Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften.

Montag, 27.2., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr



### **210108 Was ist Technik? - Vom kreativen Ausufern eines Begriffs**

Prof. Dr. Ulrich Wengenroth

In Kooperation mit der acatech (Deutsche Akademie der Technikwissenschaften)

„Technik“ ist banalerweise das, was wir meinen, wenn wir von Technik sprechen. Und das kann sehr viel Verschiedenes sein, das reicht von Verformungstechnik über Finanzierungstechnik bis Liebestechnik. Es hat nicht an Versuchen gefehlt, diesem Ausufern der Verwendung des Begriffs Technik Einhalt zu gebieten. Sie sind allesamt an dem Assoziationsreichtum, der sich mit Technik verbindet, gescheitert. Es erscheint also aussichtsreicher, sich zu fragen, was man mit Technik alles gewinnbringend fassen kann, als nach der „richtigen“ Definition zu fragen, die dann ohnehin nur von einer der vielen verschiedenen Gruppen der Technikverwender formuliert werden kann.

Technik ist so attraktiv, als dass sie sich ihre Offenheit nehmen ließe.

Ulrich Wengenroth studierte Geschichte, Volkswirtschaft und Recht in Frankfurt/Main, Darmstadt und London. Nach akademischen Wanderjahren von 1989 bis 2014 wurde er Ordinarius für Geschichte der Technik an der TU München, befindet sich jetzt im Ruhestand. Er ist acatech-Mitglied.

Dienstag, 28.2., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

### **210109 Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege**

Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer

In Kooperation mit der acatech (Deutsche Akademie der Technikwissenschaften)

Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle, und das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mittelpunkt der Roboterentwicklung stellen? Da Assistenzroboter eng mit Menschen interagieren werden, müssen sie mit ihnen bezüglich Größe und Gewicht, aber auch bezüglich Kraft und Geschwindigkeit kompatibel sein. Um die Sicherheit während der Interaktion mit Menschen zu gewährleisten, ist es unerlässlich, dass humanoide Roboter in Sekundenbruchteilen auf Kontakt oder Hindernisse reagieren. Sie müssen zudem menschliche Bewegungen und sich schnell verändernde Umgebungen in Echtzeit erfassen. Dies stellt die heutige Robotik vor gewaltige Herausforderungen sowohl bezüglich der Hardware und der Algorithmen-Entwicklung als auch bezüglich der Systemintegration. Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends, angefangen bei der Leichtbauroboter-Technologie, bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind. Weiterhin werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Perzeption, Kognition, Künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen. Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotische medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte unmittelbar profitieren.

Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt). Zudem ist er Professor an der TU München, er leitet den Lehrstuhl für „Sensorbasierte robotische Systeme und intelligente Assistenzsysteme“ an der Fakultät für Informatik. Seine Forschungsgebiete sind die robotische Assistenz von der Raumfahrt über die industrielle Produktion, Medizin und Health-Care bis hin zu persönlichen Assistenzsystemen. Er studierte Elektrotechnik an der TU Timisoara (Rumänien) und promovierte 2002 an der TUM. Albu-Schäffer erhielt zahlreiche Auszeichnungen im Bereich der Robotik, unter anderem den IEEE King-Sun Fu Best Paper Award der Transactions on Robotics in 2012 und 2014, Preise für Publikationen in den führenden Robotik-Zeitschriften und -Konferenzen sowie den DLR-Wissenschaftspreis.

Dienstag, 7.3., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr



## **210110 Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie**

Sybille Anderl

85 Prozent der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen, die unser Kosmos bereithält: Von der Entwicklung und Dynamik der Galaxien über Galaxienhaufen bis zu den größten kosmischen Strukturen und schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums im Ganzen.

Sybille Anderl ist Redakteurin der FAZ und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton. Sie hat in Astrophysik über Stoßwellen im interstellaren Medium promoviert und als Gastwissenschaftlerin zu den Themen Sternentstehung und Astrochemie am Institut de Planétologie et d'Astrophysique de Grenoble geforscht.

Mittwoch, 15.3., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

## **210111 Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?**

Prof. Dr. Dieter Gerten

Wasserkrise gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft, Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte ist, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismäßig hohen) Nachfrage durch den Menschen. Von Anbeginn an hat die Menschheit einen überwältigenden Erfindungsreichtum an den Tag gelegt, Wasser zu bewirtschaften und aus immer ferneren Gegenden heranzuziehen. Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand. Es umfasst darüber hinaus den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser, arbeitet also auch an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise.

Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel und Experte des weltweit renommierten Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK). Er zählt zu den wichtigsten Klimaforschern in Deutschland.

Donnerstag, 16.3., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

## **210112 Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?**

Christoph von Hugo

In Kooperation mit der acatech (Deutsche Akademie der Technikwissenschaften)

Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung - von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen - geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben. Nach einem Wirtschaftsingenieur- und MBA-Studium trat Christoph v. Hugo 2005 als International Management Associate in die Daimler AG ein. 2013 übernahm er die Leitung der Aktiven Sicherheit bei Mercedes-Benz Cars. Neben der Entwicklung von Radarkomponenten, Car-to-X und verschiedenen Fahrerassistenzfunktionen verantwortet er Absicherungs-, Ratings- und Produktsicherheitsumfänge. Derzeit leitet er die Systementwicklung für die künftige Generation der Fahrerassistenzsysteme und des automatisierten Fahrens.

Dienstag, 21.3., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

## **210113 Journalist\*innen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch**

In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung

Zwei Redakteur\*innen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Genauer Titel, Text und Name der beiden Journalist\*innen werden zeitnah mitgeteilt.

Mittwoch, 22.3., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr



### **210114 Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland.**

Prof. Dr. Jörg Baberowski

Im Februar 1917 zerfiel in Russland in wenigen Wochen, was in Jahrhunderten kunstvoll errichtet worden war. Wie konnte es geschehen, dass der alte Staat nicht einmal mehr die Kraft aufbrachte, sich gegen seine Widersacher zu behaupten, obwohl er doch noch im Besitz des Gewaltmonopols war? Warum verhalte das Freiheitsversprechen der Revolution ungehört und warum ging mit der alten Ordnung das staatliche Gefüge überhaupt zugrunde? Niemand hätte 1914 für möglich gehalten, was 1917 geschah: dass die Selbstherrschaft und ihre scheinbar allmächtige Bürokratie in nur wenigen Tagen zu Staub zerfielen, das Vielvölkerreich zerbrach. Und wer hätte sich im Februar 1917 überhaupt vorstellen können, dass ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten würden? Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen gar nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern vielmehr davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können. Jörg Baberowski ist seit 2002 Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.

Sonntag, 16.4., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

### **210115 Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?**

Prof. Dr. Mojib Latif

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden. Ein »Weiter so wie bisher« ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um. Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME. Er wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft.

Dienstag, 18.4., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

### **210116 Exit - Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert**

Prof. Thomas Faist

Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat - und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel - und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf. Thomas Faist ist Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen internationale Migration, Diversität, Staatsbürgerschaft, Sozialpolitik und Entwicklungspolitik. Faist ist Mitglied im Rat für Migration und wurde 2020 in die Nordrhein-Westfälische Akademie der Wissenschaften und der Künste gewählt.

Sonntag, 23.4., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

### **210117 Eine andere Jüdische Weltgeschichte**

Prof. Dr. Michael Wolffsohn

Anhand einzelner Beispiele wird in dem Vortrag beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte. Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet. So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt.

Michael Wolffsohn ist Historiker und Publizist, und einer der führenden Experten für die Analyse internationaler Politik. Bis 2012 lehrte er Neuere Geschichte an der Universität der Bundeswehr in München.

Mittwoch, 26.4., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr



## **210118 Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?**

Kateryna Mishchenko und Martin Schulze Wessel

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg statt.

Vierzehn Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs auf die Ukraine wollen die ukrainische Publizistin Kateryna Mishchenko und der Osteuropa-Historiker Martin Schulze Wessel im Gespräch eine Einschätzung der Situation geben und möglicherweise einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf die europäischen Gesellschaften beschreiben. Und was bedeutet dies für mögliche Zukunftsprognosen.

Kateryna Mishchenko (Fellow des Wissenschaftskollegs 2022/2023) ist eine ukrainische Autorin, Verlegerin und Kuratorin zeitgenössischer Kunst. Sie war Herausgeberin des Online-Magazins Prostory und Mitbegründerin des Kiewer Verlags Medusa. In ihren Publikationen setzt sie sich unter anderem mit der politischen Protestkultur der Ukraine auseinander. Auf Deutsch ist erschienen: Euromaidan. Was in der Ukraine auf dem Spiel steht (Suhrkamp 2014), Ukrainische Nacht (Spector Books 2015).

Martin Schulze Wessel lehrt Geschichte Ost- und Südosteuropas in München. Er ist u.a. Co-Vorsitzender der Deutsch-Ukrainischen Historikerkommission und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften. Seine Forschungsthemen sind Religionsgeschichte Ostmittel- und Osteuropas, Geschichte der Imperien in Osteuropa, Gesellschaftsgeschichte Russlands im 19. Jahrhundert, Historiographie und Geschichtsdenken in Russland und Transnationale Beziehungen zwischen Ost-, Mittel- und Westeuropa.

Montag, 8.5., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

## **210119 Romantik - der zweite Impuls der europäischen Moderne**

Prof. Dr. Stefan Matuschek

Romantik ist keine spezifisch deutsche Affäre, sondern ein europäisches Ereignis, das die Lebenswirksamkeit der Einbildungskraft entdeckt und kultiviert hat. Sie setzte Literatur und Kunst in die Rolle, die traditionell die Religionen innehatten, und schuf so eine individualisierte, liberale Form von Transzendenz. Mit der neuen Qualität des Fantastischen erschloss sie die menschliche Psyche in ganz neuer Eindringlichkeit. Im Blick auf Deutschland, Großbritannien, Frankreich und Italien wird der Vortrag die Romantik so als den zweiten entscheidenden Impuls darstellen, der nach der Aufklärung die europäische Moderne bis heute prägt. Auch das, was man Weimarer Klassik nennt, ist ein Teil dieser europäischen Romantik.

Stefan Matuschek ist Professor für Neuere deutsche Literaturwissenschaft an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Donnerstag, 11.5., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr

## **210120 Ethik der Digitalisierung**

Prof. Dr. Wolfgang Huber

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die «sozialen Medien» wirklich sozial? Fährt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto «autonom» oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb «intelligent»?

Wolfgang Huber war Vorsitzender des Rats der Evangelischen Kirche in Deutschland und Mitglied des Deutschen Ethikrats. Er engagiert sich im Wittenberg-Zentrum für Globale Ethik sowie im Beirat des Deutschen Krebsforschungszentrums und wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Max-Friedländer-Preis, dem Karl-Barth-Preis und dem Reuchlin-Preis.

Montag, 22.5., 19.30-21.00 Uhr; Online; 2 UE; keine Gebühr



## 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.

Prüfungs- und Zertifikatskosten in Höhe von 80,00 € 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   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						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

\* Webinar-Kurs in Vorbereitung

### 250201 Online: Informationsveranstaltung Xpert Business-Live-Webinare Ulrich Wille

Mit der Xpert-Business-Reihe bietet die VHS verschiedene Zertifikatskurse im Bereich der kaufmännischen Weiterbildung mit einer Durchführungsgarantie an. Über eine einfach zu bedienende Onlineplattform können die 120-minütigen Live-Veranstaltungen bequem von zuhause aus verfolgt werden. Eine Chat-Funktion ermöglicht die persönliche Beteiligung am laufenden Kurs. Welche Lernangebote es gibt, wie ein „Webinar“ aussieht und welche Möglichkeiten der Förderungen bestehen, soll im Rahmen der Informationsveranstaltung erläutert werden.

Die Veranstaltung findet als Webinar statt. Eine Voranmeldung ist notwendig.

Dienstag, 21.2., 19.00-20.00 Uhr; Online; 1,33 UE; keine Gebühr



## **250202 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.

Dienstag, 7.3., 18.30-20.30 Uhr; Live-Webinar; 20 x 2,67 UE; Gebühr: 299,00 €

## **250203 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 im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt wurden.

Dienstag, 7.3., 18.30-20.30 Uhr; Live-Webinar; 20 x 2,67 UE; Gebühr: 299,00 €

## **250204 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.

Dienstag, 7.3., 18.30-20.30 Uhr; Live-Webinar; 20 x 2,67 UE; Gebühr: 299,00 €

## **250205 Lohn und Gehalt 2 (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat**

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt wurden.

Dienstag, 7.3., 18.30-20.30 Uhr; Live-Webinar; 20 x 2,67 UE; Gebühr: 299,00 €

## **250206 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, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt wurden.

Dienstag, 21.3., 18.30-20.30 Uhr; Live-Webinar; 16 x 2,67 UE; Gebühr: 299,00 €

## **250207 Lohn und Gehalt mit DATEV (Live-Webinar) mit Xpert Business Zertifikat**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt wurden.

Dienstag, 21.3., 18.30-20.30 Uhr; Live-Webinar; 16 x 2,67 UE; Gebühr: 299,00 €



### **250208 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.

Dienstag, 7.3., 18.30-20.30 Uhr; Live-Webinar; 11 x 2,67 UE; Gebühr: 170,00 €

### **250209 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 im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt wurden.

Dienstag, 7.3., 18.30-20.30 Uhr; Live-Webinar; 20 x 2,67 UE; Gebühr: 299,00 €

### **250210 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 im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt wurden.

Dienstag, 7.3., 18.30-20.30 Uhr; Live-Webinar; 20 x 2,67 UE; Gebühr: 299,00 €

### **250211 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 im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt wurden.

Dienstag, 7.3., 18.30-20.30 Uhr; Live-Webinar; 20 x 2,67 UE; Gebühr: 299,00 €

### **250212 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 im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt wurden.

Dienstag, 7.3., 18.30-20.30 Uhr; Live-Webinar; 20 x 2,67 UE; Gebühr: 299,00 €

### **250213 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/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Dienstag, 7.3., 18.30-20.30 Uhr; Live-Webinar; 20 x 2,67 UE; Gebühr: 299,00 €



**vhs-seminare-online.de**

## **Wichtige Informationen zu den Kursen 250301 - 250339**

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. 4-5 Stunden pro Woche).

Etwa zwei Tage vor Beginn des Seminars werden Ihnen die Zugangsdaten zur Lernplattform zugesandt. Mit diesen Daten legen Sie sich einen Zugang auf der Lernplattform an. Der Ihnen zugesandte Einschreibschlüssel ist dann - ab Kursbeginn - im jeweiligen Kurs einzugeben.

Am Montag einer jeden Woche erhalten Sie neues Informationsmaterial über das Programm (in Form von Texten und/oder Videosequenzen) sowie die dazugehörigen Aufgaben, die innerhalb der jeweiligen Woche zu Hause erledigt werden sollten. Die Aufgaben werden von der Dozentin überprüft und Sie erhalten ein entsprechendes Feedback. Sollten Sie innerhalb dieser Zeit beruflich oder privat derart eingespannt sein, dass eine „termingerechte“ Abgabe nicht erfolgen kann, können die Aufgaben selbstverständlich auch später (innerhalb der Kursdauer) nachgereicht werden.

Voraussetzungen:

- das Programm muss auf dem Rechner installiert sein
- Internetanschluss
- eigene E-Mailadresse

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name und Ihre E-Mailadresse an die Dozentin weitergeleitet werden. Weiterführende Techniken und andere Themen unter [www.vhs-seminare-online.de](http://www.vhs-seminare-online.de). Kursanmeldung nur über die VHS. Keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich.

### **250301 Microsoft Word - Serienbriefe**

Doris Opitz

Kursinhalt: Anlegen/verwenden einer Datenquelle aus Word/Excel, Erstellen von einfachen/komplexen Serienbriefen mit Bedingungen, Etikettenausdruck.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

Montag, 13.3.-Sonntag, 19.3., Online, Gebühr: 48,00 €

### **250302 Microsoft Word - Serienbriefe**

Montag, 24.4.-Sonntag, 30.4., Online, Gebühr: 48,00 €

### **250303 Microsoft Word - Serienbriefe**

Montag, 12.6.-Sonntag, 18.6., Online, Gebühr: 48,00 €

### **250304 Microsoft Word - Serienbriefe**

Montag, 24.7.-Sonntag, 30.7., Online, Gebühr: 48,00 €

### **250305 Microsoft Word - Weiterführende Techniken**

Doris Opitz

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

Montag, 24.4.-Sonntag, 14.5., Online, Gebühr: 145,00 €



### **250306 Microsoft Word - Weiterführende Techniken**

Montag, 10.7.-Sonntag, 30.7., Online, Gebühr: 145,00 €

### **250307 „Wissenschaftliche“ Arbeiten mit Microsoft Word**

Doris Opitz

Kursinhalt: Erstellen einer Formatvorlage, Inhalts- und Abbildungsverzeichnis, Index, Zitate, Fuß- und Endnoten, Einfügen und Bearbeiten von Diagrammen, Textmarken und Hyperlinks innerhalb eines Dokumentes, Erstellen und Bearbeiten von Schnellbausteinen.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

Montag, 6.3.-Sonntag, 19.3., Online, Gebühr: 94,00 €

### **250308 „Wissenschaftliche“ Arbeiten mit Microsoft Word**

Montag, 8.5.-Sonntag, 21.5., Online, Gebühr: 94,00 €

### **250309 „Wissenschaftliche“ Arbeiten mit Microsoft Word**

Montag, 17.7.-Sonntag, 30.7., Online, Gebühr: 94,00 €

### **250310 Microsoft Excel - Grundlagen**

Doris Opitz

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 in die WENN-Funktion.

Montag, 6.3.-Sonntag, 2.4., Online, Gebühr: 189,00 €

### **250311 Microsoft Excel - Grundlagen**

Montag, 24.4.-Sonntag, 21.5., Online, Gebühr: 189,00 €

### **250312 Microsoft Excel - Grundlagen**

Montag, 12.6.-Sonntag, 9.7., Online, Gebühr: 189,00 €

### **250313 Microsoft Excel - Grundlagen**

Montag, 21.8.-Sonntag, 17.9., Online, Gebühr: 189,00 €

### **250315 Microsoft Excel - Weiterführende Techniken Teil 1**

Kursinhalt: Komplexere WENN-Funktionen mit Bedingung, verschachtelte Funktionen, Verweisfunktionen (Sverweis, Verweise etc.), Tabellen konsolidieren, Einsatz der Funktionen: summewenn(s), zählenwenn(s) und mittelwert(s) sowie Erstellen einer Matrix(array)formel.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse.

Montag, 6.2.-Sonntag, 19.2., Online, Gebühr: 94,00 €

### **250316 Microsoft Excel - Weiterführende Techniken Teil 1**

Montag, 20.3.-Sonntag, 2.4., Online, Gebühr: 94,00 €

### **250317 Microsoft Excel - Weiterführende Techniken Teil 1**

Montag, 8.5.-Sonntag, 21.5., Online, Gebühr: 94,00 €

### **250318 Microsoft Excel - Weiterführende Techniken Teil 1**

Montag, 12.6.-Sonntag, 25.6., Online, Gebühr: 94,00 €



## **250319 Microsoft Excel - Weiterführende Techniken Teil 1**

Montag, 10.7.-Sonntag, 23.7., Online, Gebühr: 94,00 €

## **250320 Microsoft Excel - Weiterführende Techniken Teil 1**

Montag, 21.8.-Sonntag, 3.9., Online, Gebühr: 94,00 €

## **250321 Microsoft Excel - Weiterführende Techniken Teil 2**

Doris Opitz

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

Montag, 27.2.-Sonntag, 12.3., Online, Gebühr: 94,00 €

## **250322 Microsoft Excel - Weiterführende Techniken Teil 2**

Montag, 17.4.-Sonntag, 30.4., Online, Gebühr: 94,00 €

## **250323 Microsoft Excel - Weiterführende Techniken Teil 2**

Montag, 26.6.-Sonntag, 9.7., Online, Gebühr: 94,00 €

## **250324 Microsoft Excel - Weiterführende Techniken Teil 3**

Doris Opitz

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.

Montag, 13.3.-Sonntag, 26.3., Online, Gebühr: 94,00 €

## **250325 Microsoft Excel - Weiterführende Techniken Teil 3**

Montag, 22.5.-Sonntag, 4.6., Online, Gebühr: 94,00 €

## **250326 Microsoft Excel - Weiterführende Techniken Teil 3**

Montag, 3.7.-Sonntag, 16.7., Online, Gebühr: 94,00 €

## **250327 Microsoft - Pivot - Tabellen - Aufbaukurs**

Doris Opitz

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.

Montag, 6.2.-Sonntag, 19.2., Online, Gebühr: 94,00 €

## **250328 Microsoft - Pivot - Tabellen - Aufbaukurs**

Montag, 17.4.-Sonntag, 30.4., Online, Gebühr: 94,00 €

## **250329 Microsoft - Pivot - Tabellen - Aufbaukurs**

Montag, 12.6.-Sonntag, 25.6., Online, Gebühr: 94,00 €



### **250330 Microsoft - Pivot - Tabellen - Aufbaukurs**

Montag, 24.7.-Sonntag, 6.8., Online, Gebühr: 94,00 €

### **250331 InDesign - Grundlagen**

Doris Opitz

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.

Montag, 6.3.-Sonntag, 2.4., Online, Gebühr: 189,00 €

### **250332 InDesign - Grundlagen**

Montag, 17.4.-Sonntag, 14.5., Online, Gebühr: 189,00 €

### **250333 InDesign - Grundlagen**

Montag, 12.6.-Sonntag, 9.7., Online, Gebühr: 189,00 €

### **250334 InDesign - Grundlagen**

Montag, 24.7.-Sonntag, 20.8., Online, Gebühr: 189,00 €

### **250335 InDesign - Weitere Techniken**

Doris Opitz

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.

Montag, 13.2.-Sonntag, 26.2., Online, Gebühr: 94,00 €

### **250336 InDesign - Weitere Techniken**

Montag, 15.5.-Sonntag, 28.5., Online, Gebühr: 94,00 €

### **250337 InDesign - Weitere Techniken**

Montag, 28.8.-Sonntag, 10.9., Online, Gebühr: 94,00 €

### **250338 Professionell Präsentieren mit Microsoft Powerpoint**

Doris Opitz

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 ...)

Montag, 1.5.-Sonntag, 28.5., Online, Gebühr: 189,00 €

### **250339 Professionell Präsentieren mit Microsoft Powerpoint**

Montag, 17.7.-Sonntag, 13.8., Online, Gebühr: 189,00 €



## Vorträge mit Horst Thiel (Gründer und Leiter der Bad Driburger Sternwarte)

### 211101 Hubbies Reise zum Himmelsjäger Orion

Mit Hubbie, dem Neffen des Hubble-Teleskops, der bei mir in der Bad Driburger Sternwarte wohnt, schauen wir den Himmelsjäger Orion an, der jede Nacht mit dem Großen und dem Kleinen Hund hinter dem Himmelshasen hereilt. Auf den Sirius, den Hauptstern im Großen Hund, gehen sogar die „Hundstage“ im Sommer und unser heutiger Kalender zurück. Mit vieltausendfacher Vergrößerung bestaunen wir Gasnebel und Sternhaufen, Planeten und Satelliten, die in Echtzeit über den Himmel zuckeln. Dazu zeige ich Euch, wie Ihr mit Sternkarten, Smartphone-App und Fernglas alles das wiederfindet, was Ihr auf dem PC seht.

Freitag, 10.2., 18.00-19.00 Uhr; Online-Seminar; 1,33 UE; Gebühr: 7,00 €

### 211102 Osterspaziergang am Sternenhimmel

Sie sehen den Osterhimmel mit seinen Planeten und Sternen, Sternhaufen und Gasnebeln, und ich erkläre, warum wir jedes Jahr ein anderes Osterdatum haben. Es hängt mit dem Mond zusammen, nach dem vor 1700 Jahren der Ostertermin festgelegt wurde. Als aber im Mittelalter der damals gültige Kalender so ungenau wurde, dass eigentlich keine Fastenzeit möglich war, ließ Papst Gregor XIII im Vatikan eine Sternwarte errichten. Seinen Astronomen gelang es mit einem höchst einfachen Verfahren ohne Fernrohre, die damals noch nicht erfunden waren, den Kalender zu korrigieren. So mussten im Oktober 1582 elf Tage übersprungen werden.

In der Sternwarte gab es nichts Anderes als eine Lochkamera (Camera Obscura), und ich zeige mit Fotos, bei mir zu Hause aufgenommen, dass jeder eine solche Lochkamera in der Wohnung hat, wenn die Sonne durch Rollladenschlitze scheint.

Montag, 27.3., 19.00-20.30 Uhr; Online-Seminar; 2 UE; Gebühr: 7,00 €

### 211103 Hubbies Reise durch die Milchstraße

Hubbie, der Neffe des Hubble-Teleskops, der in der Bad Driburger Sternwarte wohnt, zeigt, was am Himmel in diesem Monat zu entdecken ist: Der Mond, die Planeten und die Sternbilder. Über den Großen Wagen gibt es viel zu erzählen: Er ist eine Bärin mit einem langen Schwanz, ein Brunnen, zu dem Frauen gehen und das Sternbild in der Flagge Alaskas. Die Flagge des afrikanischen Staats Liberia enthält sogar den Polarstern. Als Kürbisflasche in einem Geheimlied half der Große Wagen sogar den Sklaven der amerikanischen Südstaaten bei der Flucht. Dann reist Hubbie mit dem Hubble-Weltraumteleskop hinein ins Weltall und schaut rote Riesensterne, schwarze Löcher und Millionen Lichtjahre entfernte Galaxien an. Ich zeige Euch, wie Ihr mit Sternkarten, Smartphone-App und Fernglas wiederfindet, was Ihr auf dem PC seht.

Freitag, 21.4., 18.00-19.00 Uhr; Online-Seminar; 1,33 UE; Gebühr: 7,00 €

### 211104 Mittsommernacht am Sternenhimmel

Die Vorbereitungen zu den Feierlichkeiten des Mittsommers laufen besonders in den skandinavischen Ländern bereits auf Hochtouren. Doch was ist der Mittsommer für ein naturwissenschaftliches Phänomen? Horst Thiel begibt sich mit den Zuschauern online auf Sternexpedition und verdeutlicht die Entwicklung des Sonnenstandes von der Wintersonnenwende im Dezember bis hin zum längsten Tag des Jahres, der Sommersonnenwende. Er lässt die Zuschauer erleben, wie am 21. Juni die Sonne am Polarkreis sowie weiter im Norden nicht untergeht, die Tage auf dem Weg über den Äquator immer kürzer werden und die Sonne in der Antarktis überhaupt nicht zu sehen ist.

Dienstag, 13.6., 19.00-20.30 Uhr; Online-Seminar; 2 UE; Gebühr: 7,00 €



### Sprachkurse

#### **240601 Business English**

Sophie Andersen

Kursbuch: Business English for Beginners (A2) (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020660-5)  
Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse im Rahmen Ihrer Arbeit auffrischen? Planen Sie in Zukunft für Geschäftsreisen ins Ausland zu gehen? Der internationale Austausch zwischen Unternehmen ist nach wie vor mehr als gefragt. In diesem Kurs werden wir die englische Kommunikation im internationalen Kontext mit Praxisbezug erlernen und auffrischen. Wir werden die vier Fähigkeiten (Sprechen, Lesen, Schreiben und Hörverstehen) abdecken, darunter Telefonate, Small Talk und E-Mail schreiben.

Montag, 6.2., 18.00-19.30 Uhr; Online; 5 x 2 UE; Gebühr: 28,00 €

#### **240821 Spanisch für den Urlaub**

Vera Wiederrecht

Kursbuch: „Perspectivas contigo A1“ (Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9)  
Dieser Onlinekurs richtet sich an Anfänger\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Der Schwerpunkt liegt vor allem auf der Kommunikation in typischen Reisesituationen wie z.B. Einkaufen, Essen im Restaurant bestellen, in einer Stadt nach dem Weg fragen etc. Der Wortschatz, die gesprochene Alltagssprache sowie spannende Informationen über die Kultur Spaniens und Lateinamerikas liegen dabei im Vordergrund und werden durch Sprachspiele und vielfältige Übungen vermittelt.

Dienstag, 7.2., 18.00-19.30 Uhr; Online; 8 x 2 UE; Gebühr: 40,00 €

#### **241401 Niederländisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse A1.1**

Till Flo Krapoth

Kursbuch: Wat leuk! aktuell A1 (HUEBER-Verlag, ISBN 978-3-19-105460-1)  
Das Angebot richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die unter erfahrener Kursleitung mit viel Spaß an der Sache, ausgehend von der Aussprache, Basisfertigkeiten der niederländischen Sprache einmal wöchentlich trainieren möchten. Neben sprachlichen Grundlagen werden Einblicke in Kultur, Geschichte und Gesellschaft der Niederlande und Flanderns vermittelt. Ziel ist, das Erlernete selbstständig in verschiedensten grundlegenden beruflichen und alltäglichen Situationen sowie auf Reisen anwenden zu können

Mittwoch, 22.2., 20.00-21.30 Uhr; Online; 6 x 2 UE; Gebühr: 36,00 €

#### **241801 Brasilianisch-Portugiesisch für Anfänger\*innen A1.1**

Iára Abrantes-König

Kursbuch: Oi, Brasil Aktuell A1 (HUEBER-Verlag, ISBN 978-3-19-105420-5)  
Der Kurs richtet sich an Lernende, die brasilianisches Portugiesisch für den praktischen Gebrauch lernen wollen, um sich in verschiedensten Situationen, z.B. auf Reisen, im Beruf oder auf privater Ebene erfolgreich verständigen zu können. In motivierenden Aktivitäten werden die vier Fertigkeiten (Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben) gezielt trainiert. Als Muttersprachlerin kann die Dozentin viele Einblicke in die kulturelle Vielfalt Brasiliens geben. Erleben Sie die Sprache rund um den Zuckerrhut: Online Portugiesisch lernen mit Freude und Spaß!  
[@wie.in.rio](https://www.instagram.com/wie.in.rio)

Dienstag, 7.3., 18.30-20.00 Uhr; Online-Seminar; 6 x 2 UE; Gebühr: 36,00 €



## 242801 Gebärdensprache Doris Geist

Gebärdensprache ist die Sprache, die Gehörlose im Alltag benutzen. Typisch für diese Sprache sind zum Beispiel abstrakte Gebärdenzeichen, Mimik, Richtungs- und Zeitgebärden sowie der Gebrauch des Fingeralphabets. Der Kurs richtet sich an alle, die im beruflichen oder privaten Alltag mit Gehörlosen in Berührung kommen oder einfach nur interessiert sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn das Wochenendseminar bietet einen leichten Einstieg in die Gebärdensprache. Hier können Sie ausprobieren, inwieweit Sie sich auf diese andersartige, aber vollwertige und reichhaltige Sprache einlassen können. Unsere Dozentin ist selbst auch gehörlos und kann Ihnen die Gebärdensprache am besten vermitteln.

Freitag, 12.5., 17.00-20.00 Uhr und Samstag, 13.5., 9.00-14.30 Uhr; Online; 10 UE; Gebühr: 40,00 €

### Einzelschulungen

Bei den folgenden Einzelschulungen erfolgt eine individuelle Terminvergabe nach Rücksprache mit dem Dozenten.

Der Unterricht wird über einen Webinarraum in der VHS-Cloud durchgeführt.

Eine Anleitung zur Anmeldung wird nach der Kursbuchung verschickt.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Kenntnisse im Umgang mit dem Windows PC
- PC/Laptop
- Internet mit einer Bandbreite von mind. 6 Mbit/s
- Lautsprecher/Mikrofon
- Webcam (optional)

Jede Schulung hat eine Dauer von 2 Unterrichtseinheiten (1 1/2 Stunden).

## 250116 Hacking - aus anderer Sicht Ralf-Uwe Dietrich

Viele Computer- und Smartphonebenutzer in Betrieben und Einrichtungen fühlen sich unwohl bei dem Gedanken an mögliche Gefahren durch Hacker, Viren und Trojaner. Die Gefahren eines Angriffs durch Unbekannte sind jederzeit präsent und die Angriffshäufigkeit ist deutlich gestiegen - z.B. im beruflichen (und auch privaten) E-Mail-Empfang. Um mehr über IT-Sicherheit zu lernen, wird in diesem Workshop der „Spieß“ umgedreht. Die Teilnehmenden versetzen sich in die Rolle eines Hackers. Aus seinem praktischen Vorgehen, das im Workshop in groben Zügen nachvollzogen wird und somit an die Wirklichkeit angelehnt ist, werden entsprechende Gegenmaßnahmen zur IT-Sicherheit abgeleitet. Hinweis: In dem Workshop werden in der Rolle als „Hacker“ keine kriminellen Aktionen durchgeführt; dennoch wird in praktischen Übungen ein möglicher Hackerangriff ausprobiert. Der Workshop ist für Teilnehmende ab 21 Jahren geeignet.

Individuelle Terminvergabe; Online; 2 UE; Gebühr: 12,00 €

## 250117 Spielend und ernsthaft programmieren Ralf-Uwe Dietrich

Für fast jeden Zweck gibt es freie Software oder Kaufanwendungen. Doch wie können einfache Programme selbst erstellt werden? Der Workshop zeigt verschiedene Ansätze und einige Programmierumgebungen wie z.B. Karol, Scratch, Basic, HTML ... Die einzelnen Programmiermöglichkeiten werden in ihren Grundzügen und Eigenheiten kurz und knapp erläutert. Die Teilnehmenden können auf den eigenen Computern die Programme ausprobieren. Einige Programmierumgebungen müssen installiert werden. Der Workshop richtet sich an Anfänger\*innen im Bereich der Programmierung, die schon Erfahrungen im Umgang mit ihrem eigenen Windows-Computer haben.

Individuelle Terminvergabe; Online; 2 UE; Gebühr: 12,00 €



## Projekte

### Grundbildung

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



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



In Kooperation mit dem Heilpädagogischen Therapie- und Förderzentrum St. Laurentius Warburg (HPZ) findet ein gemeinsames Programm zur Grundbildung für Menschen mit Behinderung statt. Zielsetzung ist, grundlegende Kulturtechniken zu erneuern, zu erweitern und zu vertiefen. Die Angebote orientieren sich an den Bedürfnissen der Menschen mit Behinderung. Sie sollen unterstützen, die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln und die Definition über eigene Interessen ermöglichen. Das Knüpfen von sozialen Kontakten wird darüber hinaus gefördert. Gerne sind Mitwirkende willkommen, die Bildung für Menschen mit Behinderung in diesem Rahmen begleiten möchten. Inhaltlich steht im Mittelpunkt: Anwendungsbezogenes Rechnen im Alltag (u.a. Haushaltsführung und -organisation, Führen eines Haushaltsbuches und einer Haushaltskasse), Lesen und Schreiben lernen, Kommunikations- und Selbstbehauptungstraining, Gesprächsführung incl. Streitschlichtung. Die Maßnahme findet statt mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds.

Ansprechpartner für die VHS: Dr. Andreas Knoblauch-Flach (Tel. 05641/92 1710), für das HPZ St. Laurentius Warburg: Valentina Zelmer (Tel. 05641/93301).

### Smarte Gesundheits- und Pflegeversorgung (Modellvorhaben Heimat 2.0) – Dorf.Gesundheit.Digital



Gefördert durch:

Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Heimat 2.0

EINE INITIATIVE VON  
Region gestalten



Bundesinstitut für  
Bau, Stadt- und Raumforschung

Im Kreis Höxter bestehen Vorbehalte und Ängste in der Bevölkerung gegenüber digitalen Anwendungen der Gesundheits- und Pflegeversorgung. Neben der Vermittlung von Digitalkompetenz für Bevölkerung und Ehrenamt im Themenfeld Gesundheit und Pflege wird mit dem Vorhaben auch das Ziel verfolgt, Akzeptanz- und Nutzungsverhalten mit Blick auf digitale Anwendungen nachhaltig zu fördern. Dazu werden u.a. in 30 Ortschaften je zwei „Lotsen/Coaches für digitale Kompetenz im Bereich Gesundheit und Pflege“ geschult und es werden an öffentlich zugänglichen Orten Gesundheitskiosks eingerichtet, in denen digitale Anwendungen erprobt werden können.

Projekträger ist der Kreis Höxter; der VHS-Zweckverband fungiert als Kooperationspartner. Ansprechpartnerin: Heidrun Wuttke, 0175/1141378, h.wuttke@kreis-hoexter.de.



## „Smarte Nahversorgungsräume der Zukunft“

Träger: Kreis Höxter  
 Laufzeit: 2022 – 2025



Gefördert durch:  
 Bundesministerium  
 für Wohnen, Stadtentwicklung  
 und Bauwesen  
 aufgrund eines Beschlusses  
 des Deutschen Bundestages

In dem Anfang 2022 begonnenen Projekt geht es darum, die kommunale Daseinsvorsorge zu verbessern und damit das Landleben noch attraktiver zu gestalten. Drei Säulen tragen das Projekt:

- Die erste Säule Kommunikationsplattform und digitale Kompetenz knüpft an erfolgreich erprobte Vorgängerprojekte an wie zum Beispiel Dorf.Zukunft.Digital (DZD). Eine DorfApp und -Webseite soll flächendeckend auf alle 124 Dörfer des Kreises ausgeweitet werden, digitale Schaufenster sollen in Erprobungsdörfern zum Einsatz kommen und eine kreisweite Lernplattform soll die digitalen Kompetenzen der Bürgerinnen und Bürger fördern.
- Die beiden anderen Projektsäulen Online-Marktplatz und innovative Dorfläden sollen zur Verbesserung der Nahversorgung im Kreis Höxter beitragen. Auf dem Online-Marktplatz können regionale erzeugte Lebensmittel von zu Hause aus bestellt werden. Der Lebensraum Dorf soll durch das Schaffen von zukunftsweisenden Einkaufsmöglichkeiten und Begegnungsstätten vor Ort aufgewertet werden. Die innovativen Dorfläden werden in Ortschaften des Kreises entstehen, die keine Einkaufsmöglichkeiten vor Ort haben.

Projektträger ist der Kreis Höxter; der VHS-Zweckverband fungiert als Kooperationspartner. Ansprechpartnerin für die erste Säule ist: Heidrun Wuttke, 0175/1141378, h.wuttke@kreis-hoexter.de.

## Förderung der beruflichen Weiterbildung für Beschäftigte



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



### Bildungsschecks NRW: Förderinstrument für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

In Nordrhein-Westfalen werden seit Anfang 2006 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bei ihren Weiterbildungsvorhaben aktiv durch das neue Förderprogramm „Bildungsscheck NRW“ unterstützt. Das Programm wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) unterstützt. Die Förderung beträgt 50% der Weiterbildungskosten, max. 500,- € pro Teilnehmer. Gefördert werden Beschäftigte in NRW nach vorheriger Beratung. Zum 01.07.2022 sind die Förderkriterien geändert worden. Der Bildungsscheck läuft mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds.

Nähere Informationen finden sich auch unter [www.vhs-diemel-egge-weser.de](http://www.vhs-diemel-egge-weser.de) (Stichwort „Bildungsscheck“). Dort findet sich auch eine Übersicht zu den Förderkriterien im Einzelnen.)

Kontakt und Weiterbildungsberatung: VHS-Zweckverband Diemel-Egge-Weser, Geschäftsstelle Warburg, Rathaus Zwischen den Städten, 34414 Warburg, Tel. 05641/92 1710, Fax 05641/92 1901, E-Mail: [vhs@warburg.de](mailto:vhs@warburg.de)

Geschäftsstelle Beverungen, Weserstr. 16, 37688 Beverungen, Tel.: 05273/392 126, E-Mail: [vhs@beverungen.de](mailto:vhs@beverungen.de)



### Deutsch als Fremdsprache Integrations-/Sprachkurs nach dem Zuwanderungsgesetz



Der VHS-Zweckverband Diemel-Egge-Weser ist durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Träger von Integrations- und Sprachkursen 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 vorliegen!

Vor Kursbeginn findet ein Einstufungstest statt. Zurzeit finden drei Kurse in Warburg und zwei Kurse in Beverungen statt.

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

### 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 zum Ende von Integrationslehrgängen statt und können auch durch Externe mit vorliegender Berechtigung – soweit noch Plätze frei sind - belegt werden. Dafür ist eine Anmeldung mindestens sechs Wochen vor den Prüfungsterminen notwendig.

Testtermine erfragen Sie bitte in

Bad Driburg (05253 974070, [info@vhs-driburg.de](mailto:info@vhs-driburg.de))

Höxter (05271/963 4302, [vhs@vhs-hoexter.de](mailto:vhs@vhs-hoexter.de))

Beverungen (05273/ 392126, [vhs@beveungen.de](mailto:vhs@beveungen.de))

oder Warburg (05641/92 1700, [vhs@warburg.de](mailto:vhs@warburg.de))

### Test „Leben in Deutschland“



Der Test „Leben in Deutschland“ 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 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](http://www.vhs-hoexter.de) => Service => Tests einsehen.

Eine Anmeldung ist mindestens sechs Wochen vorher notwendig. Das benötigte Anmeldeformular erhalten Sie in den Geschäftsstellen der jeweiligen Volkshochschulen.

Die Tests „Leben in Deutschland“ finden statt in Warburg (05641/92 1700; E-Mail: [vhs@warburg.de](mailto:vhs@warburg.de)), Bad Driburg (05253/88 17 01, E-Mail: [info@vhs-driburg.de](mailto:info@vhs-driburg.de)) und in Höxter (05271/963 4302, E-Mail: [vhs@vhs-hoexter.de](mailto:vhs@vhs-hoexter.de)).



## Beratungsstelle für Arbeit und Beruf

Seit fast 10 Jahren bietet die Beratungsstelle für Arbeit und Beruf (bis 2019 Erwerbslosenberatungsstelle) in Höxter und Warburg Unterstützung für von Arbeitslosigkeit bedrohte Menschen und Erwerbslose, Arbeits- und Ausbildungssuchende, für Beschäftigte aus EU-Ländern und gegen Arbeitsausbeutung. Die Beratungsstelle bietet Ratsuchenden Unterstützung bei ihrer beruflichen Entwicklung an. Als Wegweiser informiert sie über Qualifizierungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten, berät in persönlichen und sozialen Fragen und bietet Unterstützung bei der Bewältigung von Arbeitslosigkeit. Eingeladen sind ebenfalls in Deutschland beschäftigte EU-Bürger, die sich über ihre Grundrechte als Arbeitnehmer informieren wollen oder Unterstützung bei Fragen, die das Leben und Arbeiten in Deutschland mit sich bringt, benötigen.



### Öffnungszeiten:

Die Beratungsstelle in Höxter ist geöffnet von montags und dienstags in der Zeit von 8.00-14.00 Uhr, mittwochs und freitags von 8.00-11.00 Uhr, Albaxer Straße 5, 37671 Höxter.

Ansprechpartner in Höxter:

Danuta Küppers Tel.: 05271/963 4922, Agnes Flach Tel.: 05271/963 4923

Die Beratungsstelle in Warburg ist geöffnet mittwochs von 13.00-16.00 Uhr, donnerstags von 8.30-13.00 Uhr und 13.30-15.00 Uhr sowie freitags von 8.00-11.00 Uhr im Rathaus Zwischen den Städten, 34414 Warburg.

### Ansprechpartner in Warburg:

Terminvereinbarung über Agnes Flach Tel: 0160 975 275 69

## Coaching Ü50 – Intensivcoaching für Ältere ab 50 Jahren

Ziel des Coachings ist, die Beschäftigungschancen älterer Arbeitsloser sowie Menschen mit besonderen Vermittlungshemmnissen, die einen umfassenden und vor allem individuellen Unterstützungs- und Begleitbedarf haben, zu verbessern und hierbei aktiv die regional vorhandenen Kompetenzen, Ideen, Strukturen und Ressourcen zu nutzen.

Kooperationspartner: Agentur für Arbeit Höxter und Jobcenter Kreis Höxter

Ansprechpartnerin bei der VHS: Renate Danne, Tel. 05641/92 1721

### 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](http://www.unternehmen-und-familie.de)



- Sie interessieren sich für eine Lehrtätigkeit bei der VHS?
- Sie verfügen über fachliche Qualifikationen in den Bereichen der politischen oder beruflichen 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.**

#### Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:

VHS Zweckverband Diemel - Egge - Weser  
Rathaus Zwischen den Städten  
34414 Warburg  
Mail: [vhs@warburg.de](mailto:vhs@warburg.de)



Seit fast 150 Jahren steht Brauns-Heitmann  
für starke Qualitätsmarken.

**simplicol**<sup>®</sup>  
DAS ORIGINAL

**HEITMANN**<sup>®</sup>

**IMPRÄGNOL**<sup>®</sup>

**IMPRESAN**<sup>®</sup>  
DESINFEKTION

**DECO  
LOVE**  
BY HEITMANN DECO

**HEITMANN**  
Eierfarben  
QUALITÄT SEIT 1818

# VHS-Forum 2023



Foto ©Fjodor Simmul

**Sonntag, 19. März 2023**

**11.00 Uhr**

**Schützenhalle Borgentreich**

(Lehmtorstraße 16, 34434 Borgentreich)

**Begrüßung:**

**Hubertus Grimm, Bürgermeister der Stadt Beverungen und Vorsitzender der VHS-Zweckverbandsversammlung**

## **Udo Lielischkies:**

**„Im Schatten des Kreml.  
Unterwegs in Putins Russland“**

Udo Lielischkies, geboren 1953 in Köln, war seit 1980 für den WDR tätig. 1994 wurde er Korrespondent im ARD-Studio Brüssel, wechselte 1999 nach Moskau und 2006 nach Washington. 2012 kehrte er nach Moskau zurück und war dort von 2014 bis 2018 ARD-Studioleiter.

1999 wurde Wladimir Putin Präsident der Russischen Föderation; und seit dieser Zeit ist er Präsident oder Ministerpräsident des Landes.

Lielischkies kennt Russland wie nur wenige Personen. Seine Eindrücke hat er 2019 zusammengefasst in dem Buch „Im Schatten des Kreml. Unterwegs in Putins Russland“, das 2022 in einer aktualisierten Neuauflage herauskam. Darin schreibt er nicht nur über die Politik des Kreml und das Leben in der atemlosen Metropole Moskau, sondern auch über beeindruckende Menschen in den Weiten der russischen Provinz: den kämpfenden Landarzt im Ural, den todesmutigen Reporter in Togliatti, die Bauern im südlichen Krasnodar, denen Agrarkonzerne die Ernte stehlen, und den gefangenen Soldaten im Tschetschenienkrieg.

„Im Schatten des Kreml“ ist ein bestechender und authentischer Bericht auf das heutige Russland und zugleich eine Kritik am „System Putin“.

Der Eintritt ist frei.

---

Die Veranstaltung findet statt mit freundlicher Unterstützung der



## **Volksbank Höxter**

Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG



## WARBURG

**110102 Vortrag im Museum im „Stern“:  
Ein Warburger Landrat in der NS-Zeit:  
Joseph Freiherr Spiegel von und zu Peckelshelm  
(1878-1949), Gerlinde Gräfin von Westphalen**



Von 1933 bis 1943 war der auf dem Rittergut Helmern bei Wilbedadensen lebende Joseph von Spiegel Warburger Landrat. Das Amt verdankte er seinem Freund, dem Mindener Regierungspräsidenten Adolf von Oeynhausen (1877-1953), der v. Spiegel gegen alle Widerstände der örtlichen NSDAP-Partei Kreise durchsetzte. Der Warburger Landrat war, wie sich anhand von Archivmaterial minutiös rekonstruieren lässt, in die Reichspogromnacht 1938 und die Deportationen der jüdischen Bevölkerung in seinem Kreis involviert.

Zugleich spaltete die Nazi-Zeit die ostwestfälische Adelsfamilie. Denn die ältere Schwester, Benedicta v. Spiegel (1874-1950) - Äbtissin der Benediktinerinnenabtei St. Walburg im oberbayerischen Eichstätt - gehörte bis 1945 einem katholischen Widerstandskreis an. Auch der Bruder Adolf (1875-1956) auf Schloss Rheder bei Brakel war ein erklärter Nazi-Gegner.

1943 verlor Joseph v. Spiegel sein Amt zeitgleich mit seinem Freund und Förderer v. Oeynhausen. Beide galten den Nationalsozialisten aufgrund ihrer christlichen Prägung als nicht mehr zuverlässig. Die Referentin Dr. Gerlinde Gräfin von Westphalen lebt als Publizistin in Paderborn. 2022 ist von ihr im Aschendorff Verlag erschienen: „Lady Abess. Benedicta von Spiegel - Politische Ordensfrau in der NS-Zeit.“

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Freitag, 21.4., 18.00-19.15 Uhr; Warburg, Beyer-Saal im Museum im „Stern“; 1,67 UE; Gebühr: 5,00 €

**110103 Vortrag im Museum im „Stern“: Das Warburger Stadtarchiv - seine Geschichte und ein Blick hinter die Kulissen  
Dr. Alexander Schwerdtfeger-Klaus**

Im „Stern“, einem der ältesten Steinhäuser Warburgs, sind das Stadtmuseum und das Stadtarchiv der Hansestadt untergebracht. Scheint es heute so, als sei dies der ausgesprochene Ort für beide Institutionen, war ihr Weg dahin ein verschlungener.

In dem Vortrag liegt der Fokus auf der Geschichte des Warburger Stadtarchivs. Neben den Ursprüngen der einsetzenden Schriftlichkeit in der im 11. Jahrhundert erstmals als „villa“ bezeichneten Siedlung werden die mehrfachen Ordnungsversuche des städtischen Schriftguts in den vergangenen Jahrhunderten bis heute erörtert und die häufigen Quartierwechsel des Archivs beschrieben.

Außerdem werden die Originalquellen gezeigt, die von der Geschichte des Archivs zeugen, so dass die Teilnehmer\*innen Geschichte fast zum Anfassen erleben können. Ein Blick hinter die Kulissen mit Führung in die Archivräume und das Magazin runden den Vortrag ab.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Mittwoch, 15.2., 19.00-20.30 Uhr; Warburg, Beyer-Saal im Museum im „Stern“; 2 UE; Gebühr: 5,00 €



### 110104 Vortrag im Museum im „Stern“: Bürgermeister Heinrich Fischer während der Revolution 1848/49

Dr. Alexander Schwerdtfeger-Klaus

Die Stadtverordnetenversammlung Warburg wählte am 20. Januar 1843 Heinrich Fischer zum Bürgermeister der Stadt. Sein vielfältiges Wirken nicht nur als Bürgermeister, sondern ebenfalls als Chronist, Mitbegründer der Kreissparkasse und Modernisierer der Stadtinfrastruktur wurde in der lokalgeschichtlichen Forschung bereits mehrfach gewürdigt. Ebenso sind seine familiären Verhältnisse und seine Herkunft bekannt. Lediglich am Rande wurde dabei seine Rolle als Vertreter des Kreises Warburg für die Preußische Nationalversammlung im Jahre 1848 erwähnt.

Der Vortrag möchte diese Facette Heinrich Fischers in den Fokus rücken. Dabei soll der Blick auch auf das Revolutionsgeschehen in Warburg in den Jahren 1848/49 gerichtet werden, um Fischers späteres Handeln und Wirken besser einordnen zu können.

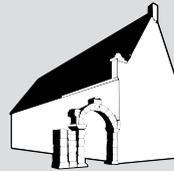
Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Mittwoch, 10.5., 19.00-20.30 Uhr; Warburg, Beyer-Saal im Museum im „Stern“; 2 UE; Gebühr: 5,00 €

## Ausstellungsprogramm Museum im „Stern“ des 1. Halbjahres 2023

### 05.02.-19.03.2023 „100 Jahre Serviam“

Die Serviam Schwestern von Gernete bilden eine Gemeinschaft apostolischen Lebens. Sie wurde 1922 als Lebensgemeinschaft für soziale und pastorale Aufgaben durch Pastor Wilhelm Meyer gegründet. Die Ausstellung wirft einen Blick auf die 100jährige Geschichte des Instituts.



### 02.04.-29.05.2023

„Die Künstlerin Jenny Kork“

Jenny Kork, geb. Geissel, ist unter den Warburger Maler\*innen eine feste Größe. In ihren impressionistischen Bildern vermochte sie die Schönheit ihrer Umwelt festzuhalten und so den Betrachtenden näher zu bringen. Nach einer Ausstellung im Jahr 1994 werden in diesem Jahr erneut eine größere Anzahl ihrer Werke im „Stern“ zu sehen sein.

### 18.06.-13.08.2023

(Anti-)AKW-Geschichte in Westfalen

Anfang 2023 werden (womöglich) die letzten AKWs in Deutschland abgeschaltet. Zeit für einen historischen Rückblick auf die Geschichte der 60-jährigen Nutzung von Atomenergie und des gesellschaftlichen Streits darum. Die Wanderausstellung des LWL-Museumsamts legt den Fokus speziell auf Westfalen.

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

[museum@warburg.de](mailto:museum@warburg.de)

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



### **110107 Von Stolperstein zu Stolperstein III - Stadtrundgang: Erinnerungen an jüdisches Leben in Warburg**

Ruth Kröger-Bierhoff

Die jüdische Gemeinde Warburg bestand vom 16. Jahrhundert bis 1943. Sie gehörte zu den bedeutendsten jüdischen Gemeinden in Westfalen. Der jüdische Friedhof gehört zu den schönsten und größten in Westfalen. Die jüdische Gemeinde war der geistig-kulturelle Mittelpunkt des jüdischen Lebens im Fürstbistum, Warburg war Sitz des Landesrabbinats.

Dieser Stadtrundgang erinnert an das Leben ehemaliger jüdischer Mitbürger\*innen, deren Stolpersteine im März 2023 neu verlegt werden. Die Teilnehmer\*innen erhalten einen Stadtplan zum Rundgang. Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Sonntag, 23.4., 10.00-12.00 Uhr; Warburg, Emil-Herz-Platz; 2,67 UE; Gebühr: 5,00 €

### **110201 „Die Bundeswehr und die geopolitisch-militärische Weltlage“**

Dr. Ingeborg Philipper, Dr. Rolf Schellhase

Welche Bundeswehr, welche Sicherheiten stellen sich verantwortliche Politiker, Militärs, Zivilgesellschaft, Streitkräfte, Soldat\*innen vor, wenn sie über die aktuelle und zukünftige deutsche Sicherheitspolitik nach- und vorausdenken? Welches Bild, welches Wissen haben, nach vielen Jahren eher „freundlichen Desinteresses“ an der Bundeswehr, die mündigen Bürger\*innen heute von „ihren“ Soldat\*innen, die nach dem Grundgesetz für die militärische Sicherheit zuständig sind?

Die teilweise noch vorhandenen Klischees über „den Bund“ kann man außer Acht lassen, wenn es gegenwärtig in der politischen Bildung darum geht, sich mit dieser besonderen „totalen Institution“, ihrer Geschichte, ihrem Aufbau, ihren Aufgaben und Funktionsweisen, ihren Wandlungsprozessen usw. sach- und problemorientiert auseinanderzusetzen.

Staatsbürger\*innen in Uniform, Freiheitsverteidiger\*innen wie auch immer, allround qualifizierte Kämpfer\*innen für die hybriden Kriege der Zukunft...? Was bedeutet „Parlamentsarmee“ heute, politisch, ökonomisch, militärisch, sozial, kulturell, gesellschaftlich? Und was geht das alles und manches mehr die gegenwärtige deutsche Gesellschaft eigentlich an?

Angesichts der gegebenen brisanten dynamischen, geopolitischen und geomilitärischen Weltlage stellt sich zugleich auch die Frage: Welche Möglichkeiten einer zivilgesellschaftlichen, einer pazifistischen Sicherheitspolitik sind denkbar?

Diesen und weiteren Fragen soll in einem dialogischen Prozess an drei Abenden nachgegangen werden.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Mittwoch, 15.3., 29.3. und 19.4., 19.30-21.00 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Sitzungssaal; 3 x 2 UE; Gebühr: 18,00 €

Der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V., Landesverband NRW, organisiert vom 12.6.-16.6.2023 unter dem Titel „Auf den Spuren der Weltkriege in Flandern“ eine Busreise nach Belgien. Die Fahrt startet in Höxter und führt u.a. zur deutschen Kriegsgräberstätte in Vladslo, zum Museum „In Flanders Fields“, zum Commonwealth-Friedhof Tyne Cot, zur Gedenkstätte Fort Breendonk und zum Friedhof in Lommel, dem größten deutschen Soldatenfriedhof des 2. Weltkrieges im westeuropäischen Ausland. Stadtführungen in Brügge, Gent und Antwerpen runden die Fahrt ab.

Reiseveranstalter ist die Firma Intercontact aus Remagen. Auskünfte dort erteilt Frau Stefanie Wilberg (02642/2009-14, swilberg@ic-gruppenreisen.de).



**110301 Handhabung und Nutzung des Portals Elster-Online Kurs**

Dirk Borchert

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Steuererklärung künftig elektronisch beim Finanzamt abgeben wollen oder müssen. Ziel ist es, den Teilnehmenden einen ersten Einblick in die „ELSTER-Welt“ zu geben und ihnen Hilfestellung bei der Umstellung von der Abgabe in Papierform zur elektronischen Abgabe der Einkommensteuererklärung zu leisten.

Im Kurs führen wir gemeinsam eine Registrierung bei „Mein ELSTER“ durch. Gezeigt wird zudem wie Informationen, die dem Finanzamt bereits elektronisch vorliegen (z. B. Lohndaten, Renten und verschiedene Versicherungsbeiträge) automatisch in die Steuererklärung übernommen werden können. Der Kurs legt den Schwerpunkt auf die technische Bedienung und Nutzung des Programms „Elster-Online“. Die verschiedenen Steuererklärungsvordrucke werden nur am Rande thematisiert, insbesondere wird nicht auf die Umsatzsteuererklärung oder die Einnahmen-Überschuss-Rechnung eingegangen. Es werden keine Steuererklärungsvordrucke ausgefüllt und es erfolgt ausdrücklich keine Steuerberatung. Es werden Grundkenntnisse im Umgang mit dem Notebook oder PC vorausgesetzt. Der Kurs ist nicht für Apple Nutzer oder Anwender gedacht, die Elster über ein Tablet oder das Handy nutzen möchten.

Von den Teilnehmern mitzubringen: Notebook, USB-Stick, Steuernummer, pers. Steuer-Identifikationsnummer, E-Mail-Adresse, Kugelschreiber und Notizblock

Donnerstag, 2.3. und 16.3., jeweils von 16.30-18.00 Uhr; Warburg, Rathaus Zwischen den Städten, Seminarraum I; 2 x 2 UE; Gebühr: 17,00 €

**110302 Handhabung und Nutzung des Portals Elster-Online Kurs**

Dirk Borchert

Kursinfo s.o.

Donnerstag, 9.3. und 23.3., jeweils von 16.30-18.00 Uhr; Warburg, Rathaus Zwischen den Städten, Seminarraum I; 2 x 2 UE; Gebühr: 17,00 €

**110401 Einfach leben - nachhaltig, günstig, gesund - Konsum, Müll, Ernährung und Garten**

Torben Sauerland

Wie können wir glücklich leben, ohne anderen Menschen, der Natur und dem Planeten zu schaden? Dabei Geld sparen und etwas Positives bewirken? Das wollen wir uns gemeinsam anschauen. Dabei lernen wir wirkungsvolle, einfach umsetzbare, neue und alte, kleine und große Ideen für das eigene Leben kennen. Wir gehen weit über Tipps wie den Kauf eines E-Autos, das unverpackte Einkaufen oder das Herstellen eigener Putzmittel hinaus. Kernbereiche des Kurses: Konsum und Müll, Ernährung und Garten.

Mitzubringen sind: Zettel, Stift

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Mittwoch, 29.3., 18.30-20.45 Uhr; Warburg, Herlinghausen, Knickhagen 14; 3 UE; Gebühr: 9,00 €

**110402 Einfach leben - nachhaltig, günstig, gesund - Wohnen, Heizen, Kochen, Mobilität**

Torben Sauerland

Wie können wir glücklich leben, ohne anderen Menschen, der Natur und dem Planeten zu schaden? Dabei Geld sparen und etwas Positives bewirken? Das wollen wir uns gemeinsam anschauen. Dabei lernen wir wirkungsvolle, einfach umsetzbare, neue und alte, kleine und große Ideen für das eigene Leben kennen. Wir gehen weit über Tipps wie den Kauf eines E-Autos, das unverpackte Einkaufen oder das Herstellen eigener Putzmittel hinaus. Kernbereiche des Kurses: Wohnen, Heizen und Kochen, Mobilität, Arbeit und Urlaub.

Mitzubringen sind: Zettel, Stift.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Donnerstag, 30.3., 18.30-20.45 Uhr; Warburg, Herlinghausen, Knickhagen 14; 3 UE; Gebühr: 9,00 €

# WASSER

## AUS DER HEIMAT!



WARBURGER TRINKWASSER

 **stadtwerke**  
**WARBURG**  
GmbH

[www.stadtwerke-warburg.de](http://www.stadtwerke-warburg.de)



### 110403 Essbare Waldgärten und nachhaltige Gartengestaltung

Torben Sauerland

Aus dem eigenen Garten ernten, ohne jedes Jahr neu zu säen - und zeitgleich Natur und Klima helfen. Geht das? Ein Waldgarten ist ein essbares Ökosystem und besteht aus Nuss- und Obstbäumen, Beeresträuchern, (mehrjährigem) Gemüse, Kletterpflanzen und Pilzen. Mit seinen verschiedenen essbaren Pflanzen bildet er die Struktur eines natürlichen Waldrandes nach und arbeitet mit der Natur, statt gegen sie. Das geht im kleinen Vorgarten, auf einer Wiese, auf dem Acker, öffentlichen Grünflächen... Die Pflanzen im Waldgarten versorgen sich gegenseitig mit Nährstoffen, Wasser, Informationen und Schatten. Durch die Vielzahl an verschiedenen Arten wird diversen einheimischen Tieren ein Lebensraum und Futterplatz gegeben. Wir Menschen können abwechslungsreiche - gewohnte und ungewohnte - Früchte, Blätter, Gemüse, Hölzer, Pilze usw. ernten.

Ein solcher Waldgarten benötigt mit den Jahren immer weniger Pflege, liefert Nahrung und Brennholz, trotz Dürre und Extremniederschlägen, ist ein Erholungsort, fördert die Natur, speichert CO<sub>2</sub>, baut Boden auf, füllt Wasserspeicher im Boden und sorgt für Kühle im Sommer und Schutz im Winter. Und das alles, ohne langfristig Dünger, Bewässerung oder tägliche Pflege zu brauchen.

Wir schauen uns gemeinsam an, wie man einen Ort zu einem Waldgarten machen kann und besichtigen unseren jungen Waldgarten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wer möchte, kann während des Kurses erste Ideen für einen eigenen Garten/ein eigenes Grundstück erstellen. Auch wer (noch) kein eigenes Grundstück hat, ist willkommen!

Einführung und Workshop (Donnerstag, 20.4.): Aufbau von Waldgärten: Pflanzen, Kleinklima, Nährstoffe, Wasser, Analyse eines Grundstücks: Gefälle, Boden, Wind, Sonne, Regen.

Waldgartenbesichtigung und Erstellung eigener Planungen (Samstag, 22.4.): Führung durch unseren jungen Waldgarten in Herlinghausen, Planung eines Waldgartens: Wege, Wasser, Pflanzen

Mitzubringen sind: ggf. Fotos vom eigenen Garten, Papier mit fester Unterlage, Stifte, Lunch-Paket für Samstag, Getränk

Donnerstag, 20.4., 18.30-20.45 Uhr und Samstag, 22.4., 9.00-16.15 Uhr; Herlinghausen, Neue Siedlung 12, unbebautes Grundstück am Wendehammer rechts; 2 x 6 UE; Gebühr: 28,00 €

### 110902 Fahrradexkursion nach Brakel, Rheder und Schreckhausen

Reinhard Borgiel

Die Teilnehmer\*innen treffen sich um 9.30 Uhr in Warburg am Schützenplatz. Von dort wird über Pockelsheim nach Brakel geradelt, wo eine Stadtführung durch den Dozenten im historischen Stadtkern erfolgt. Weiter geht es nach Rheder, wo die Mittagsrast stattfindet. Auf der Rückfahrt nach Warburg wird in Schreckhausen am Wasserschloss für eine Führung Halt gemacht. Die Wasserburanlage in Schreckhausen war im 14. Jahrhundert im Besitz der Herren von Spiegel. Bis zum Jahr 2004 war Besitzer der Herzog von Croy. Die heutige Anlage mit Gräfte stammt aus dem 16. Jahrhundert. Der Mitteltrakt wurde durch Seitenflügel und Umbauten im 17. und 18. Jahrhundert erweitert.

Die Gesamtstrecke beträgt ca. 65 km, die Rückkehr ist für ca. 18.00 Uhr eingeplant. Keine Ermäßigung möglich.

Informationen bezüglich der Verpflegung erfolgen ca. 3-4 Wochen vor dem Termin.

Sonntag, 18.6., 9.30-18.00 Uhr; Warburg-Schützenplatz; 1,33 UE; Gebühr: 6,00 €



### 110903 Mehr Spaß mit dem Rad - Sicherheitstraining mit dem E-Bike

Wilfried Bott

Der Trend zum E-Bike steigert sich von Jahr zu Jahr. Ob zum Einkauf oder auf Tour, mit dem „Pedelec“ erschließen sich die Wege, die für das Fahrrad zu mühsam sind. Dabei hat die Motorunterstützung auch ihre Tücken: Der eingebaute „Rückenwind“, das hohe Eigengewicht und die mühelos höhere Geschwindigkeit bedingen ein verändertes Fahrverhalten, das schon mal zu brenzlichen Situationen führen kann.

Der Kurs startet mit grundlegenden Tipps zu Technik, Pflege und Wartung. Sind Sattel, Lenker, Bremsen passend eingestellt? Beim anschließenden Fahrtraining üben die Teilnehmer\*innen den stressfreien Umgang mit der Technik und das sichere Fahren in Grenzbereichen. So werden die Wege freigemacht für mehr Freude am Radeln.

Die eigenen Fähigkeiten und Unsicherheiten einzuschätzen sind eine nicht ganz einfache, aber wichtige Aufgabe. Keiner muss sich schämen, jeder kann was dazu lernen. Der Schwerpunkt ist das sichere Verhalten in unterschiedlichen und unvorhergesehenen Situationen. Fahrübungen auf schlechter Fahrbahn und Schotterstrecken helfen, die Sicherheit weiter auszubauen. Besonderes Augenmerk wird auf das Anfahren und Bremsen an Steilstrecken gelegt. Die Übungen finden auf ruhigen Wegen und Plätzen in der Diemelau statt. Mittags gibt es Gelegenheit, sich bei einer Pause im Café auszutauschen.

Die Teilnehmer erhalten ein Merkblatt mit Aufgaben an die Hand um sie ggfs. in eigener Regie weiter auszubauen. Mitzubringen sind: eigenes, ggfs geliehenes E-Bike und ein Fahrradhelm.

Samstag, 11.3., 10.00-15.00 Uhr; Warburg, Eisenhoitschule; 6,67 UE; Gebühr: 17,00 €

### 110904 Mehr Spaß mit dem Rad - Sicherheitstraining mit dem E-Bike

Wilfried Bott

Kursinfo s.o. Mitzubringen sind: eigenes, ggfs geliehenes E-Bike und ein Fahrradhelm.

Samstag, 24.6., 10.00-15.00 Uhr; Warburg, Eisenhoitschule; 6,67 UE; Gebühr: 17,00 €

### 110906 Kleine Radtour zum Sonntags-Frühstück unterm Türkenbund - verborgene, märchenhafte Natur in Nachbarschaft

Wilfried Bott, im NABU engagierter Förster i.R.

Mitte Juni zeigt sie sich wieder: die traumhaft schöne Türkenbund-Lilie, gleich hinter Germete in dem kleinen Wäldchen des Naturschutzgebiets „Eilsbusch“. Mit ihrer prachtvollen rosa Turban-Blüte erinnert sie an den Sarottimohr aus der Werbung in vergangenen Jugendtagen. Hier im Eilsbusch findet sich ihr größtes Blütenreich in unserer Region. Ein Augenmerk verdienen auch weitere eher unscheinbare seltene Pflanzen wie das Langblättrige Hasenohr. Gestartet wird um 8.00 Uhr in Warburg am Altstädter Marktplatz. Nach dem Spaziergang auf dem Pfad durchs Naturschutzgebiet breiten wir unsere Picknickdecken am sonnigen Waldrand zum gemeinsamen Frühstück aus. Nebenbei werden kurze Erläuterungen zu schützenswerten Besonderheiten der Tier- und Pflanzenwelt gegeben.

Gegen ca. 12.00 Uhr kann man dann in den Sonntag weiter radeln, (ggfls. zum naheliegenden „Gaulskopf“, wo sich ein weiteres Türkenbundfeld findet).

Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad, Fahrradhelm, Picknick für unterwegs und eine Decke.

Sonntag, 18.6., Treffpunkt: 8.00 Uhr Altstädter Marktplatz in Warburg; 5,33 UE; Gebühr: 9,00 €





### 110907 Ein Sonntagsausflug auf dem Edersee-Bahnweg mit Stadtführung in Fritzlar

Wilfried Bott, Doris Hauck



Dass man an einem Tag mit dem Rad weit herkommen und viel Schönes entdecken kann, zeigt diese nicht alltägliche Sonntagstour. Wir starten um 8.30 Uhr am Altstädter Marktplatz in Warburg, radeln ins „Fürstentum Waldeck“ nach Volkmarsen (12km), steigen dort in die Regionalbahn nach Korbach. Dann geht es mit dem Rad auf der wunderschönen, ehemaligen Bahntrasse durchs Waldecker Land hinab zur Eder bei Affoldern (28km). Nach einer Picknickpause an der Eder weiter auf dem Eder-Radweg nach Fritzlar (18 km). Die altehrwürdige „Kaiserstadt“ ist als das Kleinod unter den Fachwerkstädten bekannt. Einen ersten Eindruck davon erhalten wir bei einer Mittagspause in einer der vielen Gaststätten am Markplatz. Gegen 15.00 Uhr werden wir auf einer Stadtführung Interessantes zur Geschichte und zum heutigen Leben in der alten Domstadt erfahren. Um 18.15 Uhr besteigen wir in Wabern (7km), wo die Warburger Zuckerrüben jetzt verarbeitet werden, die Bahn zurück nach Warburg, wo die Fahrt um ca. 19.30 Uhr endet.

Die reine Radstrecke beträgt 65 km (meist eben oder leicht bergab). Die Kosten für Bahnticket und Stadtführung (ca. 15,00 € - 20,00 €) sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen am Veranstaltungstag vor Ort entrichtet werden. Die Teilnehmer erhalten einen Kartenausdruck mit Tourdaten. Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad (Tourenrad oder E-Bike empfohlen, Durchschnittsgeschwindigkeit 18km/h), Fahrradhelm, Picknick für unterwegs

Wer möchte, kann nach der Stadtführung in Begleitung auf ausgewählt schöner Strecke über Naumburg und Wolfhagen zurück nach Warburg radeln (ca. 50 km, 2,5 Stunden), anstatt die Bahn zu nehmen.

Sonntag, 25.6., Treffpunkt: 8.15 Uhr Altstädter Marktplatz in Warburg oder 9.15 Uhr am Bahnhof in Volkmarsen, Rückkehr gegen 19.30 Uhr in Warburg; 6,67 UE; Gebühr: 11,00 €

### 111111 Kommunikations-Seminar

Barbara Rumpf

Ziel des Seminars ist das einfache und nachhaltige Verbessern Ihrer kommunikativen Fähigkeiten für Beruf und Privatleben. Um erfolgreich zu kommunizieren, benötigen Sie das richtige Handwerkszeug. Sie erfahren verständlich, detailliert und vor allem direkt umsetzbar, was Sie zu diesem Zweck tun sollten.

Small Talk als Aufwärmphase einer Unterhaltung schafft eine gemeinsame Basis und ist ebenfalls eine wichtige Voraussetzung, um neue Kontakte zu knüpfen. Small Talk schafft Vertrauen und ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, zielgerichtet auch geschäftliche Themen beim Gegenüber zu adressieren. In diesem Seminar lernen Sie, den Fokus auf die Bedürfnisse Ihres Gegenübers zu richten und dementsprechend zu kommunizieren. Sie lernen verschiedene Kommunikationsmodelle kennen und diesen Wissensschatz um- und einzusetzen.

Dienstag, 18.4., 18.00-22.00 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum III; 5,33 UE; Gebühr: 33,00 €



## BEVERUNGEN

### **210000 In Zusammenarbeit mit der Hundeschule EinzigartigSein: Vortrag „Das Leben mit Hund“**

Rabea Knolle

Immer mehr Menschen wünschen sich ein Leben mit Hund. Doch was bedeutet es eigentlich, mit einem Hund zusammen zu leben? Welche Rasse passt zu mir? Soll es ein Hund vom Züchter oder aus dem Tierschutz sein? Und was bedeutet es, einen Hund aus dem Tierschutz zu übernehmen? An diesem Abend wollen wir über genau diese Fragen sprechen.

Wir beleuchten unter anderem Themen wie:

- unterschiedliche Rassen
- Kosten
- Umgebungsgestaltung
- Auslastung/Entspannung des Hundes

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Mittwoch, 8.3., 19.00-21.00 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 2,67 UE; Gebühr: 15,00 €

### **210001 In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW: Besser heizen für Klima und Geldbeutel**

Klaus Rörig

In dem Vortrag erläutert Energieberater Klaus Rörig welche klimafreundlichen Alternativen es zur Öl- und Gasheizung gibt. Teilnehmende erhalten einen Überblick über moderne und alternative Heiztechnologien, finanzielle Förderung und die Planung einer neuen Heizungsanlage. Im Rahmen des Vortrags gibt Klaus Rörig, Referent für die Verbraucherzentrale NRW, viele wertvolle Tipps. Im Anschluss an einen kurzen Vortrag bleibt Zeit für individuelle Fragen der Teilnehmenden.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Donnerstag, 9.3., 18.30-20.00 Uhr; Beverungen, Rathaus/Sitzungssaal (Weserstr. 10); 2 UE; keine Gebühr!

### **210002 In Zusammenarbeit mit dem Kreis Höxter: Vortrag „Altersgerechtes Wohnen“**

Kerstin Müller

Ein altersgerechter Wohnraum bedeutet mehr Lebensqualität, mehr Sicherheit, mehr Unabhängigkeit und die Möglichkeit, auch mit Beeinträchtigungen seinen Alltag selbstständig und barrierefrei zu gestalten. Immer mehr - auch junge - Menschen werden deshalb beraten, ihre Wohnung rechtzeitig altersgerecht zu gestalten.

Die Wohnraumberatung des Kreises Höxter bietet Beratung und Unterstützung, wenn

- die bisher genutzte Wohnung durch den Einsatz von technischen Hilfsmitteln wie Badewannenlift, Haltegriffe oder Toilettensitzerhöhung an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden soll;
- eine neue Ausstattung oder bauliche Veränderungen anstehen, z.B. Einbau einer bodengleichen Dusche oder das Anbringen eines Treppenlifters;- der Umzug in eine bedarfsgerechte Wohnung nötig ist;
- Interesse an alternativen Wohnformen besteht, z.B. an Betreutem Wohnen;
- barrierefrei neu gebaut werden soll.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Dienstag, 14.3., 18.30-20.00 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 2 UE; keine Gebühr!

**210003 In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW:****Vortrag „Die erste eigene Wohnung“**

Coletta Lehmenkühler

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen befassen sich in der Veranstaltung mit den wichtigsten Schritten, die beim Einzug in die erste eigene Wohnung geplant und organisiert werden müssen.

Sie reflektieren ihre Vorstellungen zum zukünftigen Leben und Wohnen und erkennen, dass die Entscheidung für eine Wohnung mit Folgekosten und Verpflichtungen verbunden ist und hierbei die eigenverantwortliche Budgetführung eine entscheidende Rolle spielt. Sie entwickeln Ideen, wie ihre zukünftige Wohnung aussehen soll und wie finanzierbare Lösungsmöglichkeiten zur Wunscherfüllung umsetzbar sind. Zusätzlich werden Informationen zu den Themen Ratenzahlungen, 0% Finanzierungsangebote, Energiesparen und zu relevanten Aspekten des Mietvertrags gegeben.

Eltern können an dieser Veranstaltung ebenfalls teilnehmen.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Dienstag, 28.3., 18.00-19.30 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 2 UE; keine Gebühr!

**210004 In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW:****Vortrag „Solarstrom produzieren und nutzen“**

Klaus Rörig

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Mit Batterien, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale erläutert im Vortrag, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Mittwoch, 17.5., 18.30-20.00 Uhr; Beverungen, Rathaus/Sitzungssaal (Weserstr. 10); 2 UE; keine Gebühr!

**210005 Workshop: Den eigenen Wohnstil für individuelles Wohnen finden**

Doris Thomalla

Die Frage nach dem eigenen Wohnstil stellt man sich zu Beginn einer jeden Einrichtungsplanung. Wie findet man heraus, was zu den eigenen Ansprüchen passt? Ist es minimalistisches, skandinavisches Design? Sind es verspielte Möbel im Shabby Chic? Oder ist es der rustikale Landhausstil? Sie lernen aktuelle Wohntrends und verschiedene Wohnstile kennen. Und Sie entdecken, welcher Stil zu Ihnen und Ihren Wohnräumen passt. Wenn Sie gerade eine neue Wohnung beziehen, Ihr Zuhause umgestalten möchten oder eine Renovierung planen, ist dieser Workshop das Richtige für Sie.

Mitzubringen sind: Klebestift und Schere.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Mittwoch, 1.3., 18.00-21.00 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 4 UE; Gebühr: 12,00 €



### **210006 Workshop: Wohlfühlfaktor Farbe - Harmonische Farbgestaltung für Ihr Zuhause**

Doris Thomalla

Farbe beeinflusst die Raumwirkung, die Raumatmosphäre und unser körperliches Befinden. Wenn in einem Zimmer alle Wände blau gestrichen sind, empfinden wir die Raumtemperatur zum Beispiel um einige Grad kühler, als wenn die Wände in einem satten Rot strahlen würden. Diese und weitere Erkenntnisse aus der Farblehre geben wertvolle Hinweise, wie mit den entsprechenden Farbtönen die gewünschte Raumwirkung erzielt werden kann. Erfahren Sie Grundsätzliches zum Thema Farbe. Verstehen Sie, wie Farbkontraste und Farbharmonien entstehen. Und was es mit Begriffen wie „Hauptfarbe“, „Nebenfärb“ und „Akzentfarbe“ auf sich hat. Anschließend gestalten Sie individuelle Farbcollagen, um die eigenen Farbvorlieben für eine sichere Farbauswahl zu erkennen.

Mitzubringen sind: Klebestift und Schere

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Mittwoch, 26.4., 18.00-22.00 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 5,33 UE; Gebühr: 17,00 €

### **210300 Vortrag „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“**

Dr. Hans-Henning Kubusch

Viele Menschen wünschen sich im Falle einer schweren todbringenden Krankheit, in deren Verlauf sie ihren eigenen Willen nicht mehr bekunden können, dass die Behandlung nach ihren Wünschen und Vorstellungen erfolgt. Mit anderen Worten, sie wünschen eine schriftliche Vorabverfügung oder eine Person, die in ihrem Sinne Entscheidungen trifft. Auf diese Weise können sie Einfluss auf eine spätere ärztliche Behandlung nehmen und damit ihr Selbstbestimmungsrecht wahren, auch wenn sie zum Zeitpunkt der Behandlung nicht mehr ansprechbar und nicht mehr einwilligungsfähig sind.

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

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Dienstag, 28.2., 18.00-19.30 Uhr; Beverungen, Rathaus/Sitzungssaal (Weserstr. 10); 2 UE; Gebühr: 7,00 €

### **210301 Vortrag „Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen“**

Torsten Arends

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

- Das Sparverhalten der Deutschen.
- Die Möglichkeiten der Geldanlage.
- Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie.
- Welche Risiken gilt es, bei der Geldanlage zu beachten?
- Das Vermögen erhalten und aufbauen.

Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) ist einer der größten Anlegergemeinschaften Norddeutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage weiterzubilden.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Mittwoch, 19.4., 18.15-20.30 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 3 UE; Gebühr: 11,00 €



**210601 Glückstag für Senioren**

Andrea Duurland

Andrea Duurland geht mit den Senioren auf eine Glücksspur durch das Leben. In Form eines Museumstages entdecken wir vergangenes und freuen uns auf einen regen Austausch.

Wie würde Ihr persönliches Museum aussehen? Groß oder klein? Marmor oder Süßholz? Welche Bilder sind darin zu finden? Ehemalige Kollegen? Kinderfotos? Das erste Moped oder Auto? Eine Reise durch die Vergangenheit. Nehmen Sie uns mit durch Ihr Glücksmuseum. Die Teilnehmenden können während des Glückstages ihr persönliches Bild von der Zukunft gestalten. In Formen, Worten oder Symbolen. Mit Freude und Leichtigkeit in die Zukunft schauen.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Freitag, 26.5., 15.00-18.00 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 4 UE,

Gebühr: 14,00 €

**210900 Vortrag „Greetsiel und andere Kleinode an der Nordseeküste“**

Helmut Benz

Die kleine Stadt Greetsiel in der Nähe von Emden ist nicht nur der Heimathafen der Krabbenkutter, sondern auch Touristenziel erster Klasse. Altstadt und Hafen wirken wie Museen, reich an berühmten Beispielen schönster Häuser und liebevoll gestalteter Schiffe. Die Inseln, von Borkum bis Wangerooge, können in Tagestouren erreicht werden. Moore und stille Inlandseen, unvergleichlich schöne Fischerdörfer an der Küste und jenseits der Ems laden zum Verweilen ein. Modernste Technik findet sich im Überseehafen Emden und am Emsstauwerk. Ausgewählte Bilder von vielen Reisen entlang der Küste und zu den Inseln zeigen unerwartete Schätze.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Donnerstag, 16.3., 18.00-19.30 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 2 UE;

Gebühr: 7,00 €

**211100 Vortrag „Die Magie des Mondes“**

Horst Thiel

Vor mehr als 50 Jahren betrat Neil Armstrong als erster Mensch den Mond. Nicht nur aus diesem Anlass zeigt Horst Thiel faszinierende Fotos von der Mondoberfläche und erzählt von der Eroberung des Erdtrabanten. Er stellt auch den Einfluss des Mondes auf das irdische Leben dar. Schon seit Jahrtausenden wird der Mond zur Zeitmessung benutzt. Die Begriffe „Montag“ und „Monat“ finden sogar ihren Ursprung in ihm, und den Mondkalender nutzen bis heute weltweit viele Kulturen. Holz, das nach dem Mondkalender geschlagen wird, soll sogar gute Eigenschaften besitzen. Doch auch besondere Wirkungen werden ihm zugeschrieben: Wetteränderungen, Schlaflosigkeit, Verbrechen, Geburtstermine, Pflanzenwachstum und vieles mehr. Mit wissenschaftlichen Blick geht Horst Thiel diesen Kräften nach.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Montag, 24.4., 18.30-20.00 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 2 UE;

Gebühr: 7,00 €

**211101 Hubbies Reise zum Himmelsjäger Orion**

Kursinfo siehe Onlinekurse

Freitag, 10.2., 18.00-19.00 Uhr; Online-Seminar; 1,33 UE; Gebühr: 7,00 €

**211102 Osterspaziergang am Sternenhimmel**

Kursinfo siehe Onlinekurse

Montag, 27.3., 19.00-20.30 Uhr; Online-Seminar; 2 UE; Gebühr: 7,00 €

**211103 Hubbies Reise durch die Milchstraße**

Kursinfo siehe Onlinekurse

Freitag, 21.4., 18.00-19.00 Uhr; Online-Seminar; 1,33 UE; Gebühr: 7,00 €



### **211104 Mittsommernacht am Sternenhimmel**

Kursinfo siehe Onlinekurse

Dienstag, 13.6., 19.00-20.30 Uhr; Online-Seminar; 2 UE; Gebühr: 7,00 €

### **211601 Motorsägenlehrgang - Bearbeitung von liegendem Holz**

Martin Werner

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\*innen 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!

An beiden Terminen des Lehrgangs besteht absolutes Rauchverbot!

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

Anmeldeschluss: Freitag, 3.3.!

Freitag, 10.3., 18.30-20.45 Uhr und Samstag, 11.3., 9.00-15.45 Uhr (mit Pausen); Beverungen, Forstbetrieb und Brennholz Roman Thater (Industriestr. 2 a); 12 UE; Gebühr: 66,00 €

## **BORGENTREICH**

### **310320 Vortrag: Geldanlage mit ETF's**

Jürgen Hartung, Verbraucherzentrale NRW, Bankfachwirt

Niedrige Zinsen für Geldanlagen sind trostlos für sicherheitsorientierte Sparer. Ein Inflationsausgleich ist ohne Risiko nicht möglich. Anleger, die ihr Kapital real erhalten wollen, müssen sich von hundertprozentiger Sicherheit verabschieden. Das hört sich schlimmer an, als es ist. Wenn man einen langen Anlagehorizont hat und in breitgestreute Aktienfonds investiert, geht man ein Risiko ein, das für die meisten verkraftbar ist. Das ideale Mittel für diesen Zweck sind Aktien-ETF. Bereits heute steckt jeder siebte Euro, den die Deutschen in Fonds anlegen, darin. ETF ist die Abkürzung für Exchange Traded Funds, auf Deutsch börsengehandelte Fonds. Mit ETF's ist es jedem Privatanleger möglich, die Geldanlage selbst in die Hand zu nehmen. In dem Vortrag der Verbraucherzentrale NRW erfahren Sie, wie sie funktionieren, worauf man achten muss, welche Kosten damit verbunden und welche Strategien sinnvoll sind.

Donnerstag, 23.2., 19.00-20.30 Uhr; Borgentreich, Rathaus, Sitzungssaal; 2 UE; Gebühr: 7,00 €

### **310321 Vortrag: Immobilienfinanzierung - solide in die eigenen Wände**

Jürgen Hartung, Verbraucherzentrale NRW, Bankfachwirt

Die Preise für Wohneigentum sind weiterhin sehr hoch, auch die Zinsen steigen seit Anfang des Jahres ordentlich. Damit der Traum von den eigenen vier Wänden wahr wird und langfristig Bestand hat, ist einiges zu beachten. Das Wichtigste ist zu ermitteln, welche monatliche Belastung für Zins und Tilgung realistisch ist und wieviel Eigenkapital eingesetzt werden sollte. Denn Banken verlangen nicht nur für die ca. 10 Prozent Kaufnebenkosten Eigenkapital, auch den Kaufpreis finanzieren sie nur in Ausnahmen zu 100 Prozent. Ansonsten steigt der Zinssatz noch einmal. Die wichtigste Frage aber



ist, welches Finanzierungsmodell eignet sich für die Finanzierung und wie lange sollte die Zinsvereinbarung mit dem Darlehensgeber geschlossen werden. Diesen zentralen Fragen jeder Immobilienfinanzierung wird im Vortrag der Verbraucherzentrale auf den Grund gegangen.

Donnerstag, 16.3., 19.00-20.30 Uhr; Borgentreich, Rathaus, Sitzungssaal; 2 UE; Gebühr: 7,00 €

### **310901 Stadtführung durch die Orgelstadt Borgentreich**

Werner Dürdoth

Die Stadtführung führt entlang der Lourdes-Grotte, dem Ehrenmal, dem Platz der Kulturen, dem Mehrgenerationenspielplatz, dem Orgelmuseum sowie durch das Schulgelände. Es beinhaltet geschichtliche Orte und neugestaltete Plätze / Orte der Kernstadt. Es werden hierzu Informationen über Entstehung und Gestaltung gegeben.

Samstag, 6.5., 15.00-18.00 Uhr; Borgentreich, Schützenhalle; 3,67 UE; keine Gebühr

### **310903 Eine Wanderung über Berg und Tag - Vom Desenberg zur Diemel**

M. Theresia Herbold, Natur- und Landschaftsführerin

Der Desenberg ist als herausragender Vulkankegel in der Warburger Börde weithin sichtbar. Er ist sowohl für Touristen als auch für Einheimische ein beliebter Anziehungspunkt und Ausflugsziel. Ziel dieser Wanderung ist es, den Teilnehmer\*innen die Bedeutung des Desenbergs als weithin sichtbare Landmarke in naturkundlicher und kulturhistorischer Sicht näher zu bringen. Desweiteren wird den Teilnehmer/innen ein Einblick in die Geologie und die Bodenkunde der Warburger Börde anhand von selbstgezogenen Bohrkernen gegeben. Die Wanderung verläuft über den Desenberg und die Warburger Börde in das Diemeltal und über einen Rundweg wieder zurück zum Desenberg, so dass die Reliefenergie dieser Landschaft direkt erlebbar wird. Die Wanderung dauert ca. 3 Stunden. Die Wanderung beginnt und endet am Parkplatz des Desenberg. Die Teilnehmer\*innen sollten sich wetterangepasst kleiden und Rucksackproviand für die Wanderung mitbringen.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Voranmeldung nötig.

Anmeldeschluss: Montag, 8.5.

Samstag, 13.5., 10.00-13.00 Uhr; Warburg, Treffpunkt Parkplatz am Desenberg; 3,67 UE; Gebühr: 13,00 €

### **310904 „Stadtrundfahrt Borgentreich“ - den ländlichen Raum bewusst mit dem Rad erleben**

Sven Krull, Katharina Nolte

Die Fahrradtour mit dem E-Bike führt durch jeden Ort des Stadtgebietes der Orgelstadt Borgentreich, wobei die Besonderheiten vorgestellt werden. Die Tour beträgt ca. 60 km, ausreichende Pausen sind einkalkuliert. Bitte bringen Sie ausreichend Verpflegung und Getränke mit sowie tragen wetterentsprechende Kleidung.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Voranmeldung bis 12.6. nötig.

Samstag, 17.6., 10.00-18.00 Uhr; Borgentreich, Orgelmuseum; 5,33 UE; Gebühr: 11,00 €

### **311202 Planetariumsreise: Sternenreise von Warburg bis zum Schwarzen Loch im Zentrum der Milchstraße**

Horst Thiel

Horst Thiel, Gründer und Leiter der Sternwarte Bad Driburg, zeigt in der Planetariumsshow, was es am Himmel in diesem Monat zu entdecken gibt: den Mond, die Planeten und die Sternbilder. Wir reisen durch unsere Milchstraße bis zum Schwarzen Loch, das erstmals fotografiert wurde, und es eine gibt eine Anleitung, wie man sich mit einfachen Mitteln am Sternenhimmel zurechtfindet. Die Gebühr gilt pro Familie.

Dienstag, 18.4., 19.00-20.30 Uhr; Borgentreich, Rathaus, Sitzungssaal; 2 UE; Gebühr: 5,00 €



## PECKELSHEIM

### 411001 Obstbaumschnitt

Ulrich Engemann

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

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

Mitzubringen sind: eine Rosenschere, eine Baumsäge und ein Astkneifer.

Samstag, 18.2., 12.00 - 15.00 Uhr, Treffpunkt: Ortseingang Eissen aus Richtung Peckelsheim;  
4 UE; Gebühr: 10,00 €



- Sie interessieren sich für eine Lehrtätigkeit bei der VHS?
- Sie verfügen über fachliche Qualifikationen in den Bereichen der politischen oder beruflichen 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.**

**Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:**

VHS Zweckverband Diemel - Egge - Weser  
Rathaus Zwischen den Städten  
34414 Warburg  
Mail: vhs@warburg.de

---

# Ein Stück Heimat

---

Jetzt Mitglied werden oder  
weitere Geschäftsanteile zeichnen!



Als Mitglied der VerbundVolksbank OWL eG sind Sie Teil einer starken Gemeinschaft. Dabei profitieren Sie nicht nur von der jährlichen Dividendenzahlung und zahlreichen Mehrwerten, sondern können als Teilhaber die Entwicklung Ihrer Heimatbank mitbestimmen.

Informieren Sie sich jetzt. Mitglied sein lohnt sich!



[www.verbundvolksbank-owl.de/mitglied](http://www.verbundvolksbank-owl.de/mitglied)

 **Volksbank Höxter**

Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG





### WARBURG

#### **120102 „Ich und mein Lieblingsbuch“ - Carlos Ruiz Zafon: Der Schatten des Windes**

Frank Baumann

Auf dem Friedhof der Vergessenen Bücher entdeckt der 10-jährige Daniel das Buch „Der Schatten des Windes“ eines unbekanntenen Autors. Daniels Neugierde ist geweckt, er spürt dem Autor und seiner Geschichte zurück bis in die 1920er Jahre nach. Der Roman wurde in 36 Sprachen übersetzt und rund 15 Millionen Mal verkauft.

Frank Baumann: „Eine faszinierende Geschichte um einen Roman in einem Roman, auch über Bücher und den Umgang damit.“

Donnerstag, 23.2., 19.00-20.30 Uhr; Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73); 2 UE; Gebühr: 5,00 €

#### **120103 „Ich und mein Lieblingsbuch“ - Abdulrazak Gurnah: Das verlorene Paradies**

Dr. Andreas Knoblauch-Flach

Als der 12-jährige Yusuf aus einem Dorf Ostafrikas zu seinem Onkel Aziz in die Stadt kommt, beginnt ein neues Leben mit vielen Wendungen für ihn. Der 1994 erschienene Roman, der Ende des 19. Jahrhunderts spielt, begründete den Ruhm des Autors, der 2021 für sein Werk mit dem Nobelpreis ausgezeichnet wurde.

Dr. Andreas Knoblauch-Flach: „Ein Buch aus einer fremden Welt, feinsinnig und humorvoll erzählt, über die Freiheit des Einzelnen, mit einem überraschenden Ende“.

Donnerstag, 30.3., 19.00-20.30 Uhr; Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73); 2 UE; Gebühr: 5,00 €

#### **120104 „Ich und mein Lieblingsbuch“ - Juli Zeh: Über Menschen**

Hilla Zavelberg-Simon

Hart aber herzlich!

„Über Menschen“ erzählt von einer Frau, die in Zeiten des Corona-Lockdowns aufs Land außerhalb von Berlin flieht - und dort eine neue Gemeinschaft mit ihr bis dahin völlig Fremden entdeckt. In dem Dorf erlebt sie, dass man Corona für „Volksverarschung“ hält, erfährt Details aus der Qualität neuer Mähroboter und macht die Erfahrung, wie wenig Polarisierung es doch in Wahrheit gibt. Kein Ost, kein West, nicht unten oder oben, links oder rechts. Weder Paradies noch Apokalypse – stattdessen Menschen, die beieinanderstehen, und die sich mehr oder weniger mögen. Es wird eine tragische Geschichte, an deren Ende ein Tod, aber auch ein Anfang steht.

Hilla Zavelberg-Simon: „Ein Buch, bei dem ich echt traurig war, als ich am Ende angekommen bin - ein Buch, das uns fragt, wie weit es mit unserer Toleranz und Akzeptanz gegenüber anders Denken wohl ist, und ob wir bereit sind, miteinander leben zu lernen.“

Donnerstag, 4.5., 19.00-20.30 Uhr; Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73); 2 UE; Gebühr: 5,00 €



### 120105 Lesung: Das Sachsenkloster

Hubertus Grimm

Im Jahr 2022 feierte Corvey das 1200-jährige Jubiläum. Ein Grund mehr, sich damit zu beschäftigen. Geschichte mal anders...

Die Bedeutung des ehemaligen Klosters Corvey - das 2014 in die UNESCO-Liste des Weltkulturerbes aufgenommen wurde - ist nur im Lichte seiner Entstehung zu erfassen, im Zusammenspiel von fränkischer Eroberung und sächsischem Widerstand: Christentum trifft auf germanischen Götterkult, die weltpolitischen Ansprüche Karls des Großen reiben sich am Freiheitsstreben der sächsischen Stämme auf. Autor Hubertus Grimm lässt diese Gegensätze in der Geschichte einer sächsischen Familie erlebbar werden. Die Geschwister Brun und Brunildis sowie ihre Mutter Oda werden in den Wirren der über dreißig Jahre andauernden Sachsenkriege getrennt und vom Schicksal in ganz unterschiedliche Richtungen getrieben. Nach langer Zeit treffen sich ihre Wege in unmittelbarer Nähe ihres ursprünglichen Heimatortes am Brunsberg bei Höxter wieder. Bei aller literarischen Freiheit hat sich Hubertus Grimm, auch als Beverunger Bürgermeister bekannt, mit seinem zweiten Roman so nah wie möglich an den historischen Ereignissen orientiert und vermittelt ein lebendiges Bild von der Eroberung Sachsens durch die Franken und deren Bestreben, die Sachsen in ihr Reich zu integrieren. (Aus dem Klappentext zu „Das Sachsenkloster“)

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Donnerstag, 27.4., 19.00-20.30 Uhr; Warburg, „Café Johannes“ im Küstergarten (Burggraben 73); 2 UE; keine Gebühr

### 120106 In Kooperation mit „Zweite Heimat e.V.“: „Im Schatten - mit dem Buschtaxi durch Westafrika“ - eine illustrierte Lesung mit Thomas Bering

Thomas Bering

7.000 Kilometer von Cádiz in Spanien bis nach Conakry in Guinea legte Thomas Bering zurück, meist im Buschtaxi, seltener im Bus oder auf Eselskarren, nochmal gut fünfhundert Kilometer zu Fuß. Bei seiner Buchvorstellung „Im Schatten - Mit dem Buschtaxi durch Westafrika“ nimmt er das Publikum mit auf eine mit Fotos illustrierte Reise durch Westafrika, spricht über seine Erlebnisse und liest aus seinem Buch. Eine Überlandreise durch Länder, die sich auf den Abstiegsrängen der internationalen Wohlstandstabelle bewegen, und eine Suche nach dem Unbekannten, den Menschen, dem Leben in seiner rohen Form.

Das Buch ist ein literarisches Roadmovie, das die harte Lebenswirklichkeit der Region in all ihren Facetten ungeschminkt schildert, oft bitterernst, aber immer auch mit einer Prise Humor. Thomas Bering berichtet von dubiosen Staatsstreichen obskurer Despoten, von Drogengeschäften für die Staatsfinanzen und dem Wahnsinn der Entwicklungszusammenarbeit, von Hotelruinen und deplatzierten Austernbars. Er erzählt aber auch die sehr persönlichen Geschichten von den Entwurzelten, den Gestrandeten, den Hoffnungsfrohen und all denen, die nicht aufgeben. Und er beschreibt nicht zuletzt die gewaltige Anziehungskraft, die der südliche Kontinent trotz aller Herausforderungen entwickelt, je intensiver man sich auf ihn einlässt.

Thomas Bering wurde 1965 in Hofgeismar geboren. Er hat einen großen Teil seines Lebens in Nordhessen verbracht - wenn er nicht gerade auf Reisen war. Seit er denken kann, plagt ihn das Nomadengen, möchte er unterwegs sein - auf abgelegenen Trekking-Pfaden oder auch in quirligen Metropolen. Am liebsten jedoch in den skurrilen Regionen unseres Planeten, wo die Besonderheiten von der Corporate Identity der Großkonzerne noch nicht eingegeben wurden.

WEBLINKS: <https://www.reise-know-how.de/de/produkte/reisesplitter/im-schatten-buschtaxi-westafrika-50559>, [www.thomas-bering.de](http://www.thomas-bering.de)

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Der Termin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest und wird rechtzeitig über die Presse kommuniziert; Warburg, „Zweite Heimat e.V.“ (Hauptstr. 45); 2 UE; Gebühr: 7,00 €



# Musikschule Warburg gGmbH

Thomas Drunkemühle  
Paderborner Tor 134  
34414 Warburg

Tel. 05641-6629

[www.mu-wa.de](http://www.mu-wa.de)

**Breitgefächertes Angebot im Instrumentalunterricht,  
Eltern-Kind-Kurse, Musikalische Früherziehung,  
Ballettschule, Ensembles, Bands, Orchester,  
Studienvorbereitung.**



- Sie interessieren sich für eine Lehrtätigkeit bei der VHS?
- Sie verfügen über fachliche Qualifikationen in den Bereichen der politischen oder beruflichen 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.**

**Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:**

VHS Zweckverband Diemel - Egge - Weser  
Rathaus Zwischen den Städten  
34414 Warburg  
Mail: [vhs@warburg.de](mailto:vhs@warburg.de)



Foto ©Fjodor Simmul

# VHS-Forum 2023

**Sonntag, 19. März 2023**

**11.00 Uhr**

**Schützenhalle Borgentreich**

(Lehmtorstraße 16, 34434 Borgentreich)

**Begrüßung:**

**Hubertus Grimm, Bürgermeister der Stadt Beverungen und Vorsitzender der VHS-Zweckverbandsversammlung**

## **Udo Lielischkies:**

„Im Schatten des Kreml.  
Unterwegs in Putins Russland“

Udo Lielischkies, geboren 1953 in Köln, war seit 1980 für den WDR tätig. 1994 wurde er Korrespondent im ARD-Studio Brüssel, wechselte 1999 nach Moskau und 2006 nach Washington. 2012 kehrte er nach Moskau zurück und war dort von 2014 bis 2018 ARD-Studieleiter.

1999 wurde Wladimir Putin Präsident der Russischen Föderation; und seit dieser Zeit ist er Präsident oder Ministerpräsident des Landes.

Lielischkies kennt Russland wie nur wenige Personen. Seine Eindrücke hat er 2019 zusammengefasst in dem Buch „Im Schatten des Kreml. Unterwegs in Putins Russland“, das 2022 in einer aktualisierten Neuauflage herauskam. Darin schreibt er nicht nur über die Politik des Kreml und das Leben in der atemlosen Metropole Moskau, sondern auch über beeindruckende Menschen in den Weiten der russischen Provinz: den kämpfenden Landarzt im Ural, den todesmutigen Reporter in Togliatti, die Bauern im südlichen Krasnodar, denen Agrarkonzerne die Ernte stehlen, und den gefangenen Soldaten im Tschetschenienkrieg.

„Im Schatten des Kreml“ ist ein bestechender und authentischer Bericht auf das heutige Russland und zugleich eine Kritik am „System Putin“.

Der Eintritt ist frei.

---

Die Veranstaltung findet statt mit freundlicher Unterstützung der



# **Volksbank Höxter**

Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG



### **120201 Johann Conrad Schlaun kommt nach Warburg**

Jutta Seifert, Markus von Hagen

Vor 250 Jahren ist er gestorben, der berühmte Barockbaumeister, und urplötzlich hat er Raum und Zeit überwunden und ist wieder da – in Warburg, seiner Geburtsstadt!

Für ein Exklusiv-Interview steht er einer bekannten Starjournalistin Rede und Antwort. Dabei weiß er nicht nur viel aus früheren Zeiten und von seiner Arbeit als Architekt zu berichten, er schildert auch seine Eindrücke, die er vom 21. Jahrhundert gewonnen hat. Und wer weiß, was ein Johann Conrad Schlaun uns Heutigen zu sagen hat? Erleben Sie es selbst!

Jutta Seifert ist SchauspielerIn und Hörbuchsprecherin. Seit 1998 verwandelt sie literarische Stoffe in Schauspiel-Inszenierungen an ungewöhnlichen Orten. Einladungen nach Frankreich, Ungarn und in die USA. Mit Markus von Hagen zusammen entstanden Programme zu den Themen „Elisabeth von Thüringen“, „Lilith“ und „Iphigenie auf Tauris“. Seit 2021 lebt sie in Warburg.

Markus von Hagen studierte Kunstgeschichte, Philosophie und Literaturwissenschaft. Er ist kulturwissenschaftlicher Referent, Autor, Rezitator und Regisseur. Seit 1995 tourt er mit eigenen Musik- und Kabarettprogrammen sowohl solo als auch gemeinsam mit Sängern und Musikern durch den deutschsprachigen Raum einschließlich Namibia.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Voranmeldung unerlässlich!

Donnerstag, 20.4., 19.00-20.00 Uhr; Warburg, Beyer-Saal im Museum im „Stern“; 1,33 UE; Gebühr: 9,00 €

### **120701 Meine Landschaft und „der bestirnte Himmel über mir“**

Udalrike Hamelmann, Kunstpädagogin, Künstlerin

Darstellung einer imaginären oder realen Landschaft: der „bestirnte Himmel“ (Immanuel Kant) mit Sonne, Mond und Sternen bietet unendlichen Raum für Phantasie. Gemalt wird in Aquarell-, Acryl- oder Ölmalerei.

Benötigt wird ein Skizzenbuch, Farben, Pinsel, Papier oder Leinwand für die bevorzugte Technik. -Begrenzte Teilnehmerzahl!-

Mittwoch, 8.2., 20.00-21.30 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum II; 6 x 2 UE; Gebühr: 38,00 €

### **120704 Kreative Acrylmalerei für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Heike Tewes

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

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

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

Dienstag, 28.2., 18.30-21.00 Uhr; Warburg, Gymnasium Marianum, Kunstraum (Pavillon, Eingang über den Schulhof); 5 x 3,33 UE; Gebühr: 33,00 €



## **120904 Farb-, Typ- und Stilberatung**

Barbara Rumpf

Ihr Erscheinungsbild perfekt in Szene zu setzen, ist gar nicht so schwer, wie Sie denken. Wissen Sie erst, welche Farben Ihren Typ optimal zur Geltung bringen, welche Kleidungsschnitte der Körperstatur entsprechen und wie Sie mit Problemzonen locker umgehen, dann haben Sie nicht nur Spaß, sondern sparen auch Zeit und Geld beim Kleidungskauf. Sie erfahren, welcher Farbtyp Sie sind, welcher Kleidungsstil zu Ihnen passt, was vorteilhaft für Ihre Figur ist. Abgerundet wird das Ganze durch das richtige Make-up inklusive Schminktechnik.

Bei Interesse kann ein Farbpass für zusätzlich 29,95 € erworben werden.

Donnerstag, 20.4., 18.00-22.00 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum III; Gebühr: 33,00 €

## **120906 Visagistik - wie Sie Ihre natürliche Schönheit ins rechte Licht rücken**

Barbara Rumpf

An diesem Abend lernen Sie, wie Sie positive Merkmale Ihres Gesichtes typgerecht unterstreichen und negative Merkmale kaschieren. Sie erlernen die richtige Schminktechnik von A-Z vom natürlichen Tages-Make-up bis zum glamourösen Abend-Make-up. Dabei berücksichtigen wir die Form und Lage der Augenbrauen, Augen, Lippen und Wangen und üben das Auftragen verschiedener Produkte, um Korrekturen durchzuführen.

Bitte bringen Sie Ihre Schminkutensilien und einen Spiegel mit.

Donnerstag, 27.4., 18.00-22.00 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum III; 5,33 UE; Gebühr: 33,00 €

## **120907 Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene - Intensivkurs**

Gudrun Hösel

In diesem Intensivkurs erlernen die Anfänger\*innen die Nähgrundlagen aus dem Schneiderhandwerk „Schritt für Schritt“, die Fortgeschrittenen vertiefen ihre Nähgrundlagen.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Nähutensilien und Stoff.

Der Kurs findet mit max. 4 Kursteilnehmern statt und bietet so intensive Betreuung. Keine Ermäßigung möglich!

Montag, 6.2., 19.00-21.30 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum III; 6 x 3,33 UE; Gebühr: 75,00 €

## **120908 Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Gudrun Hösel

In diesem Kurs erlernen die Anfänger\*innen die Nähgrundlagen aus dem Schneiderhandwerk „Schritt für Schritt“, die Fortgeschrittenen vertiefen ihre Nähgrundlagen. Mitzubringen sind: Nähmaschine, Nähutensilien und Stoff.

Mittwoch, 8.2., 19.30-21.30 Uhr; Warburg, Rathaus Zwischen den Städten, Seminarraum I; 10 x 2,67 UE; Gebühr: 57,00 €

## **120914 Patchwork für Anfänger - Topflappen**

Rita Janfrüchte

Im Mittelpunkt steht das Erlernen von einfacher Patchwork-Technik. Gute Nähkenntnisse sind Voraussetzung. Mitzubringen sind: eine Nähmaschine, Nähseide und Schere. - Begrenzte Teilnehmerzahl! -

Donnerstag, 23.2., 19.00-20.00 Uhr; Samstag, 4.3., 9.00 - 16.00 Uhr; Rimbeck, Kath. Pfarrheim, W.-Poth-Str.; 2 x 4,67 UE; Gebühr: 20,00 €



### **120915 Patchwork für Fortgeschrittene - Bargello**

Rita Janfrüchte

Erlern wird die bekannte Bargellotechnik, die als fertiger Quilt schwierig zu nähen aussieht, aber der Schein trügt. Gute Nähkenntnisse sind Voraussetzung. Mitzubringen sind: eine Nähmaschine, Nähseide und Schere. - Begrenzte Teilnehmerzahl! -

Samstag, 1.4., 9.00-16.00 Uhr; Rimbeck, Kath. Pfarrheim, W.-Poth-Str.; 8,67 UE; Gebühr: 20,00 €

### **121101 VHS-Fototreff der Fotofreunde Warburg**

Ralf Gerhard

Der VHS-Fototreff ist eine Kooperation der Volkshochschule 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.

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, Lightpainting).

Mit der Teilnahme an diesem offenen Angebot erhalten die Kursteilnehmer\*innen bessere Einblicke in die vielfältigen fotografischen Möglichkeiten und es werden selbstverständlich die 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: [fotofreunde@t-online.de](mailto:fotofreunde@t-online.de) Mitzubringen ist die private Fotoausrüstung.

Donnerstag, 9.2., 20.00-22.15 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum III; 8 x 3 UE; Gebühr: 25,00 €

### **121302 Afrikanisches Trommeln für Body, Mind and Soul**

Doris Möller-Dannhauer

Ein Workshop für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen. Rhythmus verbindet, inspiriert, stärkt das Immunsystem, aktiviert unsere Gehirnhälften, lässt uns den Alltag vergessen und unsere Seele baumeln. Die Teilnehmer\*innen erlernen die Technik des Spielens auf einer Djembe, die vielfältigen afrikanischen 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 abgerechnet.



Sonntag, 26.3., 11.00-15.00 Uhr; Warburg, Rathaus Zwischen den Städten, Seminarraum I; 5,33 UE; Gebühr: 33,00 €



## Warum BeSte Stadtwerke?

...weil wir persönlich für Sie da sind und Sie sicher mit Strom und Gas versorgen!

Ihre Kundenberaterin Carmen Watermeyer-Fels



## Unser Kundenservice ist für Sie da!

Warburg:

Landfurt 1-3, ☎ 0 56 41 / 40 544 3333

Borgentreich:

Am Rathaus 13, ☎ 0 56 43 / 94 97 18 3333

Beverungen:

Blankenauer Str. 15, ☎ 0 52 73 / 36 88 3333

Online: 🌐 [www.BeSte-Stadtwerke.de](http://www.BeSte-Stadtwerke.de) ✉ [Vertrieb@BeSte-Stadtwerke.de](mailto:Vertrieb@BeSte-Stadtwerke.de)



### BEVERUNGEN

#### 220101 Besuch der Bad Hersfelder Festspiele - König Lear

Ulrich Wille

Mit König Lear (The Tragedy of King Lear) von William Shakespeare bieten die 72. Bad Hersfelder Festspiele einen besonderen Leckerbissen für Freunde des klassischen Schauspiels. Inszeniert wird das Stück von der Theater-Regisseurin Tina Lanik, die an renommierten Theatern wie dem Burgtheater in Wien oder dem Residenztheater in München gefeiert wird.

Lear, der despotische König, will in den Ruhestand treten und fragt sich, welche seiner drei Töchter sein Reich erben soll. Er fordert von seinen Töchtern Beweise und fragt: welche liebt ihn am meisten? Er hofft, dass seine Lieblingstochter Cordelia seine Erbin wird. Doch Cordelia, die aufrichtige, tugendhafte Tochter verweigert sich. Das Spiel erscheint ihr zu banal, denn sie liebt den Vater, wie man einen Vater liebt, sagt sie. Lear ist enttäuscht von ihr und verstößt sie.

Die beiden anderen Töchter erben. Sie danken es dem Vater aber nicht; - im Gegenteil: sie hintergehen ihn. Und damit nimmt die Tragödie ihren Lauf...

Für die Aufführung sind Karten in den Reihen 6 bis 9 reserviert.

Weitere Zustiegsmöglichkeiten nach Bedarf in Dalhausen, Borgentreich und Warburg.

Die Zustiegszeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.

10.30 Uhr Abfahrt Beverungen, Busbahnhof/ZOB

12.30 Uhr (ca.) Eintreffen in Bad Hersfeld

14.30 Uhr Einlass

15.00 Uhr Beginn der Aufführung

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

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bad Hersfelder Festspiele.

Sonntag, 2.7., 15.00-17.00 Uhr; Beverungen, Busbahnhof ZOB; 3,33 UE; Gebühr: 75,00 €

#### 220105 In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung LESBAR:

**Autorenlesung mit Elli Poletti**

**„Es kommt schon alles, wie es soll“**



Es ist Frühling - und den möchte Feli in vollen Zügen genießen. Die Voraussetzungen dafür sind perfekt. Denn Feli hat beschlossen, neu anzufangen und alle trüben Gedanken hinter sich zu lassen. Einfach nur nach vorne schauen. In ihrem neuen Job als Immobilienmaklerin hat sie allerhand zu tun und das neue Stadtleben gefällt dem eingesessenen Dorfkind wunderbar. Die Ablenkung von ihrer traumatischen vergangenen Beziehung läuft also bestens. Aber dann ist da ihr dreißigster Geburtstag und die großen Lebensfragen kommen nicht nur einmal zur Sprache. Was willst du vom Leben? Wie sieht deine Zukunft aus? Genau diese Fragen wollte Feli doch erst einmal nach hinten schieben. Einfach den Moment genießen und glücklich sein. Aber reicht es manchmal aus, sich fürs Glückliche zu entscheiden?

Sind Sie bereit für den Frühling? Finden Sie es heraus! Elli Poletti schreibt in ihrem Wohlfühlroman über die Liebe: zum Leben, zu sich selbst und natürlich zu Frühlingsgefühlen. Schauplatz des Romans ist Bielefeld, weil sie selbst ein Herz an diese Stadt verloren hat. Aber es schlagen zwei Herzen in ihrer Brust und das andere schlägt für das Weserbergland. Sie ist in Hörter geboren und kommt immer wieder gerne nach Hause.

Elli Poletti liest aus ihrem Debütroman und Frühlingsgefühle sind an diesem Abend garantiert.

Das LESBAR-Team sorgt während der Lesung für Getränke und 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.

Donnerstag, 23.2., 19.00-20.30 Uhr; Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“ (Weserstr. 7); 2 UE; Gebühr: 9,00 €



**220106 In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Beverungen, dem Internationalen Frauentreff und der Buchhandlung LESBAR: „Lieblingsbuch/-bücher“**



Was macht ein gutes Buch für eine Frau aus? Gibt es das eine Lieblingsbuch? Wer gerne liest, hat oft die Qual der Wahl. An diesem Abend werden Lieblingsbücher von Frauen für Frauen vorgestellt. Ob preisgekrönte Bücher, anspruchsvolle Literatur, Fachbücher, Ratgeber oder ... : Ausgesucht und vorgestellt, weil diejenige das Buch relevant, anregend, informativ, unterhaltsam ... eben gut findet! Es wird interessant, unterhaltsam und sicher auch kurzweilig.

Kurz: Ein Abend in schönem Ambiente, mit lesebegeisterten Frauen, die sich austauschen und Spaß haben.

Das LESBAR-Team sorgt während der Lesung für Getränke und 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.

Donnerstag, 9.3., 19.00-20.30 Uhr; Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“ (Weserstr. 7); 2 UE; Gebühr: 3,00 €

**220107 In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung LESBAR: Autorenlesung mit Klaus E. Spieldenner „Elbgrab“**



Eine schwere Explosion zerreißt die nächtliche Stille am Hamburger Fischmarkt. Mit lautem Knall versinkt die U-434 auf dem Grund der Elbe, ein Mann stirbt.

Ein terroristischer Anschlag? Ein Unfall? Ungeklärte Fragen, denen sich jetzt der neue Chef der Mordkommission stellen muss, während sich seine schwer angeschlagene Vorgängerin, Kommissarin Sandra Holz, nach ihrem Reha-Aufenthalt in der Ermittlungsgruppe „Ungeklärte Kriminalfälle“ wiederfindet. Dort trifft sie nicht nur auf alte Bekannte und eine neue Liebe, sondern stolpert direkt mitten rein in einen Fall, in dem sie selbst zum Opfer werden soll. Aber davon ahnt sie noch nichts.

Welche Rolle dabei der Alte Elbtunnel, die Erpressung der Hansestadt und die digitale Währung BITCOIN spielen, gibt's wie gewohnt mit „voller Wucht“ in diesem neuen Hamburg-Krimi.

Klaus E. Spieldenner machte 2017 mit „ELBTOD“ - dem ersten Kriminalroman über die Hamburger Elbphilharmonie - auf sich aufmerksam und war damit auch in Beverungen zu Gast. Ein weiterer Besuch folgte 2019 mit „ELBTRAUM“. Mit „ELBGRAB“ ist nun 2023 (nach ELBFINSTERNIS, ELBFLUCHT und ELBGIER) der druckfrische Regional-Krimi seiner Reihe um die Hamburger Kommissarin Sandra Holz im Verlag CW Niemeyer erschienen.

Leser\*innen schätzen Spieldenners umfangreiche Recherchen und das Einbeziehen realer Geschichten. Bei seinen Lesungen begeistert der 68-jährige Autor und Musiker die Gäste mit Erlebnissen aus intensiven Nachforschungen, aber auch mit Liedern, passend zur Handlung seiner Kriminalromane. Der Saarländer Klaus E. Spieldenner lebt mit Ehefrau Ingrid in Bad Oldesloe. Beide haben zwei erwachsene Kinder sowie einen Enkel.

Das LESBAR-Team sorgt während der Lesung für Getränke und 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.

Donnerstag, 20.4., 19.00-20.30 Uhr; Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“ (Weserstr. 7); 2 UE; Gebühr: 9,00 €



## Kultur / Kreatives Gestalten

### 220109 Lesung „Eine fast normale Familie“

Helmut Benz

14 humorvolle Anekdoten umfasst die Komödie, die vor einigen Jahren in der damaligen Hauptschule entstanden ist. Lebensnah und echt - eine Erholung für die Seele in unserer schwierigen Zeit. Die Originaltexte werden gelesen und von lustigen Bildern untermauert. Für alle, die gerne lachen oder wieder einmal lachen wollen.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Samstag, 22.4., 15.00-16.30 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 2 UE; Gebühr: 7,00 €

### 220111 In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung LESBAR: Literaturtreff

Dr. Andreas Knoblauch-Flach



Sie lesen gerne und wollen sich über Literatur austauschen? Dann sind Sie beim Literaturtreff 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 Mittwoch, 8.2.

Dabei wird „Zur See“ von Dörte Hansen besprochen.

Die weiteren Termine und Bücher werden am ersten Kursabend in gemeinsamer Abstimmung festgelegt.

Mittwoch, 8.2., 18.15-20.30 Uhr; Beverungen, Buchhandlung „LESBAR“ (Weserstr. 7); 5 x 3 UE; Gebühr: 24,00 €



## „Ihre“ Buchhandlung in Beverungen

Lesungen

Literaturtreff

Buchvorstellungen

Buchgenuss nach Ladenschluss

Umfangreiches Buchsortiment vorrätig

Buch- und Schulbuchbestellungen über Nacht

Bestellungen auch online: [www.lesbar-beverungen.de](http://www.lesbar-beverungen.de)

Telefon 05273 366922 email: [info@lesbar-beverungen.de](mailto:info@lesbar-beverungen.de)





## **220115 Einführungsvortrag zum Politthriller „Aus dem Nichts“**

Donnerstag, 27.4., 19.15-19.45 Uhr; Beverungen, Stadthalle/Saal Bever (Kolpingstr. 5); 0,67 UE; keine Gebühr

## **220201 Zauberworkshop für Erwachsene**

Werner Puschmann

In der Zauberschule von Wernando Putschino haben Sie die Möglichkeit, die Grundbegriffe der Zauberkunst zu erlernen. Gemeinsam werden Kartenkunststücke, Klassiker wie das Becherspiel, Tricks mit kleinen Gummiringen oder auch Seilroutinen erlernt. Zu einem guten Zauberer gehört aber nicht nur das Beherrschen der Magie, sondern auch eine gute Vorbereitung und eine ansprechende Präsentation. Nach dem Workshop sind die Teilnehmer\*innen in der Lage, ihre eigene kleine Zaubershow mit den eingeübten Zauberkunststücken zu gestalten.

Freitag, 17.3., 17.00-20.30 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 4,67 UE; Gebühr: 18,00 €

## **220401 Basiswissen der digitalen Fotografie**

Gerald Beineke

Im Kurs „Basiswissen der digitalen Fotografie“ lernen Sie, richtig gut zu fotografieren. Gemeinsam gehen wir weg von der Automatikfunktion der Kamera, um das volle Potenzial zu nutzen und noch bessere Fotos zu schießen. Der Tagesworkshop ist eine Kombination aus Theorie und Praxis. Schritt für Schritt wird auf die Funktion der Kamera, die Belichtungsautomatik, die Aufnahmeprogramme, die Blende und die Iso-Werte etc. eingegangen. Das erlernte Wissen wird direkt in der Praxis ausprobiert, so dass die Teilnehmenden die Auswirkungen der einzelnen Einstellungen sofort sehen können. Auch der Einsatz verschiedener Brennweiten und deren Möglichkeiten zur Bildgestaltung werden besprochen.

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

Samstag, 6.5., 10.00-16.45 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 9 UE; Gebühr: 32,00 €

## **220402 Workshop: Wege zu gelungenen Fotos**

Gerald Beineke

In diesem Workshop wird das Einmaleins der Fotografie im Rahmen praktischer Beispiele umgesetzt. Dabei rückt die Bildgestaltung in den Mittelpunkt, um Bilder nach eigenen Vorstellungen kreativ gestalten zu können. Der Dozent hilft dabei, mit praxistauglichen Tipps und Anregungen eigene Bildideen zu entwickeln. Hierbei werden die verschiedensten Bereiche der Fotografie wie Menschen, Portraits, Landschaft und Natur angesprochen, sowohl beim Outdoor-Fotografieren als auch mit gezielten Lichtsetzungen und unter Einsatz verschiedenster Lichtformer im Fotostudio. Die Teilnehmer\*innen erfahren, wie Fotos wirken, ansprechend gestaltet werden und wie tolle Fotos mit ihrem persönlichen Stil erstellt werden können. Das bedeutet noch mehr Spaß und Freude an der Fotografie. Alles wird nach den Wünschen der Teilnehmer\*innen besprochen, und die dabei erworbenen Kenntnisse können sofort ausprobiert werden.

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

Samstag, 13.5., 14.00-18.00 Uhr; Beverungen, Busbahnhof ZOB; 5 UE; Gebühr: 18,00 €



## Kultur / Kreatives Gestalten

**220802 In Zusammenarbeit mit der KVHS Holzminden:  
Schnupperworkshop „Trommeln“**  
Silvia Sander

Wer schon immer einmal in die faszinierende Welt der Trommeln eintauchen wollte, der ist in diesem Workshop genau richtig. Wir spielen auf afrikanischen Djembe Trommeln und erlernen traditionelle Trommelrhythmen. Mit viel Spaß und ohne jede Vorkenntnis, kann jeder sofort mitspielen. Gemeinsam erleben wir die Faszination Rhythmus und lassen für zwei Stunden den Alltag zurück. Trommeln können ausgeliehen werden.  
Mitzubringen sind: dicke Socken.

Samstag, 11.2., 10.00-12.00 Uhr; Lauenförde, Haus Einklang, (Lange Str. 45); 2,67 UE; Gebühr: 25,00 €

**220803 In Zusammenarbeit mit der KVHS Holzminden:  
Schnupperworkshop „Trommeln“**  
Silvia Sander

Kursinfo s.o.  
Trommeln können ausgeliehen werden.  
Mitzubringen sind: dicke Socken.

Samstag, 4.3., 10.00-12.00 Uhr; Lauenförde, Haus Einklang, (Lange Str. 45); 2,67 UE; Gebühr: 25,00 €

### Das volle Bio-Sortiment:

- frische Backwaren
- frischer Bio-Käse
- frisches Obst & Gemüse

- Grüne Kiste:**
- Lieferservice
  - wöchentlich

- Großes Naturkosmetik-Sortiment

- glutenfrei
- laktosefrei
- vegan

**TREFFPUNKT**

**RINGEL  
BLUME**

**BIOLADEN**

**05273 - 21634**

Karin Scharlau • Weserstr. 6 • 37688 Beverungen  
Tel 05273-21634 • Fax 05273-21816 • [www.ringelblume-naturladen.de](http://www.ringelblume-naturladen.de)



## In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Dalhausen:

### Akademie FlechtSommer

a basket making summerschool

Flechtseminare  
im Korbmacher-Museum  
Dalhausen

*weaving the summer*

[www.flechtsommer.de](http://www.flechtsommer.de)



#### 221202 Rahmenkörbe, Schwingen, Schanzen

Ursula und Hansgert Butterweck

Bei dieser traditionellen und leicht zu erlernenden Flechttechnik bilden Rahmen ein Gerüst, das mit ungeschälten Weiden zu einem Korb ausgeflochten wird. Der Kurs bietet einen guten Einstieg in das Flechthandwerk mit vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten.

Freitag, 28.7., 10.00-16.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 8 UE; Gebühr: 79,00 € inkl. Material!

#### 221203 Korbflechten für Anfänger\*innen und erfahrene Flechter\*innen (2 Tage)

Ursula und Hansgert Butterweck

Sternboden, Fitzen, Aufstaken, Kimme, Gang, Schicht, Zuschlag, Griffe: die handwerklichen Grundtechniken stehen im Mittelpunkt und werden am Beispiel eines runden Weidenkorbes vermittelt. Anfänger\*innen können sich ausprobieren, erfahrene Flechter\*innen können ihre Kenntnisse vertiefen.

Samstag, 29.7. und Sonntag, 30.7., jeweils 10.00-16.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 2 x 8 UE; Gebühr: 159,00 € inkl. Material!

#### 221204 Körbe aus Weiden:

##### Aufbau und Vertiefung - nur Übung macht den Meister (3 Tage)

Ursula und Hansgert Butterweck

In diesem Seminar können bereits erlangte Fertigkeiten im Flechten mit Weiden aus vorangegangenen Workshops geübt und vertieft werden. Runde, ovale und eckige Körbe sowie deren Ränder, Griffe, Henkel, Formen und Details können praktiziert und so weiter verinnerlicht werden.

Das Ziel ist, ein persönlich zugeschnittenes Programm in einer kleinen Gruppe und ohne Zeitdruck zu schaffen. Um die persönlichen Vorstellungen abzustimmen, sollte mit den Dozenten Kontakt aufgenommen werden über: [kontakt@flechtsommer.de](mailto:kontakt@flechtsommer.de) oder 05645/9954.

Montag, 31.7. bis Mittwoch, 2.8., jeweils 10.00-16.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 3 x 8 UE; Gebühr: 225,00 € inkl. Material!



### **221205 Weidenzipfel**

Kerstin Eikmeier

Weiden werden in eine vorbereitete Schablone gesteckt und mit unterschiedlichen Flechttechniken umflochten. Mit einfachen Techniken entstehen so kleine Flechtwerke zum Aufhängen oder besondere Lichtobjekte zum Hinstellen. Der Workshop ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet!

Freitag, 4.8., 10.00-16.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 8 UE; Gebühr: 72,00 € inkl. Material!

### **221206 Spiralgeflechte**

Kerstin Eikmeier

Diese Flechttechnik bietet viele Möglichkeiten, besonders filigrane Flechtwerke, z.B. Windlichter, Schalen und/oder Gartenstecker entstehen zu lassen.

Der Workshop ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet!

Samstag, 5.8., 10.00-16.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 8 UE; Gebühr: 72,00 € inkl. Material!

### **221207 Blätter und Blattschalen**

Kerstin Eikmeier

Mit einfachen Flechttechniken entstehen kleine und große „Weidenblätter“, die als Gartenstecker und flache Schalen für Obst oder sonstige Deko, z.B. Ostern oder Weihnachten Verwendung finden können. Der Workshop ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet!

Sonntag, 6.8., 10.00-16.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 8 UE; Gebühr: 72,00 € inkl. Material!

### **221208 Gestalten Sie Ihren eigenen Korb - kreativer Umgang mit Flechttechniken (2 Tage)**

Mai Hvid Jørgensen

Bringen Sie Ihre eigene Idee mit oder lassen Sie sich von meinen Körben inspirieren. Lernen Sie, die richtige Flechttechnik und das richtige Material für Ihren Korb auszuwählen. Es wird möglich sein, runde, ovale oder quadratische Körbe und/oder Handtaschen herzustellen. Weide in verschiedenen Farben, Weidenrinde und einige andere Materialien werden verfügbar sein. Lederriemen können mitgebracht oder erworben werden.

Grundkenntnisse im Flechten sind hier hilfreich, jedoch keine Voraussetzung.

Die Dozentin spricht Dänisch, Englisch und ein wenig Deutsch.

Bei Fragen zum Workshop kann die Dozentin kontaktiert werden:

Instagram: maiskovflet

Homepage: [www.skovflet.dk](http://www.skovflet.dk)

Donnerstag 10.8. und Freitag, 11.8., jeweils 10.00-17.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 2 x 9,34 UE; Gebühr: 208,00 € inkl. Material (ausgenommen Lederriemen)!

### **221209 Ein Vogelhaus - eine schöne und nützliche Skulptur (2 Tage)**

Mai Hvid Jørgensen

Flechten Sie Ihr eigenes Vogelhaus und bereichern Sie sich, die Vögel und Ihren Balkon, Terrasse oder Garten mit einer schönen sowie nützlichen Skulptur. Geschützt wird der Futterplatz mit einem großen geflochtenen Dach und einer versteckten Holzplatte. Grundkenntnisse im Flechten sind hier hilfreich, jedoch keine Voraussetzung.

Die Dozentin spricht Dänisch, Englisch und ein wenig Deutsch.

Samstag, 12.8. und Sonntag, 13.8., jeweils 10.00-17.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 2 x 9,34 UE; Gebühr: 228,00 € inkl. Material!



## **221210 Ein eckiger Korb nach Dalhausener Tradition (2 Tage)**

Ursula und Hansgert Butterweck

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

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

Samstag, 12.8. und Sonntag, 13.8., jeweils 10.00-17.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 2 x 8 UE; Gebühr: 198,00 € inkl. Material!

## **221211 Vannerie sur arceaux - Schwinge aus Hasel und Weidenschienen (3 Tage)**

Benjamin Nauleau

„Wie früher bei Opa auf dem Hof.“ Damals wurden im Winter die Körbe für den Eigenbedarf selber geflochten. In vielen Regionen waren es Rahmenkörbe, auch Schwingen oder Schanzen genannt. So auch im Westen Frankreichs, der Heimat des Dozenten. Diese Technik hat er von seinem Opa und von seinem Vater gelernt.

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

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

Mitzubringen sind - soweit vorhanden: ein scharfes Taschenmesser, eine kleine Astsäge (z.B. ein Schweizer Taschenmesser mit Säge), ein Dreier-Handspalter, ein Handhobel und/oder Schmälrer für die Schienen.

Wir halten solche Werkzeuge auch vor und zeigen Bezugsquellen auf.

Grundkenntnisse im Flechten sind hier hilfreich, jedoch keine Voraussetzung.

Der Dozent spricht Französisch, Englisch und Deutsch.

Freitag, 1.9. bis Sonntag, 3.9., jeweils 10.00-17.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum; Gebühr: 298,00 € inkl. Material!

## **221212 Die dreifache Schicht - kreativer Umgang mit Farbe und Form (2 Tage)**

Valérie Lavaure

Dieser Flechtkurs richtet sich an Flechter\*innen, die die Technik der „Schicht“, auch bekannt als „Crocane“, „french randing“ oder „französisches Seitengeflecht“, schon kennen.

Mit Valérie lernen wir eine interessante Variante dieser weit verbreiteten Flechttechnik kennen.

Es werden drei Ruten pro Stake verwendet, die aber abwechselnd und nicht gleichzeitig geflochten werden. Sehr unauffällig entsteht so eine große, fast endlose „Schicht“.

Wir werden diese Technik auf dem „asturischen Boden“ und mit verschiedenen Sorten von feinen Weiden von geringer Länge aufbauen. Auf diese Weise können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen: Mit dem „asturischen Boden“ haben wir viele Staken. Wir spielen mit der natürlichen Verformung dieser Technik und mit dem Farbenspiel der unterschiedlichen Weidensorten. Ein Seminar, in dem Sie auch Ihre künstlerische Seite entwickeln können.

Das Seminar setzt Erfahrungen im Flechten voraus!

Die Dozentin spricht Französisch und Englisch.

Freitag, 1.9. und Samstag, 2.9., jeweils 10.00-17.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 2 x 9,34 UE; Gebühr: 208,00 € inkl. Material!



### **221213 Der „Burkina-Zopf“ – ein Spiralkorb aus Weiden (2 Tage)**

Valérie Lavaure

Leicht, transparent und dennoch kompakt.

Valérie interpretiert dieses spiralförmige Zopfgeflecht, bestehend aus 4 Strängen auf ihre Art. Wir werden zunächst einen kleinen Knoblauchkorb herstellen, um uns mit der Flechttechnik vertraut zu machen. Danach wagen wir uns an einen hohen, geraden Korb, z.B. eine Einkaufstasche. Ein schönes Objekt, das mit Transparenz, Licht und Schatten spielt.

Grundkenntnisse im Flechten sind hier hilfreich, jedoch keine Voraussetzung.

Die Dozentin spricht Französisch und Englisch.

Sonntag, 3.9. und Montag, 4.9., jeweils 10.00-17.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 2 x 9,34 UE; Gebühr: 208,00 € inkl. Material!

### **221214 Looping - weiche Körbe aus Schleifen und Schlingen (2 Tage)**

Tim Johnson

Flexible Strukturen wie Schleifen und Schlingen werden seit über 20.000 Jahren in verschiedenen Kulturen der Welt verwendet. In diesem Kurs widmet sich der Dozent der sogenannten „durchbrochenen Kamel-Schlinge“ - „open camel loop“.

Diese ungewöhnliche zweisträngige Flechttechnik, die in Nordafrika traditionell für eine Vielzahl kleiner Körbe, z.B. Esellast- und Kamelmaulkörbe verwendet wird, verleiht jedem Objekt sowohl Stärke als auch Flexibilität. Durch das Flechten mit Binsen und geschlagenem Espartogras kann jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer eine runde, ovale oder rechteckige Tasche oder einen Korb nach eigenem Entwurf herstellen.

Wir gehen auf eine kreative Reise in die Handwerkstradition Nordafrikas.

Das Seminar ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet!

Der Dozent spricht Englisch.

Donnerstag, 7.9. und Freitag, 8.9., jeweils 10.00-17.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 2 x 9,34 UE; Gebühr: 208,00 € inkl. Material!

### **221215 Neolithisches Geflecht – ein offener Korb oder Sack (2 Tage)**

Tim Johnson

Als Handwerker und Künstler sowie als Forscher und Entdecker ist der Dozent Tim Johnson in Sachen traditioneller Flechtwerke aus weichen Materialien und Gräsern unterwegs.

Diese Technik, die in Spanien traditionell zur Herstellung einer Vielzahl kleinerer Körbe und großer, flexibler Säcke zum Transport von Heu und Stroh verwendet wird, kann so angepasst werden, dass offene oder geschlossene Strukturen entstehen. Die Teilnehmer\*innen werden Gelegenheit haben, zu experimentieren, um dann einen Sack oder Korb nach eigenem Entwurf mit verschiedenen Binsen und Espartogras anzufertigen.

Das Seminar ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet!

Der Dozent spricht Englisch.

Samstag, 9.9. und Sonntag, 10.9., jeweils 10.00-17.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 2 x 9,34 UE; Gebühr: 208,00 € inkl. Material!

### **221216 Mediterraner Rucksack aus Weiden (2 Tage)**

Mónica Guilera

Für diesen Rucksack werden typisch mediterrane Flechttechniken angewandt.

Angefangen wird mit den katalanischen Bodentechniken - geendet mit dem gebundenen Rand der Fischerkörbe. Lederriemen können separat erworben oder mitgebracht werden.

Das Seminar ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Die Dozentin spricht Englisch, Französisch, Spanisch und Catalan.

Samstag 9.9. und Sonntag, 10.9., jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr, Dalhausen, Korbmacher-Museum; 2 x 9,34 UE; Gebühr: 208,00 € inkl. Material!



## **221217 Eine „Cabas“: offenes Geflecht - organisch geformt (2 Tage)**

Karen Gossart

Geübt wird ein organisch geformter Rahmenboden, lange Schalme und ein „asymmetrisches Fitzen“. Der organisch geformte Korb kann mit Lederriemen oder anderen Bändern/Gurten zu einer Tasche geflochten werden.

Bänder/Gurte können mitgebracht werden, Lederriemen können für 10,00 € erworben werden. Grundkenntnisse im Flechten sind hier hilfreich!

Montag, 11.9. und Dienstag, 12.9., jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum; 2 x 9,34 UE; Gebühr: 208,00 € inkl. Material!

## **221218 Ein „gestäbter“ Papierkorb aus Weiden (2 Tage)**

François Desplanches

„Stäben und Fitzen“ sind anspruchsvolle Techniken, die typisch für die französische Flechttradition sind. Diese Methode bei einem schmalen und hohen Korb anzuwenden, ist eine perfekte Übung für alle, die diese Flechtart verinnerlichen möchten. Akkurates und gleichmäßiges Arbeiten ist Hauptbestandteil für die Anfertigung dieses Papierkorbes und kann ausreichend geübt werden. Ein „weiter Zuschlag“ und seitliche Griffe schließen den Korb ab.

Das Seminar setzt Erfahrungen im Flechten mit Weiden voraus!

Der Dozent spricht Französisch und Englisch.

Montag, 11.9. und Dienstag, 12.9., jeweils 10.00-17.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 2 x 9,34 UE; Gebühr: 208,00 € inkl. Material!

## **221219 Vannerie de Périgord - Périgourdin/Bouyricou (französische Spiralkörbe/2 Tage)**

Corentin Laval

„Der Périgodin ist eine Faszination, die mich nicht mehr loslässt.“, schrieb uns eine Teilnehmerin. Und deshalb ist Corentin Laval, der „Meister des Bouyricou“, nun schon zum zehnten Mal beim Flechtssommer zu Gast und vermittelt erneut diese faszinierende Flechttechnik, die aus dem Südwesten Frankreichs stammt.

Das Seminar setzt Erfahrungen im Flechten mit Weiden voraus!

Der Dozent spricht Englisch und Französisch.

Mittwoch, 13.9. und Donnerstag, 14.9., jeweils 10.00-17.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 2 x 9,34 UE; Gebühr: 208,00 € inkl. Material!

## **221220 Ein eckiger Henkelkorb nach englischer Tradition (2 Tage)**

François Desplanches

Die englische Flechttradition hat viele Details zu bieten.

François führt die Teilnehmer\*innen in die Herstellung eines eckigen Henkelkorbes ein.

Dieser Korb wird frei, ohne weitere Hilfsmittel, geflochten. Die Staken werden seitlich in die Bodestöcke gesteckt, die Ecken frei kontrolliert. Das „Mattengeflecht“ oder der „Gang“ sind die typischen Rumpfflechte. Die englische Korbtradition ist direkt und unpräntentiös, aber nicht minder anspruchsvoll.

Das Seminar setzt Erfahrungen im Flechten mit Weiden voraus!

Der Dozent spricht Französisch und Englisch.

Mittwoch, 13.9. und Donnerstag, 14.9., jeweils 10.00-17.00 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 2 x 9,34 UE; Gebühr: 208,00 € inkl. Material!



### Wichtige HINWEISE!

Der Flechtsommer ist eine Veranstaltung, die aufgrund der vielen verschiedenen nationalen und internationalen Künstler\*innen einen ganz besonderen Stellenwert in unserem Semesterprogramm einnimmt. Mit der schriftlichen Kursanmeldung für die „Akademie Flechtsommer 2023“ stimmen Sie den gesonderten Teilnahme- und Zahlungsbedingungen zu.

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

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

### Schriftliche Anmeldungen sind zu richten an:

VHS Beverungen · Weserstr. 16 · 37688 Beverungen · vhs@beverungen.de · www.vhsbeverungen.de

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

### Weitere Informationen unter [www.flechtsommer.de](http://www.flechtsommer.de) oder telefonisch bei:

VHS Beverungen (0 52 73/39 21 25) und/oder

Korbmachermeister Hansgert und Ursula Butterweck (0 56 45/99 54)

**Veranstaltungsort:** Korbmacher-Museum Dalhausen  
Lange Reihe 23, 37688 Beverungen-Dalhausen

**Verpflegung:** Ein vegetarischer Mittagsimbiss kann vor Ort gebucht werden  
(Kosten: 15,00 €). Getränke werden kostenlos angeboten.

**Material:** Alle Materialkosten, sofern nicht in der Kursgebühr enthalten, sind vor Ort mit den Dozenten abzurechnen.

**Kursprache:** In den vergangenen Jahren des Flechtsommers hat sich das Problem einer „Sprachbarriere“ nie gestellt. Die Lerngruppe hat zusammen mit der Dozentin/ dem Dozenten immer einen guten und unkomplizierten Weg der Kommunikation gefunden, der auch die Teilnahme mit nur geringen Sprachkenntnissen zu einem Erlebnis gemacht hat.

Unsere internationalen Dozenten sprechen neben ihrer jeweiligen Landessprache auch Englisch. Bleibt dennoch etwas unklar, zögern Sie nicht nachzufragen.

**Werkzeug/e:** Werkzeuge werden gestellt; persönliche Arbeitsgeräte können gerne mitgebracht werden.

**Haustiere:** In Vergangenheit hat sich die Anwesenheit von Haustieren, insbesondere von Hunden als nicht ganz unproblematisch erwiesen! Deshalb bitten wir um Verständnis, dass aus Rücksicht auf alle Kursteilnehmer\*innen, Hunde und andere Haustiere leider zu Hause bleiben müssen.

**Ermäßigung:** Die Seminare der „Akademie Flechtsommer 2023“ sind von der Ermäßigung ausgeschlossen!

**Hinweis:** Wir empfehlen für die Teilnahme an den Kursen das Tragen von unempfindlicher Kleidung.

**Unterkunft:** Bei der Vermittlung von Unterkünften sind wir gerne behilflich. Fragen Sie uns (VHS) oder die Mitarbeiter\*innen der Tourist-Info der Stadt Beverungen.  
Tel.: 0 52 73/39 22 24 · E-Mail: [tourist.information@beverungen.de](mailto:tourist.information@beverungen.de)



## **221301 Schwälmer Weißstickerei und andere Sticktechniken für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Carin Brandt

In diesem Kurs werden Techniken der Schwälmer Stickerei vermittelt. In der Schwalm im Hessenland ist diese herrliche Volkskunst der Weißstickerei beheimatet. Wohl keine Handarbeit ist so vielseitig, abwechslungsreich und wird mit so viel Liebe und Eifer gearbeitet wie die hessische Weißstickerei.

Mitzubringen sind: eine kleine spitze Schere, eine stumpfe und eine spitze Nadel, ein Stickrahmen, Kopierstift (wenn möglich), Pauspapier (auch Butterbrotpapier) sowie ein Maßband. Stoff und Garn können mitgebracht oder bei der Dozentin erworben werden.

Dienstag, 7.2., 15.30-17.45 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.); 7 x 3 UE; Gebühr: 44,00 €

## **PECKELSHEIM**

### **421105 Schmieden für Anfänger\*innen**

Christian Kloidt

Trauen Sie sich, den Hammer zu schwingen und das glühende Eisen mit geschwinden Schlägen in Form zu bringen! Das Schmieden hat nämlich mehr mit Technik, gutem Auge und flinken Händen zu tun als mit grober Kraft. Und das wird in diesem Kurs vermittelt. Material wird bereitgestellt und ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Die von Ihnen hergestellten Kunstwerke dürfen Sie im Anschluss natürlich mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen sind: passende Kleidung, festes Schuhwerk, Lederschürze wird gestellt.

Samstag, 15.4., 13.00-16.00 Uhr; Schmiede in Schweckhausen; 4 UE; Gebühr 52,00 €

### **421106 Schmieden Aufbaukurs**

Christian Kloidt

Trauen Sie sich, den Hammer zu schwingen und das glühende Eisen mit geschwinden Schlägen in Form zu bringen. Das Schmieden hat mehr mit Technik, gutem Auge und flinken Händen zu tun als mit grober Kraft. Und das wird in diesem Kurs vermittelt. Das Material wird bereitgestellt und ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Die von Ihnen hergestellten Kunstwerke dürfen Sie im Anschluss natürlich mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen sind: passende Kleidung, festes Schuhwerk, Lederschürze wird gestellt.

Samstag, 13.05., 13.00-16.00 Uhr; Schmiede in Schweckhausen; 4 UE; Gebühr: 52,00 €

## **WILLEBADESSEN**

### **620902 Tanzen für Paare - Anfängerkurs**

Joachim Schmidt

Haben Sie Interesse am Tanzen, dann probieren Sie es mit Ihrem Partner aus. Dieser Kurs ist ein Angebot für tanzinteressierte Einsteiger-Paare, in die Kursreihe „Tanzen für Paare“ die sich schon lange einmal vorgenommen haben, das Tanzen zu lernen. Tanzen ist die charmanteste Art, auch in der zweiten Lebenshälfte leicht, aber trotzdem wirkungsvoll Sport zu betreiben. Neben der Stärkung von Herz und Kreislauf hilft tanzen auch, körperlich und geistig fit zu bleiben. Tanzen fördert die Geselligkeit, bietet Gemeinschaft, bereitet Freude und macht Spaß, schafft neue Kontakte und Freunde. Hinzu kommt das Erlebnis an der Bewegung im Rhythmus der Musik. Von Standardtänzen Walzer, Quickstep, Tango und anderen bis hin zu den lateinamerikanischen Tänzen Cha-Cha, Rumba und Samba sowie auch Disco-Fox ist alles möglich. Bei uns lernen Sie qualifiziert nach brandaktueller Musik, auch aus den Hitlisten, zu tanzen, aber ohne Zeitdruck, Hektik und nicht im Schnellverfahren. Es ist kein Crash-Tanzkurs. Siehe auch unter [www.tanzsportkreis.de](http://www.tanzsportkreis.de)



## Kultur / Kreatives Gestalten

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

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

Der Kursbeginn stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest. Geplant ist eine Durchführung am Sonntag oder Dienstag.; Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia Klippenhalle; 15 x 2 UE; Gebühr: 105,00 €

### **620907 Tanzen für Paare - Grund-Aufbaukurs**

Hildegard Schmidt

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen, ideal für Quer- und Wiedereinsteiger geeignet, die schon einmal einen Tanzkurs absolviert haben sowie für Teilnehmer\*innen aus dem vorangegangenen Semester. Die bis dato erarbeiteten Tanzfolgen werden durch Wiederholung stabilisiert, durch weitere Technik verfeinert und vertieft. Je nach Kenntnisstand kommen neue elegante, schwungvolle Schritt-kombinationen hinzu. Die im hiesigen Raum stattfindenden Tanzveranstaltungen, in denen nach Takt und Rhythmus getanzt wird, werden vom Dozenten rechtzeitig mitgeteilt. Gemeinsam Tanzausflüge und interne Tanzabende können auf Wunsch der Teilnehmer wieder angeschlossen und hinzugefügt werden. Eine frühzeitige Anmeldung ist ratsam und das ganze Jahr über möglich. Siehe auch unter [www.tanzsportkreis.de](http://www.tanzsportkreis.de)

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

Sonntag, 22.1., 20.30-22.00 Uhr; Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia Klippenhalle; 15 x 2 UE; Gebühr: 105,00 €

### **620908 Tanzen für Paare - Aufbaukurs III**

Hildegard Schmidt

Für Teilnehmer\*innen mit einigen Grundkenntnissen, ideal für Quer- und Wiedereinsteiger geeignet, die schon einmal einen Tanzkurs absolviert haben sowie für Teilnehmer\*innen aus dem vorangegangenen Semester. Die bis dato erarbeiteten Tanzfolgen werden durch Wiederholung stabilisiert, durch weitere Technik verfeinert und vertieft. Je nach Kenntnisstand kommen neue elegante, schwungvolle Schritt-kombinationen hinzu.

Die im hiesigen Raum stattfindenden Tanzveranstaltungen, in denen nach Takt und Rhythmus getanzt wird, werden vom Dozenten rechtzeitig mitgeteilt. Gemeinsam Tanzausflüge und interne Tanzabende können auf Wunsch der Teilnehmer wieder angeschlossen und hinzugefügt werden.

Eine frühzeitige Anmeldung ist ratsam und das ganze Jahr über möglich. Siehe auch unter [www.tanzsportkreis.de](http://www.tanzsportkreis.de)

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

Dienstag, 24.1., 20.30-22.00 Uhr; Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia Klippenhalle; 18 x 2 UE; Gebühr: 126,00 €



## **620920 Tanzen für Paare - Tanzsportkreis D1**

Joachim Schmidt

Dieser Kurs richtet sich an Tanzinteressierte, die über mittlere bis gute Tanzkenntnisse verfügen. Die vorhandene Tanzerfahrung wird durch anfängliche Wiederholungen stabilisiert, durch weitere Technik verfeinert und vertieft. Anschließend werden, je nach Fortschritt, in den einzelnen Tänzen neue elegante, schwungvolle Schrittkombinationen gelernt. Gemeinsame Tanzausflüge und interne Tanzabende können auf Wunsch der Teilnehmer wieder angeschlossen und hinzugefügt werden. Siehe auch [www.tanzsportkreis.de](http://www.tanzsportkreis.de)

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

Dienstag, 24.1., 19.00-20.30 Uhr; Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia Klippenhalle; 18 x 2 UE; Gebühr: 126,00 €

## **620921 Tanzen für Paare - Tanzsportkreis F1**

Joachim Schmidt

Der Kurs richtet sich an Tanz-Paare, die über gute 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 Choreographien eingearbeitet. Auf Kopf- und Körperhaltung wird verstärkt eingegangen. Niveauvolle Tanzbälle und Tanz-Veranstaltungen werden vom Dozenten mitgeteilt. Paarweise Anmeldung ist sinnvoll. Die Kosten für die Musikgestaltung sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Freitag, 20.1., 19.00-20.30 Uhr; Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia Klippenhalle; 18 x 2 UE; Gebühr: 126,00 €

## **620922 Tanzen für Paare - Tanzsportkreis F2**

Joachim Schmidt

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

Eine intensive Wiederholung der Tanzschrittfolgen des jeweiligen Tanzes steht am Anfang dieses Semesters. Nachfolgend werden weitere komplexe Tanzschritte aus dem Figurenkatalog D-Klasse erlernt und in die bestehenden Choreographien eingearbeitet. Auf Kopf- und Körperhaltung wird verstärkt eingegangen. Die Kosten für die Musikgestaltung sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Freitag, 20.1., 20.30-22.00 Uhr; Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia Klippenhalle; 18 x 2 UE; Gebühr: 126,00 €

## **620924 Tanzen für Paare - Tanzsportkreis S1**

Hildegard Schmidt

Der Kurs richtet sich an Tanz-Paare, die über gute Tanzkenntnisse im Standard und Lateintanz verfügen, sich weiterentwickeln und ihr bisheriges Können perfektionieren wollen. Neuzugänger 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 Choreographien eingearbeitet. Auf Kopf- und Körperhaltung wird verstärkt eingegangen. Niveauvolle Tanzbälle und Tanz-Veranstaltungen werden vom Dozenten mitgeteilt. Siehe auch [www.tanzsportkreis.de](http://www.tanzsportkreis.de)

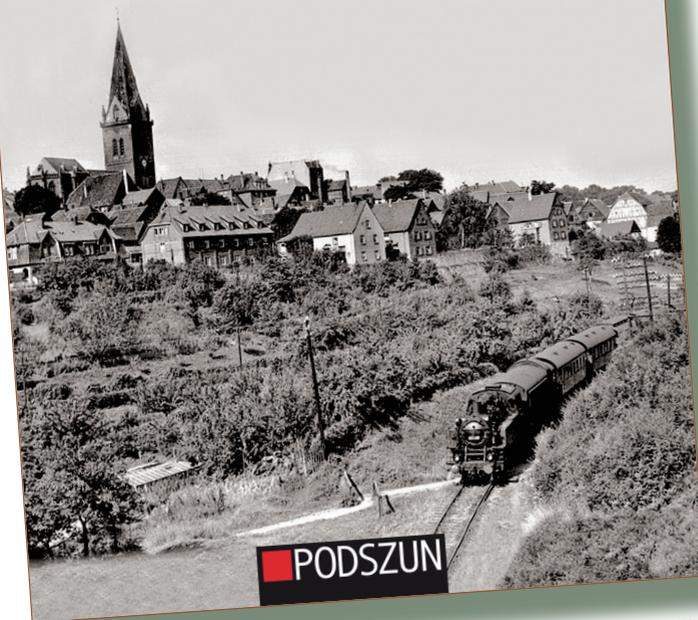
Die Kosten für die Musikgestaltung sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Sonntag, 22.1., 19.00-20.30 Uhr; Willebadessen-Borlinghausen, Teutonia Klippenhalle; 15 x 2 UE; Gebühr: 105,00 €

Johannes Wasmuth

# WARBURGER WELT DER EISENBAHN

im Spiegel von Geschichte,  
Politik und Kultur



Am Beispiel der Kleinstadt Warburg geht die spannend geschriebene Neuerscheinung den vielfältigen Wechselwirkungen wichtiger zeit-historischer Ereignisse mit der Entwicklung der Eisenbahn nach. Damit schlägt das Werk ein neues Kapitel Eisenbahngeschichte auf.

384 Seiten, 685 Bilder,  
fester Einband, 28 x 21 cm,  
49,90 Euro





## WARBURG

### 130001 Vergessenes Nachtleben - ein Drittel Lebenszeit verbringt jeder im Schlaf - aber wie?

Carl-August Schübeler, Schlafmediator und Textil-Betriebswirt

Ein Drittel der Lebenszeit verbringt jeder Mensch im Schlaf: aber WIE könnte diese Zeit noch besser ausgenutzt werden? Traditionelles Liegen wird einfach und logisch hinterfragt. Über den Sinn von Matratzentests, über die Lehrinhalte im Bildungswesen bis hin zur aktuellen Schlafforschung spannt der Vortrag einen Bogen, denn in der modernen, digitalen und schnelllebigen Zeit haben wir verlernt richtig zu schlafen.

Wichtiger als die Schlafdauer ist für den gesunden Schlaf die Schlafqualität, um am nächsten Tag körperlich wieder leistungsfähig zu sein. Welche Speisen, Getränke und Aktivitäten verschlechtern meinen Schlaf?

Was passiert im Gehirn in der Nacht? Wie kommt eigentlich das tagsüber erfahrene und erlernte Wissen bis tief in mein Langzeit-Gedächtnis hinein und wie funktioniert das Verankern von Lerninhalten im Gehirn? Wie muss heute das perfekte Schlafumfeld geschaffen sein? Welche Fehler gilt es nachts dringend zu vermeiden? Wie reagiert der Körper auf Chemiefasern und Überwärmung?

Ein etwas anderer Blick auf das spannende Nachtleben erwartet Sie. Schlafen Sie gut!

Mittwoch, 1.3., 19.00-21.30 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Sitzungssaal; 3,33 UE; Gebühr: 12,00 €

### 130004 Tagesseminar: Die Natur als Erholungsort und Spiegel aktueller Lebensthemen

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

In diesem Tagesseminar, welches am Hainturm Ossendorf stattfindet, geht es um das achtsame „In-der-Natur-sein“ und um das intensive Eintauchen in die Naturumgebung.

Sich bewusst bewegen in einer Umgebung, in der wir uns selbst begegnen und auf einer anderen Ebene kennenlernen können. Den Alltag hinter sich lassen, abschalten, physische und psychische Resilienz stärken und am Beispiel der Natur Ideen- und Lösungskompetenzen entwickeln.

Sich auf diese Erfahrung einzulassen, ist eine außergewöhnliche Bereicherung und kann wichtige eigene Veränderungen herbeiführen.

Mitzubringen: Sitzunterlage, trittsicheres Schuhwerk und entsprechende Kleidung sowie ein Lunchpaket.

Treffpunkt: Parkplatz Hainturm Ossendorf

Samstag, 25.3., 10.00-16.00 Uhr; Parkplatz Hainturm Ossendorf; 8 UE; Gebühr: 36,00 €

### 130005 Körpersprache

Barbara Rumpf

Sie möchten ein wichtiges Gespräch erfolgreich führen, eine gelungene Präsentation bieten, eine positive Wirkung bei Ihrem Gegenüber erzielen oder Sie sind auf der Suche nach einem neuen Job und möchten Ihr Image unterstreichen.

Eine positive äußere Erscheinung und ein guter erster Eindruck öffnen Ihnen Türen. Durch Ihre Körperhaltung, Ihre Gestik und Mimik geben Sie einerseits Ihrem Gegenüber sehr viele Informationen und erfahren andererseits viel über Ihren Gesprächspartner. Wie optimiere ich meine Ausstrahlung, was sind meine Stärken, Distanzzonen und Reviere? Körpersprache hilft Ihnen Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, Einheit von Denken und Handeln zu schaffen und zwischenmenschliche Beziehungen positiv zu gestalten. Die Beobachtung der Körpersprache Ihres Gegenübers hilft Ihnen, so viel wie möglich von Ihrem Gesprächspartner wahrzunehmen, der Situation angepasst und flexibel zu reagieren und Vertrauen und Offenheit zu fördern.

In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen der Körpersprache. In praktischen Übungen unterstreichen Sie Ihre Präsentation durch die passende Gestik und Mimik.

Dienstag, 28.3., 18.00-22.00 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum III; 5,33 UE; Gebühr: 33,00 €



### 130102 Qi-Gong - Grundkurs

Claudine König, Physiotherapeutin

Qi-Gong ist eine alte chinesische Methode zur Erhaltung der Gesundheit und kann bei der Heilung von Krankheiten unterstützend wirken. Qi-Gong versorgt u.a. den Körper gleichmäßig mit Sauerstoff und steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Neben den beruhigenden und regulierenden Wirkungen auf das Nervensystem beeinflussen regelmäßige Qi-Gong-Übungen auch das Atmungs- und Verdauungssystem positiv. Qi-Gong-Übungen verbessern bei nur geringem Zeitaufwand die Abwehrkraft, optimieren die Körperfunktionen und führen zur inneren Ausgeglichenheit. Auch Ungeübte können in kurzer Zeit die ausgleichende, heilsame Wirkung des Qi-Gongs erfahren.

-Begrenzte Teilnehmerzahl! - Keine Ermäßigung möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

Mittwoch, 8.2., 12.45-13.30 Uhr; Warburg, Praxis König; 8 x 1 UE; Gebühr: 67,00 €

### 130104 Yoga, Ayurveda & Spirit - Energiekick am Wochenende

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

An diesem Energiekick-Wochenende erfahren Sie, wie Ihr Organismus auf allen Ebenen entlastet werden kann für mehr Kraft und Vitalität im Leben. Befreien Sie sich von der Hektik des Alltags und starten Sie energiegeladener und fit in den Frühling. Sie erlernen alltagstaugliche Yoga-Routinen, kleine Meditationseinheiten, Achtsamkeitsübungen, Anleitungen zur Entgiftung und Entspannung auf allen Ebenen. U.a. werden kleine leichte Mahlzeiten im Kurs zubereitet.

Die Lebensmittelkosten ca. 10€ werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte, kleines Kissen, Handtuch und Decke, 1 Massagehandschuh, 1 kleine Flasche Sesamöl, 1 große Tasse

Freitag, 21.4., 17.00-20.00 Uhr, Samstag, 22.4., 9.00-16.00 Uhr und Sonntag, 23.4., 8.30-11.00 Uhr; Warburg, Eisenhoitschule; 3 x 5,56 UE; Gebühr: 59,00 €

**Vergessenes Nachtleben!**  
Probeschlafen für Kinder ab zehn Jahren: ab 10.- €!

**Schübeler**  
Betten-Paradies & Pension

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



### 130105 Autogenes Training nach Prof. J.H.Schultz für Erwachsene

Jutta Heutger-Berost

Mit dem von Prof. J.H. Schultz (1884-1970) entwickelten Autogenem Training (AT) ist es möglich, selbstgesteuert tiefe Entspannung zu erzeugen.

Das AT ist ein Entspannungsverfahren, das mit Hilfe einfacher Formulierungen leicht erlernt werden kann. Die 6-7 Grundübungen werden schrittweise vermittelt, um eine größtmögliche Nachhaltigkeit beim Lernen zu erzeugen. Mit dieser Entspannungsmethode können Sie Ihr Wohlbefinden steigern und mehr Gelassenheit im Umgang mit Belastungen/Stress im Alltag erreichen. AT hat sich bewährt zur Linderung und auch Vorbeugung insbesondere stressbedingter Beschwerden/Krankheiten wie z.B. Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Schmerzen, innere Unruhe bzw. Nervosität, erhöhter Blutdruck, Verdauungsstörungen, Infektanfälligkeit, körperliche und seelische Erschöpfung, depressive Verstimmungen und Ängste.

Nach ein wenig Training können die Übungen jederzeit und überall im Alltag ausgeführt werden. Einblicke in weitere Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditationen u.a. sind möglich.

- Begrenzte Teilnehmerzahl! - Mitzubringen sind: Matte, Decke, kleines Kopfkissen und bequeme Kleidung.

Mittwoch, 1.3., 18.30-19.30 Uhr; Warburg, Familienzentrum St. Franziskus, Beethovenstr. 14; 6 x 1,33 UE; Gebühr: 39,00 €

### 130111 Reiki

Corina Clobes

Reiki, ... und was bewirkt es? Reiki ist ein japanisches Wort, das so viel bedeutet wie „universelle Lebensenergie“. Reiki verhilft zur inneren Ruhe, Balance und Sicherheit, indem Disharmonien und Beschwerden aufgelöst werden können. Reiki bzw. energetisches Heilen ist eine der ältesten Heiltraditionen der Menschheit, die durch Handauflegen die Heilenergien an den Menschen weitergibt. Alltägliche Probleme und Stress werden positiv angegangen und bewältigt. Reiki steigert die Wirkung aller bewusstseinsweiternden Techniken wie Meditation, Chakren-Arbeit, Yoga etc.

Reiki fördert die natürliche Selbstheilung und vitalisiert den Körper und den Geist. Es kann von jedem erlernt werden und ist an keine Religion gebunden.

So kann Reiki genutzt werden für: Entspannung, Stressbewältigung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es findet immer mehr Anwendung auch in Kliniken wie z.B. der Charité in Berlin.

Jeder Mensch besitzt von Natur aus körpereigene Energien, die durch eine Selbstbehandlung aktiviert und in Resonanz gebracht werden können.

An diesem Kursabend werden Sie die Möglichkeiten des Reiki und den Chakren-Ausgleich kennenlernen. Wer möchte, kann an einer kurzen Probebehandlung teilnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken sowie ein großes Handtuch (Saunatuch)

-Begrenzte Teilnehmerzahl-

Dienstag, 28.2., 18.30-20.30 Uhr; Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pellenbreite 2); 3,33 UE; Gebühr: 17,00 €

### 130112 Reiki

Corina Clobes

Kursinfo s.o.

Mittwoch, 26.4., 18.30-20.30 Uhr; Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pellenbreite 2); 3,33 UE; Gebühr: 17,00 €

## Werden Sie unsere Familie Pflege- und Gasteltern gesucht!

- Westfälische Pflegefamilien
- Bereitschafts-Pflegefamilien
- Betreutes Wohnen in Gastfamilien / Familienpflege
- Kombi-Familienpflege

Arbeiten Sie mit uns zusammen:  
kurz- oder langfristig, als  
Gast- oder als Pflegefamilie

[www.jugenddorf-warburg.de](http://www.jugenddorf-warburg.de)

## Wir brauchen Sie

Wir brauchen Sie als erfahrene Familie, als gefestigtes Paar oder Single, um jenen ein neues Zuhause zu geben, denen es an Orientierung, Sicherheit und Geborgenheit fehlt.

Helpen Sie uns, Kindern, Müttern mit Kindern oder Erwachsenen mit Behinderungen eine Zukunft zu geben.

Arbeiten Sie mit uns zusammen:

- > kurz- oder langfristig
- > als Gast- oder Pflegefamilie

Informieren Sie sich über unsere vier unterschiedlichen

Angebote:

- > Westfälische Pflegefamilien
- > Bereitschafts-Pflegefamilien
- > Betreutes Wohnen in Gastfamilien / Familienpflege
- > Kombi-Familienpflege

Ihr Team für Familienanaloge Betreuungsformen im  
Jugenddorf Petrus Damian

*Pflege- und  
Gasteltern gesucht!*





### 130113 Einweihung in den 1. Reiki-Grad

Corina Clobes

Ausbildung in den 1. Grad - Einzeleinweihung

Nähere Beschreibung zum Thema siehe Kurstext „Reiki“

Das Wesentliche beim 1. Grad ist die Öffnung des Energiekanals und der Chakren, damit die „universelle Energie“ durchfließen kann.

Das macht sich z.B. durch Erwärmen der Hände bemerkbar.

Weitere Inhalte sind verschiedene Möglichkeiten der Anwendung von Reiki-Energie bei der

- Selbstbehandlung,
- Ablauf einer Ganzbehandlung (Mensch und Tier),
- Chakrenharmonisierung,
- energetischen Reinigung von Lebensmitteln.

Reiki wird Ihr Leben verändern und Ihr inneres Wachstum unterstützen.

Sie erhalten ein Handout über: Was ist Reiki (15 Seiten), der 1. Reiki- Grad (8 Seiten).

Der 1. Termin ist der theoretische Teil, dieser kann in einer kleinen Gruppe stattfinden. Die eigentliche Einweihung wird nur einzeln stattfinden, dieser Termin wird mit der Dozentin am Abend der Theorie persönlich abgestimmt.

Mittwoch, 15.2., 18.00-20.30 Uhr; Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pellenbreite 2); 2 x 3,33 UE; Gebühr: 153,00 €

### 130114 Einweihung in den 2. Reiki-Grad

Corina Clobes

Ausbildung in den 2. Grad - Einzeleinweihung

Nähere Beschreibung zum Thema siehe Kurstext „Reiki“

Durch die Einstimmung in den 2. Reiki-Grad erhalten Sie drei Symbole, welche 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 Meditationssymbol genannt, hebt Raum und Zeit auf, d.h. man kann damit Fernbehandlungen machen.

Weitere Inhalte sind:

- Ganzkörper- Behandlung,
- Durchführung einer Fernbehandlung,
- Harmonisierung und Reinigung von Räumen.

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

Der 1. Termin ist der theoretische Teil, dieser kann in einer kleinen Gruppe stattfinden.

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

Mittwoch, 15.3., 18.00-21.00 Uhr; Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pellenbreite 2); 4 UE; Gebühr: 183,00 €



## **130115 Reiki + Rahmentrommel - eine Fusion Energien aktivieren - feinstofflich und rhythmisch**

Corina Clobes, Doris Möller-Dannhauer

Dieser Workshop verbindet 2 Techniken unterschiedlicher Herkunft, die uns jedoch beide mit der universellen Energie verbinden. Gebündelt fließt sie durch unsere Hände und bringt die innere Energie wieder in den Fluss.

Reiki ist eine der ältesten Heiltraditionen der Menschheit, die durch Handauflegen die Heilenergien an den Menschen weitergibt. Reiki fördert die natürliche Selbstheilung und vitalisiert den Körper und den Geist.

Wir werden lernen, die Energie zu aktivieren und damit eine Selbstbehandlung durchführen. Es wird auch die Möglichkeit geben, eine Reiki-Probeprobbehandlung zu bekommen.

Die Rahmentrommel gehört von der Geschichte her mit zu den ältesten Trommeln, die ursprünglich nur von Frauen gespielt wurden. Durch das Spielen mit den Händen auf dem Trommelfell fließt die Energie der Soundwellen in unser Bewusstsein und entspannt Körper, Geist und Seele. Die verschiedenen Sounds der Anschläge, die Ihr in diesem Workshop lernt, verkörpern die Energien der vier Elemente Feuer (Energie), Wasser (im Fluss bleiben), Erde (Halt und geerdet sein) und Luft (Leichtigkeit und Freude). Jeder kann herausfinden, welche Energie für ihn momentan die ist, die er am meisten braucht. Auch werden wir durch den Herzschlag, den wir zusammenspielen, uns erden und zusammen grooven.

Gebündelt geben diese beiden Techniken uns die Möglichkeit, unseren Alltag entspannter und mit mehr Freude zu begegnen.

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

Samstag, 25.3., 14.00-18.00 Uhr; Warburg, REIKI-Praxis „Atlantis“ (Pellenbreite 2); 5,33 UE; Gebühr: 46,00 €

## **130117 Yoga**

Katja Götting

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Yogaerfahrung. Es werden die Grundprinzipien des Yogas erlernt. Durch einfache Dehnübungen, bewusstes Atmen und Entspannen können mehr Ausgeglichenheit, Vitalität sowie Beweglichkeit erreicht werden.

Mitzubringen sind: Iso-Matte, Decke und evtl. ein kleines Kissen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs. Es besteht keine Möglichkeit des Umkleidens.

Dienstag, 7.2., 17.30-18.45 Uhr; Warburg, Familienzentrum St. Martin (Hüffertstr.); 10 x 1,67 UE; Gebühr: 52,00 €

## **130118 Yoga**

Katja Götting

Kursinfo s.o.

Dienstag, 7.2., 19.00-20.15 Uhr; Warburg, Familienzentrum St. Martin (Hüffertstr.); 10 x 1,67 UE; Gebühr: 52,00 €



### 130119 Yoga-Mittelstufe

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

Der Yoga-Aufbaukurs ist die Weiterführung der Yoga-Anfängerkurse und vertieft deren Praxis. Der Sonnengruß ist bekannt und dessen Ablauf wird beherrscht sowie die Grundreihe der einzelnen Asanas und Atemtechniken. In diesem Kurs wird mehr Augenmerk auf Korrektur der einzelnen Yogastellungen (Asanas), Atemtechnik-Varianten und ganzheitliche Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele gelegt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, mit einer Wolldecke, Gymnastikmatte und Socken.

Freitag, 3.2., 18.15-19.45 Uhr; Warburg, HPZ Gymnastikraum; 8 x 2 UE; Gebühr: 48,00 €

### 130121 Yoga-Faszien-Training

Anette Dierkes, Sporttherapeutin, Yogalehrerin und psychologische Yoga- Therapeutin i.A

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Freude und Spaß eine wunderbare Möglichkeit suchen, den eigenen Körper besser kennen zu lernen. Kreativität und Neugier auf neue Bewegungsmuster zeichnen diesen „faszinierenden“ Yogastil aus. Yoga-Faszien-Training gibt Ihnen die Möglichkeit, Verspannungen zu lösen, stark und stabil zu sein und Energie zu speichern.

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

Bitte sammeln Sie sich vor Kursbeginn vor dem Haupteingang der Graf-Dodiko-Schule

Montag, 6.2., 18.30-19.45 Uhr; Warburg, Gymnastikraum der Graf-Dodiko-Schule; 8 x 1,67 UE; Gebühr: 42,00 €

### 130122 Yoga-Faszien-Training

Anette Dierkes, Sporttherapeutin, Yogalehrerin und psychologische Yoga- Therapeutin i.A

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Freude und Spaß eine wunderbare Möglichkeit suchen den eigenen Körper besser kennen zu lernen. Kreativität und Neugier auf neue Bewegungsmuster zeichnen diesen „faszinierenden“ Yogastil aus. Yoga-Faszien Training gibt Ihnen die Möglichkeit, Verspannungen zu lösen, stark und stabil zu sein und Energie zu speichern.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs und bringen eine Iso-Matte, eine Decke, ein kleines Handtuch und ein kleines Kissen mit. Es besteht keine Möglichkeit des Umkleidens.

Bitte sammeln Sie sich vor Kursbeginn vor dem Haupteingang der Graf-Dodiko-Schule mit einer Mund-Nasen-Maske.

Montag, 6.2., 20.00-21.15 Uhr; Warburg, Gymnastikraum der Graf-Dodiko-Schule; 8 x 1,67 UE; Gebühr: 42,00 €

### 130123 Rücken-Yoga - Stärke deinen Rücken!

Anette Dierkes, Sporttherapeutin, Yogalehrerin und psychologische Yoga- Therapeutin i.A

In diesen Einheiten werden wertvolle, wohltuende Yoga-Asanas (Körperstellungen) geübt, die den Rücken entlasten, das Gleichgewicht und die innere Balance herstellen sowie die Selbstheilungskräfte aktivieren! Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse!

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs und bringen eine Iso-Matte, eine Decke, ein kleines Handtuch und ein kleines Kissen mit. Es besteht keine Möglichkeit des Umkleidens.

Bitte sammeln Sie sich vor Kursbeginn vor dem Haupteingang der Graf-Dodiko-Schule mit einer Mund-Nasen-Maske.

Mittwoch, 8.2., 18.30-19.45 Uhr; Warburg, Gymnastikraum der Graf-Dodiko-Schule; 8 x 1,67 UE; Gebühr: 42,00 €



## **130124 Wohlfühl-Yoga - Fit und entspannt mit Yoga**

Anette Dierkes, Sporttherapeutin, Yogalehrerin und psychologische Yoga- Therapeutin i.A

Bringen Sie Körper und Geist durch Yoga in einen Erholungszustand, lernen Sie Stresssymptome zu erkennen und zu entschärfen und erfahren Sie, welche Methoden Ihnen helfen können bei z.B. Stress, Erschöpfung oder Burnout!

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs und bringen eine Iso-Matte, eine Decke, ein kleines Handtuch und ein kleines Kissen mit. Bitte sammeln Sie sich vor Kursbeginn vor dem Haupteingang der Graf-Dodiko-Schule mit einer Mund-Nasen-Maske.

Mittwoch, 8.2., 20.00-21.15 Uhr; Warburg, Gymnastikraum der Graf-Dodiko-Schule; 8 x 1,67 UE; Gebühr: 42,00 €

## **130126 Yoga für Senioren**

Vanessa Stefani

Dieser Kurs ist für alle, die sich angesprochen fühlen und die Freude daran haben, dem Körper liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken.

In diesem Kurs wird sanftes Hatha-Yoga praktiziert, um den Körper zu dehnen und geschmeidig zu halten.

Körperliche Übungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden auf die Teilnehmenden abgestimmt. Senioren-Yoga ist sanftes Yoga, welches schrittweise Flexibilität, Muskelkraft und Atemvolumen aufbaut. Yoga stärkt das Herz und hilft dem Bluthochdruck entgegenzuwirken. Atemübungen haben eine Schlüsselfunktion im Senioren-Yoga. Sie aktivieren die Lebensenergie und intensivieren die Sauerstoffversorgung des Körpers. Die Übenden fühlen sich wacher und vitaler. Yoga soll zu einem erfüllten, aktiven Leben mit verbesserter Lebensqualität verhelfen.

Alle Übungen lassen sich einfach und problemlos in den Alltag integrieren.

Mitzubringen sind: gepolsterte Matte, Kniepad, Decke, kleines Kopfkissen und bequeme Kleidung.

- Begrenzte Teilnehmerzahl!

Montag, 6.3., 8.30-9.45 Uhr; Warburg, Deutsches Rotes Kreuz (Landfurt 67); 8 x 1,67 UE;

Gebühr: 50,00 €

## **130127 Stuhl-Yoga**

Vanessa Stefani

Dieser Kurs richtet sich an Interessent\*innen, egal welchen Alters, die sich nur eingeschränkt bewegen können oder sich auf der klassischen Yoga-Matte unwohl fühlen.

Möchten Sie gerne Yoga üben, fühlen sich aber zurzeit nicht ganz so fit, sind körperlich eingeschränkt oder suchen nach Anregungen, um sich ohne viel Aufwand z.B. in der Mittagspause im Büro fit zu halten und zu entspannen? Stuhl-yoga bietet die Möglichkeit, mit etwas abgewandelten, aber trotzdem sehr effektiven Yogaübungen (Asanas) beweglich zu bleiben bzw. zu werden. In diesem Kurs dehnen und trainieren wir sanft den gesamten Muskelapparat.

Durch Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen lernen Körper und Geist in die Entspannung zu kommen. Alle Übungen lassen sich einfach und problemlos in den Alltag integrieren.

Mitzubringen sind: Matte, Decke, kleines Kopfkissen und bequeme Kleidung.

- Begrenzte Teilnehmerzahl!

Montag, 6.3., 10.00-11.00 Uhr; Warburg, Deutsches Rotes Kreuz (Landfurt 67); 8 x 1,33 UE;

Gebühr: 43,00 €



### 130128 Yin-Yoga

Vanessa Stefani

In diesem Kurs üben wir, Körper, Geist und Seele durch eine sanfte Übungspraxis in Einklang zu bringen. Im Mittelpunkt stehen, loslassen, still werden und wohlfühlen: Yin-Yoga ist ein passiver Stil. Das Faszien- und Bindegewebe wird sanft und intensiv über 3-5 Minuten in jeder Position gedehnt, Gelenke werden mobilisiert, Binde- und Bändergewebe gestärkt und die Flexibilität dauerhaft verbessert. Der Körper wird durch Hilfsmittel wie Blöcke, Kissen und Decken in den einzelnen Positionen unterstützt, so dass dieser Yogastil nachhaltig entspannend auf Körper, Geist und Seele wirkt.

Yin-Yoga eignet sich grundsätzlich für Jeden. Vorherige Yoga-Erfahrung ist nicht notwendig! Yoga soll zu einem erfüllten, aktiven Leben mit verbesserter Lebensqualität verhelfen.

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe mit max. 8 Teilnehmern statt.

Mitzubringen sind: Yoga-Matte, Yoga-Block, Decke, Yoga-Bolster (festes längliches Kissen), kleines Kopfkissen und bequeme Kleidung. - Begrenzte Teilnehmerzahl!

Donnerstag, 2.3., 17.30-18.45 Uhr; Warburg, Familienzentrum St. Martin (Hüffertstr.); 9 x 1,67 UE; Gebühr: 57,00 €

### 130129 Frauenyoga für große Größen

Vanessa Stefani

Big girls you are beautiful!

Jede Frau kann Yoga machen. Dieser Kurs ist für alle Damen im Plus-Size-Bereich, die ihrem Körper liebevolle Aufmerksamkeit schenken wollen. Durch eine spezielle und gezielte Übungspraxis für Ihre Körperform bekommen Sie ein positives Körper-Geist-Gefühl. Wir praktizieren sanftes Hatha-Yoga, Atem- und Bewegungsübungen sowie Dehnungen, verbunden mit sanftem Herz-Kreislauftraining, Muskelaufbau und wohltuende Entspannungsübungen, um so die Lust und Freude an körperlicher Bewegung im Rahmen von Gleichgesinnten zu fördern.

Yoga soll zu einem erfüllten, aktiven Leben mit verbesserter Lebensqualität verhelfen.

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe mit max. 8 Teilnehmern statt.

Mitzubringen sind: Yoga-Matte gepolstert, Kniepad, Decke, kleines Kopfkissen und bequeme Kleidung.

- Begrenzte Teilnehmerzahl!

Donnerstag, 2.3., 19.00-20.15 Uhr; Warburg, Familienzentrum St. Martin (Hüffertstr.); 9 x 1,67 UE; Gebühr: 57,00 €

### 130212 Body-Fitness

Elvira Mutz

Das Body Fitness-Training ist ein abwechslungsreiches und intensives Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen gekräftigt werden. Es wird unter anderem mit Kleingeräten wie Brasils und Fitnessbändern gearbeitet. Auch spezielle Dehnübungen und Abläufe aus dem Fasziatraining 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, Hallenturnschuhe, Getränk und gute Laune.

Dienstag, 31.1., 18.00-19.00 Uhr; Warburg, Familienzentrum St. Franziskus, Beethovenstr. 14; 10 x 1,33 UE; Gebühr: 47,00 €



## **130215 Fit und beweglich für „Sie“ und „Ihn“**

Elvira Mutz

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 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 seinen persönlichen Belastungs- und Bewegungsmöglichkeiten aktiv sein kann. Mitzubringen sind Getränke, Handtuch und evtl. eine Gymnastikmatte.

Montag, 6.2., 9.15-10.15 Uhr; Warburg, Eisenbahnersporthalle (Desenbergstr. 3); 14 x 1,33 UE; Gebühr: 56,00 €

## **130216 Fit für den Alltag für „Sie“**

Elvira Mutz

Bereits mit 30 Jahren beginnt durch den ganz normalen Alterungsprozess der stetige Verlust an Kraft- und Dehnfähigkeit sowie der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Doch 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 Frauen ansprechen, die sich gerne in einer Gruppe mit Gleichgesinnten fit halten möchten. Mit Funktionstraining vorwiegend aus den Bereichen Kraftausdauer, Koordination und Faszientraining sowohl mit Kleingeräten als auch mit spielerischen Komponenten wird jede Stunde anders gestaltet. Durch Differenzierung der Übungen kann jede Teilnehmerin in ihren persönlichen Belastungs- und Bewegungsmöglichkeiten aktiv sein, sodass ein Training mit Abwechslung und Spaß möglich ist. Das Angebot ist auch für ältere Teilnehmerinnen geeignet.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Iso-Matte, Handtuch und Getränk.

Donnerstag, 26.1., 18.30-19.30 Uhr; Warburg, Turnhalle im Altbau des Hüffertgymnasiums; 9 x 1,33 UE; Gebühr: 36,00 €

## **130217 Selbstverteidigung auf Grundlage von Krav Maga**

Tobias Flore

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\*innen erlernen, sich in bedrohlichen bzw. kritischen Situationen mit angemessener Gegenwehr zu verteidigen. Grundlage des Workshops sind Techniken aus dem bekannten System Krav Maga Concept. Die Abwehrmaßnahmen sind so ausgewählt, dass sie jeder Teilnehmer auch ohne Vorkenntnisse nach kurzem Üben sofort wirkungsvoll um- und einsetzen kann. Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden im System berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Dadurch ist Krav Maga schnell zu erlernen. Krav Maga ist seinem Selbstverständnis nach kein Sport, sondern ein Selbstverteidigungssystem. Besonders das richtige Reagieren unter Stress wird trainiert. Dabei wird der angemessenen Taktik in Gefahrensituationen viel Raum eingeräumt. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und einem Konflikt durch geschicktes Verhalten auszuweichen oder den Gegner zu entwarnen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränke.

Erforderliche Voraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre und keine gesundheitlichen Vorerkrankungen.

Samstag, 25.2., 9.00-13.00 Uhr; Warburg, Familienzentrum St. Franziskus, Beethovenstr. 14; 5,33 UE; Gebühr: 25,00 €



### 130218 Seniorentanz - Erlebnistanz

Birgitt Schwarzer

Seniorentanz verbessert die Kondition, fördert Koordination und Konzentration, unterstützt den Muskelaufbau, aktiviert sämtliche Stoffwechselfunktionen und steigert die Beweglichkeit, bei minimaler Belastung von Gelenken, Bändern und Sehnen. Schnelle Erfolge, lebhaftes Kommunikation, fröhlicher Kontakt in der Gruppe, Spaß und Freude lenken die Aktiven von der eigenen Befindlichkeit ab, erhöhen die Lebensfreude und schaffen Perspektive. In seiner tänzerischen und musikalischen Vielfalt bleibt diese Tanzform unübertroffen. Die Choreographien und die Art der Tanzvermittlung sind speziell auf die physischen und psychischen Voraussetzungen älterer Menschen ausgerichtet. Der häufige Partnerwechsel erleichtert die Kontaktaufnahme, das Erfolgserlebnis eines gemeinsam „gemeisterten“ Tanzes fördert und stärkt das Gruppengefühl. Ebenso unterstützt es auch nach Krankheiten die Koordinationsfähigkeit des gesamten Körpers. Seniorentanz ist lebhaft, abwechslungsreich, fröhlich, kommunikativ, gemeinschaftsfördernd und gesund für Körper, Geist und Seele.

Jede, die/der Freude an Bewegung nach Musik hat und gemeinsam mit anderen aktiv sein möchte, kann mitmachen. Mitzubringen sind bequeme Schuhe.

Montag, 27.2., 9.30-11.00 Uhr; Warburg, Deutsches Rotes Kreuz (Landfurt 67); 12 x 2 UE; Gebühr: 58,00 €

### 130221 Linedance - macht Spaß und hält fit - für Anfänger

Georg Haase, Yvonne Haase

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

Dazu wird nebeneinander und hintereinander in Reihen (Lines) getanzt, also im Prinzip als Formationstanz. Erlern 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.

Dieser Kurs richtet sich an Beginner, die wenig oder keine Erfahrungen im Line Dance haben. Wir beginnen mit einfachen Tänzen und erweitern das Repertoire nach dem Lernfortschritt der Gruppe.

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

Dienstag, 7.2., 18.30-20.00 Uhr; Warburg, Gymnastikraum der Graf-Dodiko-Schule; 10 x 2 UE; Gebühr: 65,00 €

### 130222 Linedance - macht Spaß und hält fit - für Fortgeschrittene

Georg Haase

Erlern 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.

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung eines bestehenden Kursus und richtet sich an fortgeschrittene Tänzer\*innen mit viel Erfahrung im Linedance.

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

Donnerstag, 9.2., 18.30-20.00 Uhr; Warburg, Gymnastikraum der Graf-Dodiko-Schule; 10 x 2 UE; Gebühr: 65,00 €



## 130225 Orientalischer Bauchtanz für Anfänger\*innen auch mit Vorkenntnissen

Sevim Lathouris

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, Getränk.

Donnerstag, 16.2., 19.30-21.00 Uhr; Warburg, HPZ Gymnastikraum; 10 x 2 UE; Gebühr: 59,00 €

## 130228 Schnorcheln für Anfänger

Reinhold Büchler

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. Mindestalter: 10 Jahre. Bei Minderjährigen ist mit der Anmeldung eine Einverständniserklärung der Eltern vorzulegen. - Begrenzte Teilnehmerzahl! - Keine Ermäßigung möglich.



Samstag, 11.2., 10.00-11.30 Uhr, Tauchstation Warburg, Zum Warburger Tor 39 , Sonntag, 12.2. und 19.2., jeweils von 15.30-17.00 Uhr Warburg, Hallenbad; 3 x 2 UE; Gebühr: 51,00 €

## 130229 Schnupperkurs: Einführung in das Sporttauchen

Reinhold Büchler

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 Erwachsener bis hin zur Weiterbildung und Spezialisierung in Sonderkursen.



Nach Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden das anerkannte Zertifikat „Pool Diver“. Dies berechtigt dazu, an Tauchbasen im In- und Ausland an Tauchgängen in Begleitung eines Tauchlehrers teilzunehmen. Mindestalter: 14 Jahre. Bei Minderjährigen ist mit der Anmeldung eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern vorzulegen. - Begrenzte Teilnehmerzahl! - Keine Ermäßigung möglich.

Samstag, 11.2., 10.00-12.00 Uhr, Tauchstation Warburg, Zum Warburger Tor 39, Sonntag, 12.2., 19.2., u. 26.2., jeweils 13.30-15.00 Uhr, Warburg, Hallenbad; 4 x 2,17 UE; Gebühr: 104,00 €



### 130230 Freitauchen - mit einem Atemzug abtauchen

Reinhold Büchler

Träumten Sie schon einmal davon, wie ein Delfin zu schwimmen oder mit einem einzigen Atemzug durch das endlose Blau des Ozeans zu gleiten? Dann ist der Einstieg in das Freediving Programm (Freitauchen, ungestört durch Atemgeräusche oder aufwendiges Equipment) der Tauchstation Warburg genau das Richtige für Sie. Beim Freitauchen im Hallenbad Warburg starten wir mit Atemtechniken, Entspannungsübungen und mit vielen praktischen Einheiten. So ist es möglich, das Freediving in jeder Altersklasse schnell und einfach zu erlernen. Freitauchen öffnet Ihnen endlose Möglichkeiten: Ruhe und Entspannung oder eine sportliche Herausforderung. Mindestalter: 14 Jahre. Bei Minderjährigen ist mit der Anmeldung eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern vorzulegen. - Begrenzte Teilnehmerzahl! - Keine Ermäßigung möglich. Mitzubringen sind: Iso- oder Gymnastikmatte, Handtuch.

Sonntag, 26.3., 13.30-17.30 Uhr; Hallenbad Warburg; 5,33 UE; Gebühr: 63,00 €

### 130231 Stand-Up-Paddling (SUP)

Reinhold Büchler

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 Erlernete zu üben und anzuwenden. Mindestalter: 12 Jahre, bei Minderjährigen ist bei der Anmeldung eine Einverständniserklärung der Eltern vorzulegen. Die Voranmeldung im VHS-Büro ist unerlässlich. Keine Ermäßigung möglich! Treffpunkt ist am Twistesee, Parkplatz „Klabautermann“ (Zulauf) / Richtung Landau um 09:30 Uhr

Sonntag, 7.5., 9.30-12.30 Uhr; Twistesee, Parkplatz am „Stübchen“ (Zulauf, Richtung Landau); 4 UE; Gebühr: 50,00 €



- Sie interessieren sich für eine Lehrtätigkeit bei der VHS?
- Sie verfügen über fachliche Qualifikationen in den Bereichen der politischen oder beruflichen 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.**

**Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:**

VHS Zweckverband Diemel - Egge - Weser  
Rathaus Zwischen den Städten  
34414 Warburg  
Mail: vhs@warburg.de



## BEVERUNGEN

### **230102 Informationsabend zur Einweihung in den 1. Reiki-Grad**

Corina Clobes

Reiki ist ein japanisches Wort, das so viel bedeutet wie „universelle Lebensenergie“. Reiki verhilft zur inneren Ruhe, Balance und Sicherheit, indem Disharmonien und Beschwerden aufgelöst werden können. Reiki bzw. energetisches Heilen ist eine der ältesten Heiltraditionen der Menschheit, die durch Handauflegen die Heilenergien an den Menschen weitergibt. Alltägliche Probleme und Stress werden positiv angegangen und bewältigt. Reiki steigert die Wirkung aller bewusstseinsweiternden Techniken wie Meditation, Chakren-Arbeit, Yoga etc. Reiki fördert die natürliche Selbstheilung und vitalisiert den Körper und den Geist. Es kann von jedem erlernt werden und ist an keine Religion gebunden. So kann Reiki zur Entspannung, Stressbewältigung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte genutzt werden. Das Wesentliche beim 1. Grad ist die Öffnung des Energiekanals und der Chakren, damit die „universelle Energie“ durchfließen kann.

Das macht sich z.B. durch Erwärmen der Hände bemerkbar. Weitere Info-Inhalte sind verschiedene Möglichkeiten der Anwendung von Reiki-Energie, z.B. bei der Selbstbehandlung, dem Ablauf einer Ganzbehandlung (Mensch und Tier), der Chakrenharmonisierung und der energetischen Reinigung von Lebensmitteln.

Teilnehmer\*innen erhalten ein Handout über: Was ist Reiki? Infos zum 1. Reiki- Grad.

Dieser Abend beinhaltet die theoretische Einführung in den 1. Reiki-Grad und kann daher in einer kleinen Gruppe durchgeführt werden.

Die eigentliche Einweihung wird nur einzeln angeboten. Individuelle Termine können mit der Dozentin abgestimmt werden und sind in der Kursgebühr nicht enthalten!

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken und ein großes Handtuch (Saunatuch).

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Mittwoch, 22.3., 18.00-20.30 Uhr; Beverungen, Gymnasium Dreifachturnhalle/Mehrzweckraum (Eingang: Eichenweg); 3,33 UE; Gebühr: 17,00 €

### **230103 Vortrag: Basenfasten als Erlebnis gestalten**

Thomas Otterpohl

Der Winter neigt sich dem Ende entgegen. Falsche Ernährung und Mangel an Bewegung in dieser Jahreszeit führen zu einer Übersäuerung unseres Organismus. Bleibt diese länger erhalten, führt sie unweigerlich zu einer Erkrankung. Es wird Zeit zum Basenfasten. Dabei geht es nicht um abnehmen oder hungern, sondern um die Wahl geeigneter Lebensmittel. So eine Kur kann sehr spannend sein, denn die Zutatenliste zwingt uns dazu, neue Rezepte auf den Teller zu bringen. Der Vortrag bietet jede Menge Tipps, wie eine Fastenkur neben den gesundheitlichen Aspekten auch noch zum kulinarischen Erlebnis werden kann. Die Teilnehmenden erhalten entsprechende Rezepte zum Mitnehmen.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Dienstag, 7.3., 18.30-20.00 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 2 UE; Gebühr: 7,00 €

### **230104 Kräuterführung entlang der Weser**

Thomas Otterpohl

Auf einem Stück des Radweges 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.

Donnerstag, 11.5., 17.30-19.00 Uhr; Beverungen, (Treffpunkt: Parkplatz Grüner Weg); 2 UE; Gebühr: 10,00 €



### 230105 Workshop: Grüne Kosmetik - selber machen statt kaufen

Andrea Duurland

Grüne Kosmetik steht für ein Leben aus und mit der Natur. Ohne Tierversuche und belastende Chemie. Sie steht für eine saubere Umwelt. Es ist die Pflege mit gutem Gewissen. Noch heute aktuell sind etwa der Krautwickel bei Entzündungen, die Erdbeere, die unsere Haut strafft, die Petersilie, die unsere Haut klärt oder die Gurke, die Feuchtigkeit spendet. Heilpflanzen, unsere grünen Helfer aus der Natur, wirken wohltuend auf die Haut. Die Natur macht es den Menschen leicht: Sie müssen nur noch auf die perfekte Mischung zugreifen.

Dieser Workshop bietet erste Eindrücke, was Heilpflanzen alles können. Wir erstellen ein Basilikum-Körperessig zur Pflege von Haut, Kopfhaut und Haaren und ein Basilikum-Badesalz, das Linderung bei Gelenkschmerzen verschaffen kann. Auch die Hände werden nicht vergessen und mit einem Handpeeling belohnt.

Die Kosten für die Materialien (ca. 10€) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Donnerstag, 27.4., 18.30-21.30 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/ Lehrküche (Birkenstr.); 4 UE; Gebühr: 14,00 €

**Vergessenes Nachtleben!**  
 Probeschlafen für Kinder ab zehn Jahren: ab 10.- €!

**Schübeler**  
 Betten-Paradies & Pension

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



## 230106 Vortrag „Kuren für den Körper - Leber und Galle“

Andrea Duurland

Starten wir gemeinsam in den Frühling. Nach der langen, dunklen Winterzeit freut sich unser Körper, wenn wir ihn unterstützen. Besonders die Verdauungsorgane Leber und Galle, Magen und Darm freuen sich jetzt über eine Zuwendung. Sie haben unsere Weihnachts-/Oster- und Coronasünden kulinarischer Art, aber auch seelische Belastungen zu verdauen. Heilpflanzenkuren haben daher zu jeder Jahreszeit einen festen Platz in unserem Leben. Starten Sie nach diesem Vortrag in eine 4-wöchige Leber-/Gallen-Kur. Tun Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas GUTES. Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Mittwoch, 17.5., 18.30-20.30 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 2,67 UE; Gebühr: 10,00 €

## 230107 Workshop: Ätherische Öle - die Geheimnisse der wundervollen Pflanzenessenzen

Andrea Duurland

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt der Düfte. Ätherische Öle sind mehr als nur Aromastoffe zur Beduftung. Durch diese Öle sind wir in der Lage, die Düfte der Natur einzufangen und zu nutzen, ohne das Haus zu verlassen. Ätherische Öle eröffnen uns Menschen eine magische Vielfalt des Wohlbefindens. Zu jeder Situation bietet uns die Natur das passende Öl damit der Mensch, ob klein oder groß, unterstützt werden kann.

Lernen Sie verschiedene Düfte kennen und lieben. Erschnuppern Sie anhand der mitgebrachten ätherischen Öle Ihren Favoriten, denn Düfte können für uns so viel tun: Entspannen mit dem Lavendel, erfrischen und beleben mit der Zitrone, harmonisieren und verwöhnen mit der Rose und stärken und stabilisieren mit der Vanille.

Jeder Teilnehmende kann einen eigenen Inhalator beduften sowie ein Duftsäckchen gestalten und befüllen. Materialkosten: Inhalator ca. 3 € p.P.; Düftsäckchen 6 € p.P.

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

Aus organisatorischen Gründen bittet das VHS-Büro um Voranmeldung.

Mittwoch, 24.5., 18.30-21.30 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 4 UE; Gebühr: 14,00 €



- Sie interessieren sich für eine Lehrtätigkeit bei der VHS?
- Sie verfügen über fachliche Qualifikationen in den Bereichen der politischen oder beruflichen 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.**

**Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:**

VHS Zweckverband Diemel - Egge - Weser  
Rathaus Zwischen den Städten  
34414 Warburg  
Mail: vhs@warburg.de



### 230108 Waldbaden, was ist das?

Martin Werner

Waldbaden ist Stressbewältigung im Wald unter zertifizierter Anleitung. Dabei handelt es sich um eine Kombination aus langsamen Gehen und Übungen zur Bewegung, Atmung, Achtsamkeit sowie der Wahrnehmung der Sinne. Beim Waldbaden tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes ein und sammeln neue Impulse für die eigene Lebensbalance. „Shinrin-Yoku“, so wird in Japan das Waldbaden bezeichnet. Es handelt sich dort um eine lange, durch wissenschaftliche Studien belegte Tradition, welche die Heilkraft des Waldes bestätigt und ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge ist. Terpentine, Phytoneide und andere gesundheitsfördernde Stoffe des Waldes stärken dabei unser Immunsystem und helfen uns, Abstand vom stressigen Alltag zu lernen. Martin Werner ist zertifizierter Kursleiter für Waldbaden und Gesundheit.

Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, eine Sitzunterlage und Getränke.

Samstag, 25.3., 9.30-12.30 Uhr; Beverungen, „Alte Eisberghütte“; 4 UE; Gebühr: 21,00 €

### 230109 Waldbaden, was ist das?

Martin Werner

Kursinfo s.o.

Samstag, 22.4., 9.30-12.30 Uhr; Beverungen, „Alte Eisberghütte“; 4 UE; Gebühr: 21,00 €

### 230110 Waldbaden, was ist das?

Martin Werner

Kursinfo s.o.

Samstag, 13.5., 9.30-12.30 Uhr; Beverungen, „Alte Eisberghütte“; 4 UE; Gebühr: 21,00 €

### 230111 Gesunde und fitte Füße

Dagmar Witsch-Pohlmann

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: dicke Socken, Tennisball, Gummiband oder Luftballon und ein Handtuch.

Donnerstag, 23.2., 18.00-18.45 Uhr; Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.); 6 x 1 UE; Gebühr: 15,00 €

### 230113 In Kooperation mit der Ev. Kindertageseinrichtung „Groß für Klein“: Autogenes Training für Teilnehmer\*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Dagmar Zimmermann

Autogenes Training ist ein natürlicher Weg der gezielten Entspannung, um das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Im Autogenen Training nach J. H. Schultz wird die Methode erlernt, sich mit der Kraft der Gedanken zu entspannen, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Körperliche und seelische Ruhe sowie Gelassenheit lassen sich mittels Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) erreichen. Autogenes Training kann helfen bei innerer Anspannung, Stress, Kopfschmerzen/Migräne, Einschlafstörungen, Schmerzzuständen, Konzentrationsschwierigkeiten und körperlichen Verspannungen. Die Stunden beinhalten zusätzliche Entspannungselemente aus den Bereichen Atmung, Traumreisen und Klangschalenmassage.

Dienstag, 7.2., 17.30-19.00 Uhr; Beverungen, Ev. Kindertageseinrichtung „Groß für Klein“ (In den Poelten 24 A); 10 x 2 UE; Gebühr: 56,00 €



## **230114 In Kooperation mit der Ev. Kindertageseinrichtung „Groß für Klein“: Progressive Muskelentspannung**

Dagmar Zimmermann

Die Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson, kurz PMR, ist eine einfach zu erlernende und doch wirkungsvolle Methode, die zur Entspannung und Stressbewältigung empfohlen wird. Entwickelt wurde die PMR im letzten Jahrhundert und ist wissenschaftlich sehr gut untersucht. Stehen wir unter Stress, kommt es häufig zu einem unwillkürlichen Anspannen der Muskulatur, was in der Folge zu Verspannungen und Schmerzen führen kann. Mit der PMR werden diese Muskelpartien gespürt und der Spannungszustand aufgelöst. Durch gezieltes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen lässt sich in kurzer Zeit ein Zustand wohltuender, tiefer, körperlicher und seelischer Entspannung erreichen. Die Methode kann sowohl im Sitzen als auch im Liegen ausgeführt werden. In die Kursstunden werden weitere entspannende Verfahren abwechslungsreich eingebaut.

Mitzubringen sind: Unterlage (Matte), großes Handtuch, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränke.

Dienstag, 7.2., 19.00-20.00 Uhr; Beverungen, Ev. Kindertageseinrichtung „Groß für Klein“ (In den Poelten 24 A); 10 x 1,33 UE; Gebühr: 38,00 €

## **230115 In Zusammenarbeit mit der KVHS Holzminden: Workshop: Klangmeditation - Traumzeit, Traumreise ...**

Silvia Sander

Der Abend entführt in die faszinierende Welt der Klänge, in der Ruhe erlebt und der Alltag abgeschaltet werden kann. Die Teilnehmer\*innen lehnen sich entspannt zurück und erleben so die Energie des Klanges. Die Klangkünstlerin und Entspannungspädagogin Silvia Sander bietet Klangmeditation im „Haus Einklang“ in Lauenförde. Es werden Klänge von Oeandrum, Sansula, Monochord und weitere außergewöhnlichen Instrumenten zu hören sein.

Mitzubringen sind: Decke, Handtuch, Matte, warme Socken und bequeme Kleidung

Freitag, 10.2., 19.00-20.00 Uhr; Lauenförde, Haus Einklang, (Lange Str. 45); 1,33 UE; Gebühr: 13,00 €

## **230116 In Zusammenarbeit mit der KVHS Holzminden: Workshop: Klangmeditation - Traumzeit, Traumreise ...**

Silvia Sander

Kursinfo s.o.

Mitzubringen sind: Decke, Handtuch, Matte, warme Socken und bequeme Kleidung

Freitag, 3.3., 19.00-20.00 Uhr; Lauenförde, Haus Einklang, Lange Str. 45; 1,33 UE; Gebühr: 13,00 €

## **230117 In Zusammenarbeit mit der Burg Herstelle: Workshop für Einsteiger\*innen „Meditatives Bogenschießen“**

Karin Dörken

Die Faszination des Bogenschießens wird auf einem natürlichen Lernweg kennengelernt.

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 komplettes 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.

Samstag, 22.4., 10.00-15.00 Uhr; Herstelle, Burg (Carolus-Magnus-Straße 10); 6,67 UE; Gebühr: 82,00 €



**230118 In Zusammenarbeit mit der Burg Herstelle:  
Workshop für Einsteiger\*innen „Meditatives Bogenschießen“**

Karin Dörken

Kursinfo s.o.

Samstag, 6.5., 10.00-15.00 Uhr; Herstelle, Burg (Carolus-Magnus-Straße 10); 6,67 UE; Gebühr: 82,00 €

**230119 Selbstverteidigung - Gewaltprävention im Alltag**

Tobias Flore

Der Kurs zur Selbstverteidigung vermittelt die Fähigkeiten zur Vermeidung und Abwehr von Angriffen im Alltag. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, den Teilnehmer\*innen möglichst schnell grundlegende Selbstverteidigungsfähigkeiten zu vermitteln. Die Inhalte basieren auf der Grundlage von Technikserien des Selbstverteidigungskonzepts „Krav Maga CONCEPT“ und der Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen.

Ein weiterer Aspekt der Selbstverteidigung und Teil des Seminars ist die Gewaltprävention, indem wir auf unterschiedliche Alltagsszenarien eingehen. Wer auf der Suche nach einfachen, schnell erlernbaren und effektiv anwendbaren Techniken der Selbstverteidigung ist, ist in diesem Kurs herzlich willkommen. Dieser Kurs stärkt sowohl das Selbstbewusstsein sowie einige körperlichen Attribute der Teilnehmer\*innen.

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 16 Jahre!

Der Instruktorenrang des Dozenten: Krav Maga Concept Advanced Instructor  
Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung und Getränke.

Samstag, 18.3., 9.00-13.30 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.); 6 UE; Gebühr: 19,00 €

**230121 Vormittagskurs: Vinyasa Yoga - das sanfte Yogatraining**

Luisa Weißbrich

In diesem Kurs wird der Tag gestartet mit einer sanften Bewegung des Körpers im Einklang mit der Atmung. Rumpf, Rücken, Schulter und der Körper werden mit einer Reihe von Asanas (Yogaübungen) gestärkt. Damit findet ein Ausgleich zu den Belastungen des Alltags statt, es wird Kraft geschöpft, Gelassenheit geübt und zur inneren Ruhe gefunden.

Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

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

Mittwoch, 8.2., 10.15-11.30 Uhr; Beverungen, Evang. Gemeindezentrum (Im Bangern 1); 8 x 1,67 UE; Gebühr: 67,00 €

**230122 In Kooperation mit der Ev. Kindertageseinrichtung „Groß für Klein“:**

**Hatha Yoga - Entspannung und Ausgleich am Abend**

Beate Hensel

Yoga soll fordern - nicht überfordern. Mit viel Freude und sehr achtsamen Yogapositionen wird die Yogaeinheit von 90 Minuten gestaltet. Die Yogaeinheiten sind geeignet für Anfänger und Praktizierende der leichten Mittelstufe mit einer gesunden Mischung aus Körperspannung, Dehnung und Entspannungsphasen. Der Sonnengruß besteht aus 12 fließenden Bewegungsabläufen, die im Atemrhythmus angesagt praktiziert werden. Alle weiteren Asanas (Yogaübungen) werden so gehalten, dass eine ganzheitliche Wirkung eintreten kann. Der Körper wird auf eine ganz besondere Weise wahrgenommen. In den Yogastunden werden Bewegung und Atmung harmonisch miteinander vereint.

Mitzubringen sind: Yogamatte, Sitzkissen und eine Decke.

Montag, 6.2., 19.15-20.45 Uhr; Beverungen, Ev. Kindertageseinrichtung „Groß für Klein“ (In den Poelten 24 A); 10 x 2 UE; Gebühr: 70,00 €



## **230123 Yonga® [Hybridveranstaltung]**

Lydia Bauer

YONGA® dient der Entschleunigung des Alltags! Beim YONGA® werden die Energien der Jahreszeiten zeitgemäß in Bewegungsabfolgen gebracht. Einflüsse aus Yoga, Tai Chi und Qi-Gong sorgen für ein modernes und holistisches Training. YONGA® verbindet Kräftigung, Beweglichkeit und Balance. Atmung und Wahrnehmung nehmen dabei eine wichtige Rolle ein. Zeit für Gedanken, Freude an Bewegung und Auftanken von Energie stehen im Fokus dieses Kursformats. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte bzw. Yoga-Matte, Handtuch und Getränke.

Mittwoch, 8.2., 19.45-20.45 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I, (Birkenstr.); 10 x 1,33 UE; Gebühr: 46,00 €

## **230125 Power-Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Tanja Tschöke

Ursprünglich ist Yoga ein sanftes Ganzkörpertraining. In Kombination mit Fitnessansätzen werden die Grundübungen (Asanas) bei Power-Yoga beibehalten, aber direkt aufeinander folgend und fließend miteinander verbunden wie bei einer Choreographie. Dabei geht eine Position in die andere über. Die Vorteile dieses Konzeptes sind eine Mischung aus Krafttraining und Stretching, durch die verspannte 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. Damit bietet Power-Yoga vielfältige Möglichkeiten zum Ausgleich von Anspannungen aus Alltag und Beruf.

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

Dienstag, 7.2., 18.00-19.00 Uhr; Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.); 10 x 1,33 UE; Gebühr: 42,00 €

## **230126 Power-Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Tanja Tschöke

Kursinfo s.o.

Mittwoch, 8.2., 18.45-19.45 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.); 10 x 1,33 UE; Gebühr: 42,00 €

## **230127 Outdoor: Power-Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Tanja Tschöke

Ursprünglich ist Yoga ein sanftes Ganzkörpertraining. In Kombination mit Fitnessansätzen werden die Grundübungen (Asanas) bei Power-Yoga beibehalten, aber direkt aufeinander folgend und fließend miteinander verbunden wie bei einer Choreographie. Dabei geht eine Position in die andere über. Die Vorteile dieses Konzeptes sind eine Mischung aus Krafttraining und Stretching, durch die verspannte 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. Damit bietet Power-Yoga vielfältige Möglichkeiten zum Ausgleich von Anspannungen aus Alltag und Beruf.

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

Sollten die Witterungsverhältnisse nicht entsprechend sein, findet der Kurs in der Grundschulturnhalle Beverungen (Kolpingstraße 2-4) statt.

Dienstag, 16.5., 18.00-19.00 Uhr; Beverungen, Stadthalle, Rasenfläche (Kolpingstr. 5); 6 x 1,33 UE; Gebühr: 25,00 €



### **230128 Outdoor: Power-Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Tanja Tschöke

Kursinfo s.o.

Sollten die Witterungsverhältnisse nicht entsprechend sein, findet der Kurs in der Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.) statt.

Mittwoch, 17.5., 18.45-19.45 Uhr; Beverungen, Tartanplatz (Freiplatz zwischen Dreifachhalle und Sporthalle II) Zufahrt: Eichenweg; 6 x 1,33 UE; Gebühr: 25,00 €

### **230202 Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik**

Stephanie Hartmann

Die üblichen Körperbewegungen der Menschen sind einseitig und auch bei körperlicher Arbeit nicht ausreichend, um den Körper mit seinen vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten in guter Kondition zu erhalten. Einen Ausgleich dazu bietet dieser Kurs mit einem abwechslungsreichen Programm, das die allgemeine Gesundheit fördern soll, eine Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistung anstrebt, dem Muskelaufbau dient und die Rückenmuskulatur mobilisiert und kräftigt.

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

Dienstag, 7.2., 18.15-19.15 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.); 10 x 1,33 UE; Gebühr: 50,00 €

### **230203 Bewegung und Fitness - Präventionssport für alle**

Müvet Schreck

Sport leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit. Einseitig strukturierte Arbeitsplätze mit entsprechenden Belastungen sowie die Anforderungen im Beruf, Alltag und in der Freizeit sind häufig Gründe und Ursachen für Schmerzen und Probleme mit dem Haltungs- und Bewegungsapparat.

Ziel der Sportstunden ist es, neben dem funktional orientierten Training und der richtigen Bewegungsausführung, die Teilnehmer\*innen zu fördern und die Gesundheitsressourcen entsprechend zu stärken.

Der Kurs ist für jede Alters- und Leistungsgruppe geeignet.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Matte, Sportschuhe und Getränke.

Donnerstag, 23.2., 19.00-20.00 Uhr; Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.); 10 x 1,33 UE; Gebühr: 50,00 €

### **230210 Outdoor-Vormittagskurs: Walking**

Luisa Weißbrich

Mit Walking, was wörtlich übersetzt „Gehen“ bedeutet, ist eine Sportart entstanden, die die Lücke zwischen Wandern und Laufen geschlossen hat: Ein bisschen sportlicher als Wandern, ein wenig langsamer als Laufen. Ein aktiver Armeinsatz und eine höhere Schrittfrequenz machen den Unterschied zum gewöhnlichen Gehen aus. Dazu kommen im Laufe der Kursreihe Nordic-Walking-Stöcke oder Hanteln o.ä. zum Einsatz.

Außer geeignetem Schuhwerk wird keine spezielle Ausrüstung benötigt. In der Kursreihe wird nicht nur gewalkt, sondern auch eine Erwärmung, Kräftigungseinheiten und am Schluss ein Dehnprogramm angeboten - somit ein Ganzkörpertraining an der frischen Luft.

Mittwoch, 1.3., 11.45-12.30 Uhr; Beverungen, Evang. Gemeindezentrum (Im Bangern 1); 5 x 1 UE; Gebühr: 25,00 €



## 230211 Bodyforming

Karin Riemer

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\*innen und Fortgeschrittene geeignet. Mitzubringen sind: Unterlage (Isomatte), Sport-/Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und Getränke.

Dienstag, 7.2., 19.00-20.00 Uhr; Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.); 10 x 1,33 UE; Gebühr: 43,00 €

## 230212 Step-Aerobic

Karin Riemer

Step-Aerobic ist ein Konditionstraining, das durch Auf- und Absteigen an der Plattform (Stepper) ausgeübt wird. Die Grundschriffe werden in diesem Kurs zu einer Choreographie zusammengeführt, wobei natürlich Musik nicht fehlen darf. Step-Aerobic ist ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauftraining, 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. Der Kurs ist für Teilnehmer\*innen aller Altersklassen geeignet!

Mitzubringen sind: feste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und Getränke.

Montag, 6.2., 18.30-19.30 Uhr; Beverungen, Grundschule/Turnhalle (Kolpingstr.); 10 x 1,33 UE; Gebühr: 43,00 €

## 230213 Tabata - Powerworkout

Denise Dirks

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

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

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

Montag, 6.2., 18.30-19.15 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Turnhalle I (Birkenstr.); 10 x 1 UE; Gebühr: 36,00 €

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Freibad Beverungen und Umgebung e.V. „Die Batze“ werden die nachstehend aufgeführten Sommerkurse im Freibad Beverungen angeboten.

Der Eintritt ist für Mitglieder des Fördervereins über den Vereinsbeitrag abgegolten.

Nichtmitglieder haben den Eintritt vor Ort zu entrichten. Der Eintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten!

## 230221 Nur für Schwimmer: Kraulschwimmen - erlernen und/oder verbessern

Alexander Klaus

Das Kraulschwimmen, auch nur Kraulen genannt, zählt zu den Wechselschwimmarten und ist die schnellste Schwimmart im Freistilschwimmen. Dabei liegt das Gesicht des Schwimmers im Wasser, der Blick ist auf den Grund des Beckenbodens gerichtet. Zum Atmen wird der Kopf alle zwei bis fünf Armzüge seitlich gedreht. Der Körper bleibt dabei in der horizontalen Lage. Das Wenden erfolgt übli-



cherweise mit der Rollwende. Dazu macht der Schwimmer eine Rolle und stößt sich mit den Beinen vom Beckenrand ab, anstatt am Beckenrand mit der Hand anzuschlagen. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die das Kraulschwimmen erlernen oder ihre Kraultechnik verbessern möchten. Teilnahmevoraussetzung ist die sichere Schwimffähigkeit!

Mitzubringen sind: Badebekleidung etc. sowie Badelatschen.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt! Für den Feiertag wird ein Ausweichtermin abgestimmt!

Dienstag, 9.5., 19.30-20.15 Uhr; Beverungen, Freibad (Bevertrift 23); 8 x 1 UE; Gebühr: 35,00 €

**230222 Nur für Schwimmer: Kraulschwimmen - erlernen und/oder verbessern**

Alexander Klaus

Kursinfo s.o.

Mitzubringen sind: Badebekleidung etc. sowie Badelatschen.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt! Für den Feiertag wird ein Ausweichtermin abgestimmt!

Dienstag, 6.6., 19.30-20.15 Uhr; Beverungen, Freibad (Bevertrift 23); 8 x 1 UE; Gebühr: 35,00 €

**230241 In Borgentreich: Aqua-Jogging**

Rudi Hake

Aqua-Jogging ist der gesunde Wassersport! Gejoggt wird mithilfe eines Auftriebsgürtels in hüft- oder brusttiefem Wasser ohne Bodenkontakt. Aquajogging trägt wirkungsvoll und risikofrei zur allgemeinen Fitness bei. Schon eine Stunde pro Woche bewirkt eine deutliche Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Der Kurs bietet auch vielfältige Möglichkeiten, die Anspannungen des Alltags und Berufs auszugleichen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen sind: Badebekleidung etc. und Badelatschen.

Freitag, 20.1., 19.15-20.00 Uhr; Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a); 10 x 1 UE; Gebühr: 60,00 €



Nach Umbau noch attraktiver!

Bewundern ...  
Begreifen ...  
Besuchen ...

Erleben Sie im neu gestalteten ersten Orgelmuseum Deutschlands Einblicke in handwerkliche Entstehung, Klanguaufbau und Funktion sowie Geschichte der Königin der Instrumente, unterhaltsam aufbereitet an Pfeifen, Werkzeugen und Modellen zum Anfassen.



ORGELMUSEUM

BORGENTREICH

Orgelmuseum Borgentreich  
Marktstraße 6  
D-34434 Borgentreich  
Telefon 05643/339 oder 8090



Öffnungszeiten:

Donnerstag bis Sonntag 14.00 bis 17.00 Uhr,  
Samstag auch 10.00 bis 12.00 Uhr,  
November bis März nur Samstag und Sonntag.  
Führungen auch außerhalb der Öffnungszeiten  
nach vorheriger Vereinbarung.



## 230242 In Borgentreich: Aqua-Jogging

Rudi Hake

Kursinfo s.o.

Freitag, 20.1., 20.00-20.45 Uhr; Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a); 10 x 1 UE;

Gebühr: 60,00 €

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Freibad Beverungen und Umgebung e.V. „Die Batze“ werden die nachstehend aufgeführten Sommerkurse im Freibad Beverungen angeboten. Der Eintritt ist für Mitglieder des Fördervereins über den Vereinsbeitrag abgegolten. Nichtmitglieder haben den Eintritt vor Ort zu entrichten. Der Eintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten!

## 230251 Sommerkurs: Aqua-Jogging

Rudi Hake

Kursinfo s.o.

Montag, 8.5., 19.30-20.15 Uhr; Beverungen, Freibad (Bevertrift 23); 6 x 1 UE; Gebühr: 23,00 €

## 230252 Sommerkurs: Aqua-Jogging

Rudi Hake

Kursinfo s.o.

Mittwoch, 10.5., 19.30-20.15 Uhr; Beverungen, Freibad (Bevertrift 23); 6 x 1 UE; Gebühr: 23,00 €

## 230253 Sommerkurs: Aqua-Jogging

Rudi Hake

Kursinfo s.o.

Montag, 7.8., 19.30-20.15 Uhr; Beverungen, Freibad (Bevertrift 23); 5 x 1 UE; Gebühr: 19,00 €

## 230254 Sommerkurs: Aqua-Jogging

Rudi Hake

Kursinfo s.o.

Mittwoch, 9.8., 19.30-20.15 Uhr; Beverungen, Freibad (Bevertrift 23); 5 x 1 UE; Gebühr: 19,00 €

**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



## PECKELSHEIM

### 330216 Wirbelsäulengymnastik (Schwerpunkt Kraft)

Maria Hördemann

Schwerpunkt ist ein funktionelles Kraft- und Ausdauertraining, welches mit und ohne Kleingeräten durchgeführt wird. Ein weiteres Ziel ist die Verbesserung und Förderung der Beweglichkeit, vor allem der Wirbelsäule. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen schließen die Stunde ab.

Mitzubringen sind: Decke, Kissen und warme Socken. Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung.

Mittwoch, 11.1., 8.00-9.15 Uhr; Lütgeneder, Pfarrheim; 10 x 1,67 UE; Gebühr: 38,00 €

### 430113 Hatha-Yoga

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

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Lehre und ein Übungssystem, das sich sehr bewährt hat und für die westliche Welt angepasst wurde. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die sogenannten Asanas. Die Yoga-Übungen trainieren Kraft, Ausdauer, Herz-Kreislauf, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde gehören auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Ziel ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für die Gesundheitsvorsorge und somit für die meisten Menschen geeignet.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer mit normaler Gesundheit, die Hatha-Yoga (wieder) kennenlernen möchten.

Bitte Yoga-Matte, Decke, 2 Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Montag, 6.2., 19.15-20.45 Uhr; Peckelsheim, Familienzentrum „Am Park“; 8 x 2 UE; Gebühr: 53,00 €

### 430211 Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

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

Abwechslungsreiche Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur stehen auf dem Programm. Rückengerechtes Verhalten sowie Koordinations- und Gleichgewichtsschulung mit Dehnungsübungen runden die Trainingsstunde unter krankengymnastischen Gesichtspunkten ab.

Mitzubringen sind: Iso-Matte, bequeme Bekleidung, warme Socken.

Montag, 6.2., 18.00-19.00 Uhr; Peckelsheim, Familienzentrum „Am Park“; 8 x 1,33 UE; Gebühr: 35,00 €

## WILLEBADESSEN

### 630315 Ganzheitliches Gedächtnistraining I

Ilona Friebe-Kleinekort

Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Das Erlernen verschiedener Merktechniken durch gezielte Übungen steht im Mittelpunkt. Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit werden gefördert. Im Alltag anwendbare Entspannungsübungen runden Lernprozess ab.

Bitte bringen Sie ein eigenes Getränk mit.

Dienstag, 7.2., 10.00-11.30 Uhr; Willebadessen, Haus des Gastes; 6 x 2 UE; Gebühr: 27,00 €

### 630316 Ganzheitliches Gedächtnistraining II

Ilona Friebe-Kleinekort

Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters. In diesem Fortsetzungskurs werden weitere Übungen vorgestellt, mit denen die kognitiven Fähigkeiten individuell gefördert und neue Techniken erlernt werden. Bitte bringen Sie ein eigenes Getränk mit.

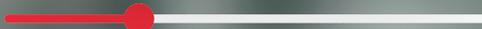
Dienstag, 18.4., 10.00-11.30 Uhr; Willebadessen, Haus des Gastes; 6 x 2 UE; Gebühr: 27,00 €

# WDR 2 PODCAST



8:27

29:00



# Pistor grätscht rein



## EINFACH FUSSBALL

Der Podcast mit Leidenschaft.  
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER  
WDR 2 APP HÖREN



## WARBURG

### 130502 Besichtigung der Luhmühle in Wormeln

Peter Ruberg betreibt seit dem 8. April 1992 die Luhmühle in Wormeln. Dabei handelt es sich um eine Getreidemühle, die allein mit der Wasserkraft der ortsdurchfließenden Twiste angetrieben wird. Die Erzeugnisse resultieren aus den Getreidesorten Roggen und Weizen. Die Regionalität steht im Vordergrund: aus heimischen Getreiden wird Mehl erzeugt. Davon profitieren vor allem die Bäckereien aus der Region.

Müllermeister Ruberg gibt Einblicke in seine Mühle und erklärt den Weg des Getreides von der Annahme bis zum Endprodukt Mehl. -Begrenzte Teilnehmerzahl!

Die Voranmeldung im VHS-Büro ist erforderlich. Nicht angemeldete Teilnehmer können an der Führung nicht teilnehmen.

Der Termin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest und wird rechtzeitig über die Presse kommuniziert. Warburg, Wormeln, Zur Luhmühle 12; 2 UE; keine Gebühr

### 130506 Whisky-Tasting: Eine Rundreise durch die Whiskys der schottischen Inseln und der Westküste

Matthias Hannmann

Eine Reise entlang der westlichen Küste von Schottland und deren vorgelagerte Inseln mit Informationen zu den einzelnen Whiskys, Geschichte und Herstellungsverfahren. 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.

Freitag, 17.3., 20.00-22.15 Uhr; Warburg, Café Blome, Sternstr. 39; 3 UE; Gebühr: 33,00 €

### 130508 Gin - eine Spirituose zwischen Tradition und Trend

Matthias Hannmann

Gin ist in! Gin ist eine Spirituose zwischen Tradition und Trend. Ein Gin-Tasting für alle, die verschiedene Geschmacksrichtungen ausprobieren möchten. Erfahren Sie mehr über die Herstellung und Geschichte dieser Spirituose. In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten.

Freitag, 24.3., 20.00-22.15 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Sitzungssaal; 3 UE; Gebühr: 33,00 €

### 130509 Irischen Whisky genießen - das flüssige Gold der grünen Insel

Matthias Hannmann

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 stehen. In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten.

Freitag, 28.4., 20.00-22.15 Uhr; Warburg, Café Blome, Sternstr. 39.; 3 UE; Gebühr: 33,00 €

### 130511 Ayurvedisch kochen im Frühling

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

Die köstliche ayurvedische Frühlingsküche mit speziellen Gewürzen & Rezepten bringt den Stoffwechsel wieder auf Trab und wirkt der Frühjahrsmüdigkeit entgegen. Mit Tipps aus der ayurvedischen Küche wird gemeinsam ein Menü zubereitet, welches wir uns anschließend gemeinsam schmecken lassen.

Mitzubringen sind Messer, Geschirrtuch, Schürze und kleine Gläser für Ghee, evtl. kleine Behälter für Reste.

Die Kosten für die Lebensmittelzutaten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten (ca. 13,00 €).

Dienstag, 7.3., 18.00-22.00 Uhr; Warburg, Küche der Eisenhoitschule; 5,33 UE; Gebühr: 18,00 €



### **130512 Brot selber backen**

Maria Zimmermann

In den letzten Jahren haben viele Menschen begonnen, ihr Brot selber zu backen. Die Motive sind ganz unterschiedlich. Die einen möchten sich gesund und nachhaltig ernähren, die anderen meiden die Industriebrote und wiederum andere haben Spaß am Selberbacken.

Zum Brotbacken gehört nicht nur ein gutes Rezept, sondern auch das Erlernen von handwerklichen Techniken, die Kenntnisse über Mehlsorten, Hefe und Sauerteige und das Erleben, was einen guten Teig ausmacht. All das wird in diesem Kurs geboten.

Mitzubringen sind: 1 Schürze, 2 Geschirrtücher, 1 Kunststoffschüssel (mind. 3 l Volumen) für den Teig, falls vorhanden: 1 Kastenform oder andere gebräuchliche Backform sowie Gläser und Tüten für Kostproben und Mehlmischungen für zuhause.

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

Freitag, 10.2., 14.00-18.00 Uhr; Warburg, Küche im Hüffertgymnasium; 5,33 UE; Gebühr: 18,00 €

### **130513 Fit ab 50 - gesund genießen!**

Maria Zimmermann

Bewusst essen und genießen. Dieser Kurs zeigt Ihnen, dass gesunde Ernährung und genussvolles Essen gut zusammenpassen. Die vielen Rezepte bieten Anregungen, Neues auszuprobieren und mit leckeren Lebensmitteln zu experimentieren. Viele Fragen über die Veränderungen im Körper und wie Sie darauf reagieren können, werden gerne beantwortet. Für alle Mahlzeiten am Tag gibt es leckere Anregungen.

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

Mitzubringen sind: Schürze, scharfe Messer, Geschirrtuch und Gefäße für eventuelle Reste.

Donnerstag, 20.4., 14.00-18.00 Uhr; Warburg, Küche der Eisenhoitschule; 2 x 5,33 UE; Gebühr: 34,00 €

### **130514 Orientalisch kochen für Jedermann**

Veronika Hülsmann

Einen Hauch Orient auf den Tisch zaubern... Wir gönnen uns ein 3-Gänge-Menü aus Gerichten verschiedener Regionen. Die Teilnehmer erlernen den Umgang mit Gewürzen und Zutaten. Die Lebensmittel- und Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten, daher ist keine Ermäßigung möglich.

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

Freitag, 24.2., 18.30-22.30 Uhr; Warburg, Küche der Eisenhoitschule; 5,33 UE; Gebühr: 46,00 €

### **130515 Orientalisch kochen für Jedermann**

Veronika Hülsmann

Kursinfo s.o.

Freitag, 24.3., 18.30-22.30 Uhr; Warburg, Küche der Eisenhoitschule; 5,33 UE; Gebühr: 46,00 €

**130516 „Mama Mia“ - Italienisch kochen für Jedermann**

Veronika Hülsmann

Einen Hauch Italien auf den Tisch zaubern...das wollen wir an diesem Abend gemeinsam erleben. Wir gönnen uns ein 3-Gänge-Menü, dazu Prosecco, Wein und Wasser. Wir bereiten z.B. Antipasti, Pasta, Fleisch- und Fischgerichte sowie leckere Desserts aus frischen Lebensmitteln zu und genießen sie gemeinsam.

Im Mittelpunkt steht das Erlernen von grundlegenden Techniken und Zutaten der italienischen Küche. Die Lebensmittel- und Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten, daher ist keine Ermäßigung möglich.

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

Freitag, 10.3., 18.30-22.30 Uhr; Warburg, Küche der Eisenhoitschule; 5,33 UE; Gebühr: 46,00 €

**130517 „Mama Mia“ - Italienisch kochen für Jedermann**

Veronika Hülsmann

Kursinfo s.o.

Freitag, 21.4., 18.30-22.30 Uhr; Warburg, Küche der Eisenhoitschule; 5,33 UE; Gebühr: 46,00 €

**130519 Männerküche - einfach und gut!**

Maria Zimmermann

Männer kochen, um schnell satt zu werden oder 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 steht 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 gern berücksichtigt.

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

Donnerstag, 16.3., 18.00-21.30 Uhr; Warburg, Küche der Eisenhoitschule; 3 x 4,67 UE; Gebühr: 42,00 €

**130520 Frühlingsküche aus dem Thermomix®**

Carmen Rütters-Engemann

Wir unternehmen einen kulinarischen Streifzug durch die gesamte Frühlingsküche. Leckere alltags-taugliche 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 vorheriger telef. Absprache mit der Dozentin. Die Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Mittwoch, 3.5., 18.30-22.15 Uhr; Warburg, Küche Sekundarschule (Stiepenweg 5); 2 x 5 UE; Gebühr: 22,00 €



### **130521 Frühlingsküche aus dem Thermomix®**

Carmen Rütters-Engemann

Kursinfo s.o.

Donnerstag, 4.5., 18.30-22.15 Uhr; Warburg, Küche Sekundarschule (Stiepenweg 5); 2 x 5 UE; Gebühr: 22,00 €

## **BEVERUNGEN**

### **230701 Ostern - Wie.in.Rio**

Iára Abrantes-König

Auch in Brasilien gibt es zu Ostern Schokoladeneier und natürlich reichlich zu essen. Fischgerichte übernehmen die Hauptrolle. Bacalhau, der beliebte luftgetrocknete und eingesalzene Kabeljau, gehört auf jeden Fall dazu. Brasilianische Frühlingsrollen mit Garnelen (Pastel) zur Vorspeise und brasilianischer Möhrenkuchen (Bolo de Cenoura) - saftig und weich - passt perfekt zu einem Espresso.

Zu den Gerichten gibt es weitere Getränkeempfehlungen.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße für evtl. Lebensmittelreste und Getränke (Wasser).

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

Mittwoch, 22.3., 18.00-22.00 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.); 5,33 UE; Gebühr: 15,00 €

### **230702 Grillbeilagen aus Brasilien**

Iára Abrantes-König

An diesem Abend wird der Grill zwar nicht angeworfen, jedoch werden die besten und beliebtesten Grillbeilagen aus Brasilien zubereitet, z.B. Farofa: eine schnelle und einfache Beilage, die jeder nach eigenem Geschmack abwandeln kann. Polenta-Chips sind eine beliebte Alternative zu Pommes: außen knusprig und innen cremig. Frische und knackige Salate nach brasilianischer Art sowie landestypische Cocktails gehören natürlich ebenfalls dazu.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße für evtl. Lebensmittelreste und Getränke (Wasser).

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

Dienstag, 16.5., 18.00-22.00 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.); 5,33 UE; Gebühr: 15,00 €

### **230705 Kochen mit dem Thermomix® „Frühlingsküche mit saisonalen Produkten“**

Carmen Rütters-Engemann

Wir machen einen Streifzug durch die Frühlingsküche und verarbeiten alles, was diese Jahreszeit zu bieten hat. Leckere und alltagstaugliche Gerichte für die gesamte Familie verfeinert mit frischen Kräutern.

Mitmachen kann jeder, der Spaß am gemeinsamen Kochen und Ausprobieren neuer Rezepte hat.

Sie kennen den Thermomix schon oder möchten den Umgang mit dem Thermomix kennenlernen? Probieren Sie neue Gerichte aus und lassen sich inspirieren.

Mitzubringen sind: Thermomix nach telefonischer Absprache mit der Dozentin/VHS, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße für evtl. Lebensmittelreste und Getränke. Die Kosten für Lebensmittelzutaten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Mittwoch, 24.5., 18.30-22.15 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude II/Lehrküche (Birkenstr.); 5 UE; Gebühr: 14,00 €



### **230710 Whisky-Tasting „Eine Rundreise durch die schottischen Whisky-Regionen“**

Matthias Hannmann

Eine Rundreise durch die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands. Informationen zu den einzelnen Whiskys, Geschichte und Herstellungsverfahren. Für alle Whisky-Liebhaber oder die, die es werden möchten. In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre!

Freitag, 10.3., 20.00-22.15 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 3 UE; Gebühr: 33,00 €

### **230711 In Dalhausen:**

#### **Whisky-Tasting „Eine Rundreise durch die europäischen Whisky-Regionen“**

Matthias Hannmann

Durch den Whiskyboom wird in vielen Ländern Whisky destilliert. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Vielfalt der europäischen Destillieren. Den Liebhaber, aber auch die Liebhaberin erwartet eine Auswahl, die von leicht und mild bis torfig und rauchig reicht.

In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verkostung enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre!

Freitag, 5.5., 20.00-22.15 Uhr; Dalhausen, Korbmacher-Museum (Lange Reihe 23); 3 UE; Gebühr: 33,00 €

### **230715 In Zusammenarbeit mit der Vinothek Schneider:**

#### **Weinprobe „Come Together“**

Birgit Anne Schneider

Bei dieser Weinprobe lernen Sie etwas über unsere Weine - es gibt viel Neues zu entdecken.

Probieren Sie in gemütlicher kleiner Runde junge und gereifte Jahrgänge. Lassen Sie sich überraschen und verbessern Sie mit viel Spaß und Spielfreude Ihr Wissen über Wein.

In der Gebühr enthalten: verschiedene Weine, Baguette und Mineralwasser.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre.

Die Weinprobe findet unter Einhaltung der jeweils gültigen Corona-Regeln statt.

Freitag, 24.3., 19.30-22.00 Uhr; Beverungen, Vinothek Schneider (Lange Str. 30); 3,33 UE; Gebühr: 23,00 €

### **230716 In Zusammenarbeit mit der Vinothek Schneider:**

#### **Weinprobe „Sommerweine“**

Birgit Anne Schneider

Weine können im Sommer ein Hochgenuss sein. Junge Weine sind leicht und erfrischend zugleich. Lernen Sie Weiss- und Roséweine kennen. Sie bilden den Schwerpunkt des Abends. Dazu informieren wir über die Winzer, ihre Lagen und die Anbaugebiete.

In der Gebühr enthalten: verschiedene Weine, Baguette und Mineralwasser.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre.

Die Weinprobe findet unter Einhaltung der jeweils gültigen Corona-Regeln statt.

Freitag, 12.5., 19.30-22.30 Uhr; Beverungen, Vinothek Schneider (Lange Str. 30); 4 UE; Gebühr: 23,00 €



### **230717 In Zusammenarbeit mit der Vinothek Schneider: Weinprobe „Unsere Besten“**

Birgit Anne Schneider

Diese Weinprobe ist für Weinentdecker und Weinliebhaber. Lernen Sie Weine aus berühmten Lagen in Frankreich, Italien und Deutschland kennen. Einige junge Winzer machen klassische und aufregende Weine, traditionell aber mit moderner Technik, sauber ausgebaut und bezahlbar. Sie gehören zu unseren Besten. Freuen Sie sich, beim Probieren neue Weinerfahrungen zu machen.

In der Gebühr enthalten: verschiedene Weine, Baguette und Mineralwasser.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre.

Die Weinprobe findet unter Einhaltung der jeweils gültigen Corona-Regeln statt.

Freitag, 16.6., 19.30-22.30 Uhr; Beverungen, Vinothek Schneider (Lange Str. 30); 4 UE; Gebühr: 30,00 €

## **BORGENTREICH**

### **330508 Gin - eine Spirituose zwischen Tradition und Trend**

Kai Seidenheffer

Das besondere Event für „Ginthusiasten“. In der ehemaligen St. Albertus Kirche in Haueda, die zu einer Destillerie & Eventlocation umgebaut wurde, dreht sich alles um den Gin. Neben Informationen zur Geschichte des Gins werden auch verschiedene Sorten probiert. Masterdistiller Kai Seidenheffer gibt einen tiefen Einblick in die Herstellung und Geschichte des Gins. Es erwartet Sie ein besonderes Event mit tollem Ambiente. In der Kursgebühr ist der Betrag für die Verköstigung enthalten.

Samstag, 25.2., 15.00-17.30 Uhr; St. Albert's Distillery, Am Berge 1, 34396 Liebenau; 3,33 UE; Gebühr: 47,00 €



- Sie interessieren sich für eine Lehrtätigkeit bei der VHS?
- Sie verfügen über fachliche Qualifikationen in den Bereichen der politischen oder beruflichen 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.**

**Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:**

VHS Zweckverband Diemel - Egge - Weser  
Rathaus Zwischen den Städten  
34414 Warburg  
Mail: [vhs@warburg.de](mailto:vhs@warburg.de)



## WARBURG

### 140601 Englisch ganz easy - Anfängerkurs-Fortsetzung 1

Gabriele Arens

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit nur geringen Vorkenntnissen, die einen sanften, sicheren Wiedereinstieg in die englische Sprache suchen.

Auf leichte und abwechslungsreiche Weise erlernen Sie die englische Sprache. Schritt für Schritt üben Sie, sich in Alltagssituationen auszudrücken, erwerben einen Grundwortschatz und erfahren viel Wissenswertes über Land und Leute im englischsprachigen Ausland.

Montag, 23.1., 18.30-20.00 Uhr; Warburg, Rathaus Zwischen den Städten, Seminarraum I; 12 x 2 UE; Gebühr: 53,00 €

### 140602 Englisch Grundstufe - noch einmal ganz von vorn

Gabriele Arens

Ein Kurs für alle, die zielorientiert mit Spaß und Leichtigkeit ihre englischen Grundkenntnisse auffrischen, stärken und erweitern möchten. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Neben wichtigen Wörtern und Redewendungen für erste Begegnungen im Alltag und die wesentlichen Sprechsituationen - vor allem auf Reisen - gibt es Einblicke in die englischsprachige Welt.

Kursinhalte sind Kommunikation in verschiedenen Formen und Situationen, praktisches Üben, Wortschatz und Survival English.

Dienstag, 24.1., 16.30-18.00 Uhr; Warburg, Rathaus Zwischen den Städten, Seminarraum I; 11 x 2 UE; Gebühr: 48,00 €

### 140603 Englisch Grundstufe - noch einmal ganz von vorn

Gabriele Arens

Kursinfo s.o.

Dienstag, 24.1., 18.30-20.00 Uhr; Warburg, Rathaus Zwischen den Städten, Seminarraum I; 14 x 2 UE; Gebühr: 61,00 €

### 140605 English-Refresher

Katharina Moors

Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger, die ihre „verschütteten“ Kenntnisse zügig auffrischen möchten und mindestens 6 Jahre Schulenglisch vorweisen können. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Sprechen der englischen Sprache mit einer begleitenden Vertiefung der Grammatik und Vokabelkenntnis. Er bietet eine

intensive Auffrischung in einer kleinen Gruppe mit max. 7 Teilnehmern.

Mitzubringen sind das Lehrbuch „Refresh Now A2“ (ISBN 978-3-12-605187-3), Colleagueblock und Stift.

Dienstag, 7.2., 19.00-20.30 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum III; 10 x 2 UE; Gebühr: 58,00 €

### 140608 Englisch für Fortgeschrittene - Niveau A2.2

Gabriele Arens

Der Kurs bietet eine bunte Mischung für alle, die ihre Englischkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau erweitern und kleine Konversation trainieren möchten. Ihre sprachlichen Fähigkeiten werden solide und kommunikativ ausgebaut, neben landeskundlichen Einblicken wird authentisches Englisch für erfolgreiche Verständigung im Alltag und in typischen Reisesituationen vermittelt.

Montag, 23.1., 16.30-18.00 Uhr; Warburg, Rathaus Zwischen den Städten, Seminarraum I; 10 x 2 UE; Gebühr: 45,00 €



## Sprachen

### **140635 English Conversation Practice**

Tamara McKinley

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.

Mittwoch, 8.2., 18.30-20.00 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum II; 12 x 2 UE; Gebühr: 48,00 €

### **140804 Französisch - Niveau A2.2/B1**

Carsten Götz

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.

Das neue Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Montag, 13.2., 18.30-20.00 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum II; 8 x 2 UE; Gebühr: 40,00 €

### **140832 Cours de littérature française**

Leonore Tenge

Dieser Kurs richtet sich an Freunde französischer Literatur, die über ausreichende Sprachkenntnisse verfügen, um Texte großer Schriftsteller des 19. und 20. Jahrhunderts sowie zeitgenössischer Autoren zu lesen und zu interpretieren. Auch der französischen Poesie wird in jedem Semester ein wenig Zeit gewidmet. Neuzugänger sind herzlich willkommen.

Lektüre: Antoine Laurain: La femme au carnet rouge

Montag, 6.2., 10.00-11.30 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum II; 10 x 2 UE; Gebühr: 52,00 €

### **140902 Bella Italia! Italienisch für den Urlaub**

Dr. Ingeborg Philipper

An diesem Wochenende können Sie wieder die wichtigsten Sprachsituationen - Essen gehen, Unterkunft, Sightseeing, Einkauf, Bezahlen - für den Aufenthalt in Italien trainieren. Sie können hier erste Kenntnisse des Italienischen erwerben oder auffrischen. Gern können während des Wochenendes auch interessante Tipps für Italienfans ausgetauscht werden. Lassen Sie sich in den Süden verführen!

Freitag, 24.3., 16.00-18.30 Uhr u. Samstag, 25.3., 10.00-12.00 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum II; 2 x 3 UE; Gebühr: 14,00 €

### **140903 Italienisch für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene**

Dr. Ingeborg Philipper

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit mehr oder weniger Vorkenntnissen. Wenn Sie die italienische Sprache schon immer mal kennenlernen wollten oder einen Urlaub dort planen, sind Sie hier richtig.

Lehrbuch: Viva le Vacanze! Italienisch für die Reise; ISBN: 978-3-19-207243-7, Hueber-Verlag.

Dienstag, 7.2., 18.00-19.30 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum II; 10 x 2 UE; Gebühr: 48,00 €



### 142200 Spanisch für Anfänger\*innen - Niveau A1

Vera Wiederrecht

Lehrbuch: Impresiones A1 - ab Lektion 4

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen bzw. aus dem Frühjahrssemester. Im Vordergrund steht die sprachliche Kommunikation im Alltag. In Partner- und Gruppenarbeit sowie verschiedenen (Rollen)Spielen werden vielfältige Situationen geübt. Darüber hinaus werden Lerntechniken und Lernstrategien für effektiveres Fremdsprachenlernen vermittelt (Wortschatzlernen, Kommunikationsstrategien, Wörterbucharbeit usw.).

Donnerstag, 9.2., 18.00-19.30 Uhr; Warburg, Rathaus Zwischen den Städten, Seminarraum I; 12 x 2 UE; Gebühr: 59,00 €

## BEVERUNGEN

### 240401 Deutsch für alle Nationalitäten - A1.2 Niveau

Ingrid Feltgen

Kursbuch + Arbeitsbuch:

Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland A1 - Teilband 2 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-121864-5)

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 Herbstsemester 2023 geplant, in dem die bereits erworbenen Sprachkenntnisse weiter vertieft werden.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse des lateinischen Alphabets.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Montag, 13.2., 18.30-20.45 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.); 20 x 3 UE; Gebühr: 160,00 €

### 240601 Online: Business English

Sophie Andersen

Kursinfo siehe Onlinekurse

Montag, 6.2., 18.00-19.30 Uhr; Online; 5 x 2 UE; Gebühr: 28,00 €

### 240602 Englisch für Wiedereinsteiger\*innen

Sandie Wilson

Sie haben Englisch in der Schule gelernt und einiges vergessen? Dann ist diese Gruppe genau richtig, um wieder Kontakt mit der Sprache aufzunehmen. Wir lesen ein bisschen, sprechen viel und lachen noch viel mehr!

Mittwoch, 22.2., 18.00-19.30 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.); 6 x 2 UE; Gebühr: 38,00 €

### 240811 In Herstelle: Französisch für den Urlaub

Anne Theimer

Kursbuch: Französisch für Büffelmuffel (Rowohlt-Verlag ISBN 978-3-499-61909-0)

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\*innen der vorausgegangenen Kursabschnitte. Neue Interessentinnen und Interessenten mit guten Vorkenntnisse sind selbstverständlich willkommen. Auf Wunsch erteilt die Kursleiterin Auskunft darüber, ob der Einstieg in den Kurs sinnvoll ist.

Dienstag, 14.2., 18.00-19.30 Uhr; Herstelle, Kath. Pfarrheim (Herystalstr. 32); 10 x 2 UE; Gebühr: 55,00 €



## Sprachen

### **240821 Online: Spanisch für den Urlaub**

Vera Wiederrecht

Kursinfo siehe Onlinekurse

Dienstag, 7.2., 18.00-19.30 Uhr; Online; 8 x 2 UE; Gebühr: 40,00 €

### **240901 Italienisch für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Christian Porsch

Kursbuch: Con piacere nuovo A1 ab 2017 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1)

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2022.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen, die Schritt für Schritt mit Musik, Spielen und Kochrezepten die italienische Sprache kennenlernen möchten und dabei auch mehr über die italienische Kultur, das Land und die Leute erfahren wollen.

Es werden erste Redewendungen zur einfachen Verständigung im Alltag und auf Reisen erlernt, z. B. Kontaktaufnahme und Begrüßung, Bestellung im Café und Restaurant und vieles mehr. Auch die Grammatik wird mit ausreichenden Wiederholungen erläutert.

Auf Wunsch erteilt die Kursleiter Auskunft darüber, ob der Einstieg in den Kurs sinnvoll ist.

Mittwoch, 8.2., 18.30-20.00 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I (Birkenstr.); 10 x 2 UE; Gebühr: 54,00 €

### **241401 Online: Niederländisch für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse A1.1**

Till Flo Krapoth

Kursinfo siehe Onlinekurse

Mittwoch, 22.2., 20.00-21.30 Uhr; Online; 6 x 2 UE; Gebühr: 36,00 €

### **241801 Online: Brasilianisch-Portugiesisch für Anfänger\*innen A1.1**

Iára Abrantes-König

Kursinfo siehe Onlinekurse

Dienstag, 7.3., 18.30-20.00 Uhr; Online-Seminar; 6 x 2 UE; Gebühr: 36,00 €

### **242801 Online: Gebärdensprache**

Doris Geist

Kursinfo siehe Onlinekurse

Freitag, 12.5., 17.00-20.00 Uhr und Samstag, 13.5., 09.00-14.30 Uhr; Online; 10 UE; Gebühr: 40,00 €



## WARBURG

### 150110 Grundlagen EDV - keine Angst vor dem Computer

Claudia Siebert

Dieser Kurs ist gedacht für alle Teilnehmer\*innen, die bereits ein eigenes Notebook haben und sich damit vertraut machen möchten. Die Dozentin vermittelt mit Geduld und Gefühl die Grundlagen der EDV und den Start mit Windows. Die Teilnehmer\*innen lernen das eigene Notebook kennen, erörtern Fachbegriffe wie Betriebssysteme, Programme, Software, Anwendungen und Apps. Office-Anwendung wie WORD, EXCEL, OUTLOOK oder POWERPOINT werden vorgestellt. Gelernt wird in einer kleinen Gruppe mit max. 8 Teilnehmern. Ein Notebook mit installiertem Windows 10 muss mitgebracht werden!

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Samstag, 18.2., 10.00-11.30 Uhr; Warburg, Rathaus Zwischen den Städten, Seminarraum I; 5 x 2 UE; Gebühr: 55,00 €

### 150501 Motorsägenlehrgang: Sicherheit bei der Waldarbeit - Einweisung in die Motorsägenarbeit und Aufarbeiten von liegendem Holz

Volker Guse, Forstwirtschaftsmeister

Die Kursthemen werden in Anlehnung an den Vorgaben der DGUV-I 214-059 Modul A geschult und genügen somit den Vorgaben der Waldzertifizierer „FSC“ und „PEFC“.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter: 18 Jahre, körperliche und geistige Eignung zum Führen einer Motorsäge.

Kursinhalte:

- Arbeitssicherheits- und Unfallverhütungsvorschriften
- Handhabung, Pflege und einfache Instandsetzung der Motorsäge
- einfache Schnitttechniken
- praktische Übungen.

Persönliche Schutzausrüstung und Motorsäge werden vom Teilnehmer selbst gestellt.

Anforderungen an Motorsäge: Betankung ausschließlich mit Alkylatbenzin (z.B. Aspen, Storz, Öest, Stihl-Mix). Ausnahme: Akkusäge, Betankung ausschließlich mit biologisch schnellabbaubarem Kettenöl, Motorsäge muss den Anforderungen entsprechen und voll funktionsfähig sein.

Kettenbremse, Gashebelsperre, Ein- und Ausschalter, Kettenfangbolzen. Motorsägen mit mangelhafter Kettenschärfung werden nicht zugelassen.

Persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose (Mindeststandard = Typ A, Schnittschutzklasse 1), Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage (Piktogramm für Schnittschutz muss lesbar sein), Arbeitshandschuhe (normale), Jacke mit Signalfarbpunkten oder Warnweste.

Hammer und Keile sowie anderes Hauungswerkzeug werden durch den Dozenten gestellt.

Es besteht die Möglichkeit, Geräte/Bekleidung auszuleihen (bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben!): Motorsäge, Helmkombination, Schnittschutzhose, Schnittschutzgamaschen (werden über Sicherheitsschuhe getragen). Die Leihgebühr beträgt 5,00 € und wird direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

-Keine Ermäßigung möglich.-

Die Teilnahme an diesem Kurs befähigt nicht zum beruflichen Führen einer Motorsäge!

Mittwoch, 8.3., 9.00-17.00 Uhr; Warburg, Rathaus, Zwischen den Städten, Seminarraum II; 10 UE; Gebühr: 125,00 €



### BEVERUNGEN

#### **250001 In Zusammenarbeit mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Fortbildung: Erste-Hilfe in Bildungs- & Betreuungseinrichtungen für Kinder**

In dieser Schulung werden Mitarbeitende in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder binnen 9 Unterrichtseinheiten auf alle dort typischen (Not-) Fälle vorbereitet. Sie entspricht den Vorgaben der Unfallversicherungsträger (DGUV). Dieses Kursformat richtet sich auch an Mütter, Väter, Großeltern, Onkel und Tanten! Sie lernen unter anderem die Behandlung von Krampfanfällen (zum Beispiel Fieberkrampf) oder Fremdkörpern in den Atemwegen und trainieren in praktischen Übungen die Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Kindern. Mit dem speziellen Ausbildungskonzept werden Sie innerhalb eines Tages fit gemacht in Erster Hilfe. Sie erleben eine „Lernreise“, die Erste Hilfe mit viel Praxis auf den Punkt bringt. Die speziell geschulten Trainerinnen und Trainer bringen Ihnen die wichtigsten Handgriffe bei, damit Sie in Notfällen wissen, was zu tun ist.  
Anmeldeschluss: 13.4.

Samstag, 6.5., 8.30-16.30 Uhr; Beverungen, Johanniter - Schulungsraum Beverungen (Dalhauser Str. 3); 10,67 UE; Gebühr: 55,00 € (Keine Ermäßigung möglich!)

#### **250101 Mit WordPress zur eigenen Homepage** Ulrich Wille

Der Weg zur eigenen Internetseite ist heutzutage einfacher als man denkt. Sogenannte Content-Management-Systeme (CMS) ermöglichen auch Laien die Erstellung einer ansprechenden Internetseite. WordPress gilt als ein besonders einsteigerfreundliches und leicht erweiterbares System, mit dem sich nicht nur die private Homepage, sondern auch umfangreichere Webprojekte schnell und unkompliziert umsetzen lassen. Erfahren Sie in diesem Kurs von der Einrichtung über die Verwaltung bis hin zu Erweiterungen wie Sie WordPress nutzen können. Der Kurs bietet Ihnen das notwendige Know-How zur Erstellung eines eigenen Blogs, einer Vereinshomepage oder auch einer Firmenseite.

Mittwoch, 15.3., 18.00-20.00 Uhr; Beverungen, Sekundarschule im Dreiländereck/Gebäude I/Informatikraum (Birkenstr.); 4 x 2,67 UE; Gebühr: 34,00 €

#### **250112 Workshop: Kaufen und Verkaufen bei eBay Kleinanzeigen** Ulrich Wille

Die Entrümpelung des Kellers steht an. Dabei kommen immer wieder alte Schätze zum Vorschein, die zu schade zum Wegwerfen sind und bares Geld bringen. Mit ebay-Kleinanzeigen gibt es einen Online-Marktplatz mit flohmarktähnlichem Charakter. Bei ebay-Kleinanzeigen lässt sich (fast) alles verkaufen und kaufen. Wer sich an die wichtigsten Grundregeln hält, den lassen Horrorgeschichten kalt, die immer wieder über den Online-Handel verbreitet werden. Wenn Sie bereits über ebay-Kleinanzeigen Zugangsdaten verfügen, bringen Sie diese bitte zum Kurstermin mit.  
Mitzubringen ist: eigenes Handy oder Tablet.

Dienstag, 21.3., 18.00-21.00 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 4 UE; Gebühr: 14,00 €

#### **250113 iPad/iPad Pro - Überblick und Einstieg** Doris Thomalla

Sie überlegen sich ein iPad oder iPad Pro anzuschaffen oder sind bereits stolzer Besitzer eines Tabletts von Apple? Nun möchten Sie dieses Gerät besser kennen lernen, effektiv nutzen und sicher einsetzen? Nach einer kurzen Einführung (Startbildschirm, Wischtechnik und Gestensteuerung, Einstellungen etc.) erhalten Sie in diesem Kurs eine Übersicht der Standard-Apps wie Safari, Mail, Fotos und Musik. Sie erlernen, wie Sie Ihr eigenes Gerät durch sinnvolle Apps erweitern können.  
Mitzubringen sind: iPad/iPad Pro (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem und Ladekabel.  
Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Dienstag, 18.4., 18.00-20.15 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 2 x 3 UE; Gebühr: 21,00 €



## BORGENTREICH

### 350105 WORD-Grundkurs

Elmar Nolte

Dieser Kurs wendet sich an Interessent\*innen, die die Grundlagen des Textverarbeitungsprogramms kennenlernen möchten. Die Schulung findet auf der Version Office 365 statt.

Aus dem Inhalt:

- Grundlagen der Textverarbeitung
- Nummerierung und Aufzählung
- Tabulatoren
- Einzüge
- Kopf- und Fußzeilen
- Sprache und Rechtschreibung
- Dokumentenvorlage
- Gliederung.

Die Kursteilnehmer\*innen haben je einen Schulungscomputer zur Verfügung und können die Übungen direkt vor Ort unter Anleitung umsetzen.

-Begrenzte Teilnehmerzahl!-

Donnerstag, 20.4., 18.00-19.30 Uhr; Borgentreich, Sekundarschule (Verwaltungsgebäude I, ehem. Realschule, Platz der Stadt Rue 4); 3 x 2 UE; Gebühr: 18,00 €



Sie interessieren sich für eine Lehrtätigkeit bei der VHS?



Sie verfügen über fachliche Qualifikationen in den Bereichen der politischen oder beruflichen 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.**

**Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:**

VHS Zweckverband Diemel - Egge - Weser

Rathaus Zwischen den Städten

34414 Warburg

Mail: vhs@warburg.de



### WARBURG

#### **170205 Vortrag im Kindergarten „Pustebume“: Mit modernen Medien spielend lernen**

Ralf-Uwe Dietrich

Am Veranstaltungsabend wird ein Bogen von den bekannten Medien zu den neuen, digitalen Medien gespannt. Dabei wird hinterfragt, welchen Beitrag das jeweilige Medium zur kindlichen Entwicklung leisten kann. Kinder lernen beim Spielen und spielen, um zu lernen. In der modernen Medienwelt, in der unsere Kinder aufwachsen und später arbeiten werden, wird es ohne Computer, Smartphone oder die neuesten technischen Erfindungen kaum möglich sein, allen Anforderungen gerecht zu werden. Fähigkeiten im Umgang mit modernen Medien und Bereitschaft zum lebenslangen selbstständigen Lernen sind schon heute geforderte Eigenschaften bei Arbeitgebern. Auch deshalb ist es diskussionswürdig zu fragen, wie ein frühzeitiges und kindgerechtes Heranführen an die Nutzung moderner Medien erfolgen kann. Auch sollen folgende Fragen zur Diskussion gestellt werden: Wieviel Medienkonsum ist normal? Ab welchem Alter sollten Kinder - gemeinsam mit den Eltern - an die moderne digitale Medienwelt herangeführt werden?

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung.

Mittwoch, 22.2., 19.00-20.30 Uhr; Kindergarten „Pustebume“, Daseburg (Alexanderstr.); 2 UE; Gebühr: 5,00 €

#### **170206 Vortrag im Familienzentrum St. Martin: Starke Eltern - starke Kinder!**

Sabina Klein

Als Eltern wünschen wir uns, dass unsere Kinder stark sind/werden, nicht nur, aber auch, um die Schule erfolgreich zu durchlaufen. Darüber hinaus sollen sie mit sich selbst und anderen gut zurecht kommen, Krisen bewältigen und nicht zuletzt glückliche Menschen werden. Wie können wir sie auf diesem Weg unterstützen?

Die Referentin möchte den Teilnehmer\*innen an diesem Abend einige „Wundersätze“ an die Hand geben, die Kindern helfen, ihre positiven Kräfte zu entfalten. Gemeinsam wollen wir auch darauf schauen, was starke Kinder in ihrer Entwicklung wirklich brauchen und was eher zweitrangig ist. Darüber hinaus werden Fragen der Teilnehmer\*innen beantwortet.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung.

Donnerstag, 23.2., 19.00-20.30 Uhr; Warburg, Familienzentrum St. Martin (Hüffertstr.); 2 UE; Gebühr: 7,00 €

#### **170309 In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Kinderwerkstatt in den Osterferien: Jetzt koche ich selbst! Fit in der Küche (ab 7 Jahren)**

Maria Zimmermann

In den Osterferien möchten sich Kinder auch gerne kulinarisch auf Ostern vorbereiten. Wie man einen Osterkranz backt, lernen sie an diesem Vormittag. Desweiteren werden viele leckere Gerichte selbst gekocht, gebacken und anschließend gemeinsam gegessen.

Bei der Anmeldung bitte auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten hinweisen und das Alter der Kinder angeben.

Bringt bitte mit: eine Schürze, ein Geschirrtuch und Frischhaltedosen für Kostproben. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Dienstag, 4.4., 9.30-12.30 Uhr; Warburg, Küche der Eisenhoitschule; 4 UE; Gebühr: 16,00 €



## **170310 In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Kinderwerkstatt in den Osterferien: Jetzt koche ich selbst! Fit in der Küche**

(ab 7 Jahren)

Maria Zimmermann

Kursinfo s.o.

Mittwoch, 5.4., 9.30-12.30 Uhr; Warburg, Küche der Eisenhoitschule; 4 UE; Gebühr: 16,00 €

## **170316 Psychomotorik für 2-4jährige Kinder**

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

Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Bewegung! Was tun, wenn man keine (Kletter-) Berge vor der Haustür hat und der Dschungel nicht so einfach zu erreichen ist? Wir machen die Turnhalle zum Abenteuerspielplatz!

Die Eltern lernen eine Möglichkeit zur ganzheitlichen Förderung ihrer Kinder kennen. Die Kinder beweisen sich an den verschiedenen Gerätelandschaften (Hängebrücke, Wackelstegen, Kletterwände, Höhlen, Riesenberge zum Klettern und Rutschen). Neugierde und Freude an der eigenen Bewegung, das Spielen und Erkunden des eigenen Körpers und seinen Fähigkeiten haben positive Auswirkungen auf die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Kinder werden heute oft in ihrem „Erleben“ an neuen Bewegungsstrukturen gehindert. Hier haben sie die Möglichkeit zu laufen, zu klettern, zu springen, zu hangeln, zu schwingen und zu toben!

Freitag, 3.2., 16.00-17.00 Uhr; Warburg, HPZ, Stiepenweg, Turnhalle; 8 x 2 UE; Gebühr: 48,00 €

## **170317 Psychomotorik für 2-4jährige Kinder**

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

Kursinfo s.o.

Freitag, 3.2., 17.00-18.00 Uhr; Warburg, HPZ, Stiepenweg, Turnhalle; 8 x 2 UE; Gebühr: 48,00 €

## **170318 Entspannung für Eltern und Kinder (4-6 Jahre)**

Monika Wiegartz

Auch auf Kinder prasseln jeden Tag eine Vielzahl verschiedener Eindrücke ein. Diese zu verarbeiten, ist nicht immer einfach.

In diesem Kurs lernen Kinder und Eltern verschiedene Entspannungsmethoden kennen, die zur Förderung von Konzentration, Kreativität und für mehr Ausgeglichenheit hilfreich sein können oder einfach zum „Runterkommen“ nach einem anstrengenden/stressigen Tag.

Sie erhalten einen Einblick in Autogenes Training, PMR, Fantasiereisen und können u.a. mit Klang oder Duft entspannen. Sie erwartet eine besondere Zeit für Sie und Ihr Kind. Gemeinsam Zeit verbringen, entspannen, kuscheln, zur Ruhe kommen, die Beziehung stärken, wohlfühlen, genießen...

Mitzubringen sind: Matte und Decke für 2 Personen, evtl. Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung.

Die Kursgebühr gilt für ein Elternteil mit einem Kind.

Montag, 27.2., 17.00-18.00 Uhr; Warburg, Familienzentrum St. Martin (Hüffertstr.); 4 x 1,33 UE; Gebühr: 28,00 €



### 170327 Wassergewöhnung für Kinder von 4-6 Jahren (ohne Eltern)

Katrin Walter, Ines Klauke

Kinder sollen die Bewegungswelt „Wasser“ positiv erfahren, erleben und kennen lernen.

Ziele des Kurses sind vorrangig die Elemente der Wasserbewältigung: Springen, Tauchen, Atmen, Schweben und Gleiten. Diese werden mit vielen Spielen und verschiedensten Aufgaben erreicht. Des Weiteren 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 Schwimmbad während der Kursdauer.

Der Kurs findet samstags und sonntags statt.

Kursbeginn: Samstag, 25.2., 9.30-10.15 Uhr; Warburg, Schwimmbad im Stiepenweg 70; 10 x 1 UE; Gebühr: 59,00 €

### 170328 Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

Katrin Walter, Ines Klauke

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 samstags und sonntags statt.

Kursbeginn: Samstag, 25.2., 10.30-11.15 Uhr; Warburg, Schwimmbad im Stiepenweg 70; 10 x 1 UE; Gebühr: 59,00 €



- Sie interessieren sich für eine Lehrtätigkeit bei der VHS?
- Sie verfügen über fachliche Qualifikationen in den Bereichen der politischen oder beruflichen 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.**

**Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:**

VHS Zweckverband Diemel - Egge - Weser  
Rathaus Zwischen den Städten  
34414 Warburg  
Mail: [vhs@warburg.de](mailto:vhs@warburg.de)



## BEVERUNGEN

### 270101 Zauberworkshop für Kinder (8 - 12 Jahre)

Werner Puschmann

In der Zauberschule von Wernando Putschino haben Kinder ab 8 Jahren die Möglichkeit, die Grundbegriffe der Zauberkunst zu erlernen. Gemeinsam werden Kartenkunststücke, Klassiker wie das Beherschspiel, Tricks mit kleinen Gummiringen oder auch Seilroutinen erlernt. Zu einem guten Zauberer gehört aber nicht nur das Beherrschen der Magie, sondern auch eine gute Vorbereitung und eine ansprechende Präsentation. Nach dem Workshop sind die Teilnehmer\*innen in der Lage, ihre eigene kleine Zaubershow mit den eingeübten Zauberkunststücken zu gestalten. Natürlich erhalten die Zaublerlehrlinge am Ende ein Zertifikat über ihre erfolgreiche Ausbildung.

Freitag, 24.3., 14.30-18.30 Uhr; Beverungen, Cordt-Holstein-Haus (Weserstr. 10); 5,33 UE; Gebühr: 18,00 €

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Freibad Beverungen und Umgebung e.V. „Die Batze“ wird der nachstehend aufgeführte Sommerkurs im Freibad Beverungen angeboten. Der Eintritt ist für Mitglieder des Fördervereins über den Vereinsbeitrag abgegolten. Nichtmitglieder haben den Eintritt vor Ort zu entrichten. Der Eintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten!

### 270114 Für Anfänger\*innen: Schwimmen für Kinder im Grundschulalter

Alexander Klaus

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 Kursende kann folgendes Schwimmauszeichen erworben werden: Seepferdchen/Frühschwimmer (25 m Schwimmen, Sprung vom Beckenrand, Ring aus schulertiefem Wasser holen).

Mitzubringen sind: Badebekleidung, -schuhe, Bademantel und Handtuch.

Montag, 24.7.-Freitag, 4.8., jeweils 9.30-10.30 Uhr; Beverungen, Freibad (Bevertrift 23); 10 x 1,33 UE; Gebühr: 45,00 €

### 275102 In Dalhausen: Turnen für Mutter/Vater und Kind (1,5 - 3 Jahre)

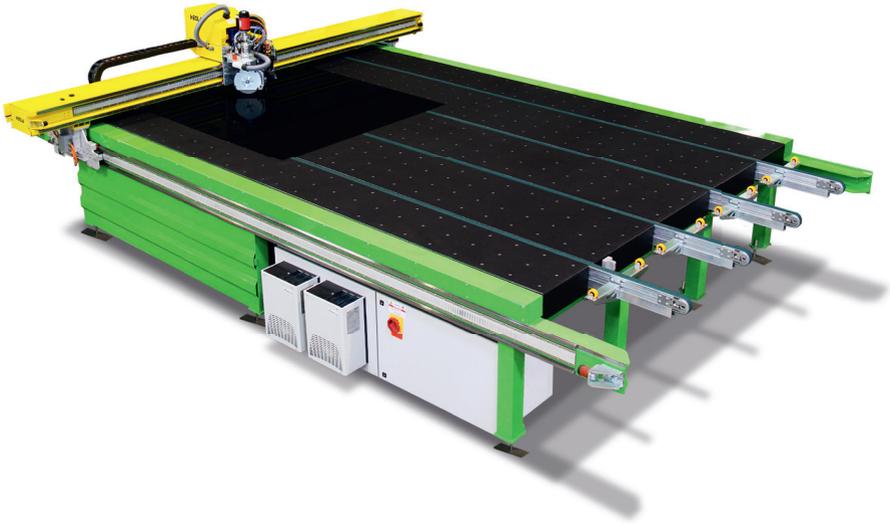
Stephanie Hartmann

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 Motiv 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.

Donnerstag, 9.2., 15.45-16.45 Uhr; Dalhausen, Grundschule (Neue Turnhalle); 10 x 1,33 UE; Gebühr: 26,00 €

glass technology



## Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind unsere Stärke

Zu einem der führenden Anbieter für die glasverarbeitende Industrie konnten wir nur werden, weil wir täglich auf die Erfahrung und Kompetenz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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

[hegla.com](http://hegla.com)



Foto ©Fjodor Simmul

# VHS-Forum 2023

**Sonntag, 19. März 2023**

**11.00 Uhr**

**Schützenhalle Borgentreich**

(Lehmtorstraße 16, 34434 Borgentreich)

**Begrüßung:**

**Hubertus Grimm, Bürgermeister der Stadt Beverungen und Vorsitzender der VHS-Zweckverbandsversammlung**

## **Udo Lielischkies:**

**„Im Schatten des Kreml.  
Unterwegs in Putins Russland“**

Udo Lielischkies, geboren 1953 in Köln, war seit 1980 für den WDR tätig. 1994 wurde er Korrespondent im ARD-Studio Brüssel, wechselte 1999 nach Moskau und 2006 nach Washington. 2012 kehrte er nach Moskau zurück und war dort von 2014 bis 2018 ARD-Studiodirektor.

1999 wurde Wladimir Putin Präsident der Russischen Föderation; und seit dieser Zeit ist er Präsident oder Ministerpräsident des Landes.

Lielischkies kennt Russland wie nur wenige Personen. Seine Eindrücke hat er 2019 zusammengefasst in dem Buch „Im Schatten des Kreml. Unterwegs in Putins Russland“, das 2022 in einer aktualisierten Neuauflage herauskam. Darin schreibt er nicht nur über die Politik des Kreml und das Leben in der atemlosen Metropole Moskau, sondern auch über beeindruckende Menschen in den Weiten der russischen Provinz: den kämpfenden Landarzt im Ural, den todesmutigen Reporter in Togliatti, die Bauern im südlichen Krasnodar, denen Agrarkonzerne die Ernte stehlen, und den gefangenen Soldaten im Tschetschenienkrieg.

„Im Schatten des Kreml“ ist ein bestechender und authentischer Bericht auf das heutige Russland und zugleich eine Kritik am „System Putin“.

Der Eintritt ist frei.

---

Die Veranstaltung findet statt mit freundlicher Unterstützung der



## **Volksbank Höxter**

Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG



### **275103 In Borgentreich: Schwimmen für Mutter/Vater und Kind (5 und 6 Jahre)**

Walter Heuse

Eltern werden dazu angeleitet, Schwimmübungen zu gestalten, um dadurch bei den Kindern den Prozess des Schwimmenlernens zu unterstützen.

Für jedes teilnehmende Kind ist eine erwachsene Aufsichtsperson notwendig.

Die Gebühr gilt für die Teilnahme eines Erwachsenen mit einem Kind einschl. Eintritt!

Mitzubringen sind: Badebekleidung etc. und Badelatschen.

Samstag, 4.2., 9.00-9.45 Uhr; Borgentreich, Hallenbad (Platz der Stadt Rue 2a); 8 x 1 UE; Gebühr: 56,00 €

## **PECKELSHEIM**

### **470205 Vortrag im Familienzentrum „Am Park“: Mit Kindern trauern**

Hanna Krömeke

Die Themen Abschied, Tod und damit das Thema Trauer gehören zum Leben, diese begegnen zwangsläufig auch unseren Kindern. Sie in diesen schweren Momenten stützend zu begleiten, ist eine wichtige Voraussetzung für eine gelungene Trauerbewältigung betroffener Kinder. Hier setzt der angebotene Vortrag an. Er informiert über die verschiedenen Todesvorstellungen, die zu erwartenden Trauerreaktionen von Kindern unterschiedlichen Alters und zeigt auf, was unsere Kinder in Trauerzeiten brauchen.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung.

Mittwoch, 18.1., 20.00-21.30 Uhr; Peckelsheim, Familienzentrum „Am Park“; 2 UE; Gebühr: 7,00 €

### **470206 Vortrag im Familienzentrum „Am Park“:**

#### **Grenzen respektieren, Nähe erfahren, Verantwortung tragen - Konflikte in der Familie**

Sonja Daldrup

Wann ist bei mir die Grenze erreicht? Wo liegen die Grenzen meines Kindes?

Die Aufgabe von Eltern ist es, die Verantwortung für die Konflikte mit ihren Kindern wieder zu übernehmen und mit den Kindern gemeinsam Lösungen zu suchen, die die persönlichen Grenzen der einzelnen Familienmitglieder respektieren. Es geht nicht so sehr darum, allein den Kindern Grenzen zu setzen, sondern sich die persönlichen Grenzen der einzelnen Familienmitglieder bewusst zu machen, gesunde Konflikte zu führen, es geht um Regeln, Struktur, Konsequenzen, Strafe, Bedürfnisse, Schuld und Verantwortung.

Mittwoch, 15.3., 20.00-21.30 Uhr; Peckelsheim, Familienzentrum „Am Park“; 2 UE; Gebühr: 5,00 €

### **470207 Vortrag im Familienzentrum „Am Park“: „Wutzweg und Hasenherz - ich will verstehen, was du brauchst!“**

Beatrice Gievers

Welche Vorstellung haben wir von einem „normalen Kind“? Welche Rahmenbedingungen bietet unsere Gesellschaft unseren Kindern? Wie bereiten wir diese Kinder auf ein Leben in der Gesellschaft vor? Für die Bewältigung des Alltags sind sozial-emotionale Kompetenzen von großer Bedeutung - nicht nur in der Kita-Gruppe und in der Familie.

Nachstehende Inhalte sollen in dem Vortrag thematisiert werden:

- Bedürfnis und Beziehung in der Familie,
- sozial-emotionale Entwicklung von Kleinstkindern,
- die Bedeutung von Stress,
- Ideen und Impulse für einen bedürfnisorientierten Alltag mit Kindern.

Mittwoch, 10.5., 20.00-21.30 Uhr; Peckelsheim, Familienzentrum „Am Park“; 2 UE; Gebühr: 7,00 €



## 470302 Wassergewöhnung für Kinder von 4-6 Jahren

Markus Tillmann, Helene Wiegartz

Kinder sollen die Bewegungswelt „Wasser“ positiv erfahren, erleben und erkennen. Ziele des Kurses sind vorrangig die Elemente der Wasserbewältigung: Springen, Tauchen, Atmen, Schweben und Gleiten. Diese werden mit vielen Spielen und verschiedensten Aufgaben erreicht. Des Weiteren sollen die Kinder erste Schwimmbewegungen erlernen.

In der Kursgebühr ist der Eintritt für das Hallenbad enthalten. Bitte bei der Anmeldung auf evtl. Vorerkrankungen, Ängste und Allergien hinweisen.

Wichtig: Die Kursdurchführung findet ohne die Anwesenheit der Eltern im Bad statt. Die Eltern betreten das Bad nur beim Um- und Anziehen der Kinder.

Samstag, 22.4., 11.30-12.15 Uhr; Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1); 10 x 1 UE; Gebühr: 63,00 €

## 470303 Wassergewöhnung für Kinder von 4-6 Jahren

Markus Tillmann, Helene Wiegartz

Kursinfo s.o.

Samstag, 22.4., 12.35-13.20 Uhr; Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1); 10 x 1 UE; Gebühr: 63,00 €

## 470305 Schwimmkurs: Seepferdchen für Kinder ab 5 Jahren

Markus Tillmann, Helene Wiegartz

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 Seepferdchenabzeichen erlangt werden.

In der Kursgebühr ist der Eintritt für das Hallenbad enthalten. Der Kurs pausiert in den Osterferien. 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.

Samstag, 22.4., 13.40-14.25 Uhr; Peckelsheim, Hallenbad (Grundweg 1); 10 x 1 UE; Gebühr: 63,00 €



Sie interessieren sich für eine Lehrtätigkeit bei der VHS?



Sie verfügen über fachliche Qualifikationen in den Bereichen der politischen oder beruflichen 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.**

**Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:**

VHS Zweckverband Diemel · Egge · Weser  
Rathaus Zwischen den Städten  
34414 Warburg  
Mail: vhs@warburg.de

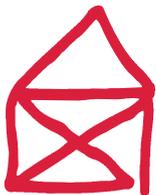


# Möbel und Wohntrends mit natürlicher Schönheit



LEBENSART

NATURA HOME



2000 m<sup>2</sup> 2 Etagen  
**WohnSINN**  
Möbel Pollmann Warburg



Möbel- und Einrichtungshaus  
Pollmann GmbH & Co. KG  
Paderborner Tor 170, 34414  
Warburg, Tel. 05641 76290  
[www.wohnsinn-pollmann.de](http://www.wohnsinn-pollmann.de)  
[info@wohnsinn-pollmann.de](mailto:info@wohnsinn-pollmann.de)

I D E E N F Ü R Z U H A U S E

#### Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 9:30 – 18:30 Uhr • Sa.: 9:30 – 14:00 Uhr  
1. Sa. Okt.-März: – 16:00 Uhr • Adventssamstage: – 18:00 Uhr

#### Schautage:

Jeden letzten Sonntag im Monat  
von 14:00 – 17:00 Uhr (keine Beratung, kein Verkauf)





**Weil's um mehr  
als Lernen geht.**

**Wenn wir als  
starker Partner das  
Bildungsprogramm  
im Kreis Höxter  
unterstützen.**



**Sparkasse  
Höxter**