



Volkshochschule
Höxter - Marienmünster

Programm

Herbst 2024

Auch
bei uns ist
ein Platz für
SIE frei



Margot
Käßmann
26.10.2024

Wir bilden weiter
www.vhs-hoexter.de



Erreichbarkeit



Volkshochschule
Höxter-Marienmünster

So erreichen Sie uns:

Haus der Volkshochschule

Möllingerstr.9, 37671 Höxter
Telefon 05271 963 4302
oder 963 4303

Telefax 05271 963 1904
Email vhs@vhs-hoexter.de
Internet www.vhs-hoexter.de



Sprechzeiten

Mo – Fr 09:00 – 12:30 Uhr
Mo, Di, Do 14:00 – 16:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

VHS-Seminarhaus Albaxer Straße

37671 Höxter, Albaxer Straße 5
Telefax 05271 963 4929



Zweigstelle in Marienmünster

37699 Marienmünster
Ansprechpartnerin
Dr. Heidrun Strauss-Ellermann
Telefon 05276 95946



Bankverbindungen

Sparkasse Paderborn-Detmold-Höxter

BIC WELADE3LXXX
IBAN DE83 4765 0130 0003 0202 94

VerbundVolksbank OWL eG

BIC DGPBDE3MXXX
IBAN DE77 4726 0121 2000 0657 00

Postbank Hannover

BIC PBNKDEFF
IBAN DE04 2501 0030 0010 8873 05

Trägerschaft und Vertretung

Nicht rechtsfähige Einrichtung der Städte Höxter
und Marienmünster, vertreten durch den
Bürgermeister der Stadt Höxter



VHS-Fachausschuss

Helga Winkelhahn - Vorsitzende
Sybille Mocker-Schmidt – stellvertr. Vorsitzende
Andrea Dangela, Dietmar Kanand, Elmar Krüger,
Elmar Meyer, Alexandra Reichelt

Zertifizierung

Zertifiziert nach der Qualitätsnorm
DIN ISO 9001 sowie nach der
Akkreditierungs- und Zulassungs-
verordnung Arbeitsförderung (AZAV).

Wir sind für Sie da:

VHS-Leiter

Rainer Schwiete
05271 963 4300
r.schwiete@vhs-hoexter.de



Bildungsbereiche:
Gesellschaft, Kultur,
Sprachen, EDV, Grundbildung

Stellvertretende VHS-Leiterin

Dr. Claudia Gehle
05271 963 4301
c.gehle@vhs-hoexter.de



Bildungsbereiche:
Gesundheit, Gestalten,
Zielgruppen,
Berufliche Bildung

Sachbearbeitung, Anmeldung

Ulrike Rabbe
05271 963 4303
u.rabbe@vhs-hoexter.de



Sachbearbeitung, Anmeldung, Bildungsberatung für Zugewanderte

Dörte Wilhelm
05271 963 4302
d.wilhelm@vhs-hoexter.de



Netzwerkadministrator

Mirko Löffelbein
05271 963 4306
m.loeffelbein@vhs-hoexter.de



Hausdienst

Alexander Miller
05271 963 4305
erreichbar ab 17 Uhr



Folgen Sie uns





Das zurückliegende Frühjahrssemester verlief sehr erfolgreich und für die hohe Akzeptanz des Programmangebots möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken. Allein zu unseren 3 Topveranstaltungen mit „WDR-Gesundheitspapst“ Doc Esser in der Stadthalle, „Papstkenner“ Andreas Englisch in der St. Peter- und Paul-Kirche sowie dem ehemaligen Bundestagspräsidenten Prof. Norbert Lammert im KWG kamen über 1.000 Besucher.

Mit der neuen Programmplanung für den Herbst wollen wir daran anknüpfen und laden Sie zu neuen Bildungsaktivitäten ein.

Das Highlight wird Margot Käßmann sein. Eine der glaubwürdigsten und prominentesten Frauen Deutschlands will uns mit ihrer KonzertMeditation Hoffnung in diesen aktuell turbulenten Zeiten machen.

Aber auch mit 250 anderen Bildungsangeboten möchten wir uns den Herausforderungen in Politik, Gesellschaft, Gesundheit, Nachhaltigkeit, Digitalisierung etc. annehmen und Sie informieren, unterstützen oder auch einfach nur ablenken von den Alltagsorgen.

Nutzen Sie dazu gern weiterhin das bewährte Programmheft oder auch unsere Internetpräsenz mit dem digitalen und benutzerfreundlichen Blätterkatalog unter www.vhs-hoexter.de. Sie finden uns auch in den sozialen Medien wie Facebook und Instagram. Folgen Sie uns dort, um up to date zu sein.

Blieben Sie neugierig, wir freuen uns auf Sie.

Ihr




Rainer Schwiete
VHS-Leiter

Bild auf dem Titelblatt:
Alltagsmenschen © VHS

Gesellschaft und Leben



- Politik und Gesellschaft 8
- Geschichte, Heimatgeschichte 14
- Verbraucherfragen und Recht 15
- Bildung für nachhaltige Entwicklung 17
- Persönlichkeitsentwicklung, Pädagogik 22

Kultur und Kreativität



- Literatur 25
- Kunst, Malen und Handwerk 26
- Nähen & mehr 28
- Foto- und Medienpraxis 29
- Tanz- und Musikpraxis 30

Gesundheit und Fitness



- Vorträge und Seminare 32
- Entspannung 34
- Bewegung 37
- Ernährung 44

Sprachen und Integration



- Deutsch- und Integrationskurse 48
- Grundbildung 50
- Fremdsprachen 51

IT und Beruf



- Hilfe und Support, Einstieg 54
- Spezialthemen 56
- PC-Kurse und Office 57
- Berufliche Bildung 59

Information und Service



- VHS-Rückblick 6/7
- Beratungsstelle für Arbeit und Beruf 59
- Kursleiterwerbung, Fotowettbewerb 61
- Lageplan der Veranstaltungsorte 62
- Datenschutzhinweis 63
- Hinweise zur Teilnahme 64
- Anmeldung und SEPA-Lastschriftmandat 65



Vorträge und Einzelveranstaltungen in Präsenz

Datum	Zeit	Thema	Referent	Gebühr	Seite
21.08.	18:00	Motorsägen-Grundlehrgang (2 Termine)	Thorsten Mühlenhoff	105 €	21
03.09.	15:00	Tag der offenen Tür im Haus der VHS	diverse	frei	11
17.09.	18:00	Sprachen-Infotermin	Rainer Schwiete	frei	48
17.09.	18:30	EDV-Infotermin	Rainer Schwiete	frei	54
19.09.	18:30	Solarstrom nach Sonnenuntergang nutzen	Detlef Schuster	frei	17
20.09.	19:30	Die Unbeugsamen (75.J. Grundgesetz)	VHS-Kino	5 €	11
01.10.	19:00	Lesung: Die zerrissenen Staaten von Amerika	Arthur Landwehr	10 / 5 €	9
02.10.	18:30	Politischer Stammtisch	Dr. Wolfram Ender	frei	10
07.10.	18:00	Cajon Schnupperkurs	Katja Heimbach	35 / 17,50 €	31
09.10.	16:30	Nachhaltiger Stadtrundgang	Katharina Koßmann	frei	18
09.10.	17:00	Erste Hilfe am Kleintier	Annette Kiel	9 / 4,50 €	20
09.10.	18:00	Der schleichende Angriff auf unsere Demokratie	Albert Ecke	frei	10
09.10.	18:30	Unterhaltsrecht im Pflegefall – Wer bezahlt...	Rolf Winklmaier	frei	15
10.10.	18:00	Long Covid	Mirko Niederprüm	frei	33
10.10.	18:00	Die kleine Hackerschule	Ralf-Uwe Dietrich	31 / 18 €	56
23.10.	10:00	Pedelec-Workshop „bewegt älter werden“	Polizei	frei	22
26.10.	19:00	Margot Käßmann - Hoffnung		25,00 €	8
29.10.	18:00	Menü für Genießer	Helene Eckert	20 / 10 €	47
29.10.	18:30	Nachgedacht? – Gut gemacht! MM	Rolf & Annet Winklmaier	frei	15
30.10.	19:00	Die Geschichte der Israelis und Palästinenser	Martin Schäuble	10 / 5 €	9
04.11.	16:30	Mach was aus deinem Alter, bevor...	Maria Weskamp	16 / 8 €	22
04.11.	18:30	Wegweiser Elternschaft – von Papierkram bis Kita	Team Donum Vitae	frei	15
06.11.	18:30	Wie funktioniert eine Wärmepumpe? MM	Dr. Walter Eiler	5 / 2,50 €	18
07.11.	18:30	Heizung optimieren. Kosten und CO2 sparen	Detlef Schuster	frei	17
08.11.	15:30	Letzte Hilfe - Kids & Teens - Seminar	M.Schmidt,S.Antemann	frei	32
08.11.	16:00	Schmerzen lindern ohne Chemie?	Claudia Passloer	27 / 13,50 €	33
09.11.	17:30	Clean Eating	Carmen Wittmann	20 / 10 €	45
13.11.	17:00	Artgerechte Haltung von Hühnern	Annette Kiel	5 / 2,50 €	20
14.11.	18:00	Die Welt der ätherischen Öle	Andrea Duurland	5 / 2,50 €	33
14.11.	18:00	Arabisch-ägyptische Küche	Thomas Otte	20 / 10 €	46
14.11.	18:30	Unterwegs im Weltall mit dem Raumschiff Erde	Dr. Klaus Nortrup	frei	17
16.11.	10:00	Weihnachtliche Sterne aus Weide – Workshop	Friedrich Blase	31, 18,50	20
20.11.	18:30	Kirche und Politik	Dr. Wolfram Ender	5 / 2,50 €	10
21.11.	18:00	Dem Trend auf der Spur	Helene Eckert	5 / 2,50 €	44
21.11.	18:00	Thailändische Küche	Thomas Otte	20 / 10 €	46
25.11.	18:30	Autismus - die andere Art der Wahrnehmung	Kerstin Teffahi-Loke	frei	32
27.11.	18:30	Unterm Hakenkreuz – Filmvorführung MM	Dr. Ralf Springer	frei	14
05.12.	18:30	Wärmepumpe, das unbekannte Wesen	Detlef Schuster	frei	18
13.12.	18:00	Vom Höxterschen Weihnachtshimmel	Horst Thiel	5 / 2,50 €	21
17.01.	16:00	Letzte Hilfe – Seminar	Maria Kukuk	frei	32
17.01.	18:30	Historische Kulturlandschaft um Höxter	M.Koch, R.Mahytka	frei	14
22.01.	18:00	Wie die Sternbilder an den Himmel kamen	Horst Thiel	5 / 2,50 €	21
23.01.	18:30	Aufbau eines Hochbeets – Vortrag	Friedrich Blase	5 / 2,50 €	20
23.01.	18:00	Excel spezial: Pivottabellen und -charts	Thomas Hackler	29 / 15,50	57
24.01.	18:00	Word spezial: Serienbriefe leicht gemacht	Helmut Giese	29 / 15,50	57
Datum noch offen		Stadionführung beim SC Paderborn		6 €	16

Alle Veranstaltungen finden i.d.R. im Haus der VHS statt, in Marienmünster (MM) beachten Sie bitte die Ankündigungen. Für alle Vorträge und Veranstaltungen sind i.d.R. Anmeldungen erforderlich!

Datum	Zeit	Thema	Referent	Gebühr	Seite
jederzeit		Deutsch, Schreiben, Rechnen, digital & mehr	VHS-Lernportal	frei	48
27.08.	18:00	Solarstrom selbst erzeugen – E-Autospeicher	Verbraucherzentrale	frei	19
10.09.	18:00	Entzündungshemmende Ernährung	Stefanie Christ	5 €	45
16.09.	18:00	Sonnenstrom vom Dach	Verbraucherzentrale	frei	20
16.09.	19:30	Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte	Prof. Peter Longerich	frei	11
23.09.	19:30	Deals mit Diktatoren	Prof.Dr. Frank Bösch	frei	11
24.09.	18:00	Energiewende: Fördermittel vom Staat	Verbraucherzentrale	frei	19
25.09.	19:30	Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos	Prof.Dr. Bernhard Maier	frei	12
26.09.	20:00	Brasilianisch-Portugiesisch - A1	Iara Abrantes-König	95,00 €	53
26.09.	18:30	Brasilianisch-Portugiesisch - A2	Iara Abrantes-König	95,00 €	53
01.10.	19:30	Wie die Energiewende gelingen kann	Prof.Dr. C.M.Schmidt	frei	12
02.10.	17:00	Vorgarten gestalten: pflegeleicht und insekten..	Verbraucherzentrale	frei	19
07.10.	20:00	Italienisch A1 – ohne Vorkenntnisse	Maria Ganci	131,00 €	52
08.10.	18:00	Ernährung bei Osteoporose	Stefanie Christ	5 €	45
08.10.	19:00	Künstliche Intelligenz und die Gesellschaft	Dr. Laura Süna	frei	56
08.10.	19:30	Medizinethik: Krankenhaus, Forschung, Politik	Prof.Dr. Alena Buyx	frei	12
09.10.	18:30	Europ.Öffentlichkeit + demokr. Kommunikation	Prof. H.Miard-Delacroix	frei	12
10.10.	19:45	Französisch A1 – ohne Vorkenntnisse	Estelle Redon	131,00 €	52
13.10.	19:30	Israel ein Jahr nach dem Terroranschlag	Richard C. Schneider	frei	12
15.10.	18:00	Einführung in die gewaltfreie Kommunikation	Volker Horn	5 €	23
15.10.	19:00	KI-Bildgeneratoren + KI-Chatbots	Robert Schwabe	5,00	56
17.10.	19:30	Cyberkrieg, KI ind kritische Infrastruktur	Prof.Dr. Jochen Schiller	frei	12
21.10.		Professionell Präsentieren mit Powerpoint	Doris Opitz	189 €	58
22.10.	19:00	KI-Sicherheit: Einblicke und Zusammenhänge	J.Unruh & M.Karl	frei	55
23.10.	17:30	Schutz vor Starkregen Verbraucherzentrale		frei	19
28.10.	19:30	Der Aufstieg Chinas Prof.Dr. K. Mühlhahn		frei	12
29.10.	17:00	Lebensmittelkennzeichnung – Augen auf	Melanie Letzel	frei	44
29.10.	18:30	Sicher durch den digitalen Dschungel	Coletta Lehmenkühler	frei	16
03.11.	19:30	Menschl. Denken und Künstliche Intelligenz	Dr. Manuela Lenzen	frei	12
03.11.	19:30	Wie Frauen die Emanzipation wagten	Prof.Dr. M.Gebhardt	frei	13
05.11.	18:00	Gesunder Darm – gesunder Mensch	Kerstin Reuter	5 €	34
13.11.	19:30	Die Hirsche von Lascaux - Höhlenmalerei	Constantin Rauer	frei	13
14.11.	19:30	Kant: Die Revoluition des Denkens	Prof.Dr. M.Willaschek	frei	13
18.11.		Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo	Doris Opitz	189 €	58
21.11.	19:30	Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Bana	Prof.Dr. G.Krämer	frei	13
22.11.	15:30	Einkommensteuererklärung verständlich gemacht	Volker Riechert	66,00	16
25.11.	19:30	Das Internet der Tiere	Prof.dr. M.Wikeslki	frei	13
02.12.	19:30	Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird	Prof.Dr. K.Wermke	frei	13
03.12.	19:30	KI im Unternehmen – wie gelingt der Einsatz?	Andrea Martin	frei	14
04.12.	19:30	Kolonialisierung und imperiale Politik	Prof. Hochgeschwender	frei	14
04.12.	17:00	Dachbegrünung für ein besseres Klima	Verbraucherzentrale	frei	19
17.12.	18:00	Makramee – ein Weihnachtsgeschenk in letzter...	G.Hartwig-Förster	5 €	29
18.01.	08:30	Zertifizierter Pflegekurs Telemedizin	Zentrum Hamm	frei	33

Für alle Online-Vorträge und -Veranstaltungen sind Anmeldungen mit Angabe der E-Mail-Adresse erforderlich! Teilweise sind auch Anmeldefristen zu berücksichtigen. Dafür beachten Sie bitte die Ankündigungen.

Folgen Sie uns

facebook



Instagram



Rückblick auf das VHS-Frühjahrssemester 2024

Doc Esser begeistert 500 „Patienten“ am 20. Februar 2024 in der Stadthalle Höxter

In einer unterhaltsamen und äußerst humorvollen sowie interaktiven „Sprechstunde“ informierte WDR-Gesundheitspapst Doc Esser das Publikum in Höxter über medizinische Themen. Dabei stand die Frage „Wie gesund ist eigentlich gesund“ im Zentrum. Es gab auch viele, wertvolle Tipps des passionierten Mediziners für die Besucher.



Prof. Dr. Norbert Lammert „Demokratie braucht Demokraten“ am 29. Februar 2024

Mit seinem beeindruckenden Plädoyer warb der ehemalige Bundestagspräsident Professor Dr. Norbert Lammert in der Aula des König-Wilhelm-Gymnasiums vor über 200 jüngeren und älteren Zuhörern für die Demokratie. Er forderte zu mehr Engagement für die gute und wichtige Sache auf und lud zu einer Diskussion ein.



Fotos © KAS



Vatikanexperte und Bestsellerautor Andreas Englisch spricht vor vollen Kirchenbänken

Bereits zum zweiten Mal füllte Andreas Englisch die St. Peter und Paul-Kirche am 16. April 2024 in Höxter mit seinen Erlebnissen aus 37 Jahren Vatikan-Korrespondenz samt 60 Auslandsreisen. Dabei begleitete er drei Päpste, worüber es viel zu erzählen gab, was er unterhaltsam und gekonnt zur Freude des Publikums geradezu zelebrierte.



Fotos © Sabine Robrecht

Lehrgang zum Gesundheitscoach bei der VHS erfolgreich beendet



Zahlreiche Kompetenzen rund um das wichtige Thema Gesundheit haben die sieben Teilnehmer am VHS-Kursus Gesundheitscoach erworben. Nun konnten sie ihren erfolgreichen Abschluss feiern. Stolz halten die sieben Absolventen ihr Zertifikat zum Gesundheitscoach in den Händen. Es ist bereits der dritte Jahrgang, der diesen neunmonatigen Kurs an der VHS Höxter besucht hat. Jeden Donnerstagabend standen Themen rund um die Gesundheit auf dem Stundenplan. Behandelt wurden dabei auch folgende Themen und Fragestellungen: Was bedeutet Gesundheit und wie lässt sich Gesundheitskompetenz beschreiben? Welchen Beitrag leisten Ernährung, Bewegung und Entspannung zur Prävention? Was ist betriebliches Gesundheitsmanagement und wie kann Gesundheit im Betrieb gefördert werden? Wie funktionieren digitale Gesundheits-Apps? Im Oktober startet der nächste Kurs, Infos siehe auf Seite 60.

Volkshochschule Höxter-Marienmünster wieder erfolgreich zertifiziert

Alle drei Jahre wird die Qualität der Volkshochschule überprüft. Als Norm gilt die DIN ISO 9001, die an zwei Tagen vor Ort kontrolliert wurde. Nach erfolgreicher Rezertifizierung wurde nun das Zertifikat erneuert und damit bescheinigt, dass das Managementsystem den Anforderungen der international anerkannten Norm entspricht. „Bereits seit 2006 beteiligen wir uns an diesen Qualitätsüberprüfungen“, erläutert VHS-Leiter Rainer Schwiete stolz „und bisher gab es auch noch nie Probleme.“ „Wir sind sehr stolz, unsere VHS ohne Mangel durch das Zertifizierungsaudit gebracht zu haben“, sagt Claudia Gehle, stellvertretende Leiterin der Volkshochschule. Damit habe sich „wieder einmal herausgestellt, dass wir nicht nur in der Theorie, sondern auch praktisch unseren Anspruch an die Qualität unseres Bildungsangebotes umgesetzt haben.“ Das VHS-Team freut sich über das gute Ergebnis



Gesellschaft und Leben



vhs
Demokratische
Orte des Lernens



VHS-Vortrag mit Prof.Dr. Norbert Lammert im KWG
„Demokratie braucht Demokraten“ am 29.02.2024

Politik - Gesellschaft - Umwelt

242-2002 Margot Käßmann
Hoffnung – KonzertMeditation

Mit musikalischer Umrahmung von Hans Jürgen Hufeisen

Margot Käßmann zählt zweifellos zu den glaubwürdigsten und prominentesten Frauen Deutschlands. Wo sie auftritt, findet sie Gehör und Aufmerksamkeit. Zusammen mit dem in Fachkreisen ebenso bekannten Komponisten und Blockflötisten Hans-Jürgen Hufeisen gestaltet sie eine KonzertMeditation. Margot Käßmann: „Ich wünsche mir viele Menschen voller Hoffnung. Denn ohne Hoffnung wäre die Welt ein trostloser Ort. Gegen all die Angst, Verzagtheit und Mutlosigkeit möchte ich Hoffnung setzen, bunte, fröhliche Hoffnung! Gerade in dunklen Zeiten brauchen wir die Farben der Hoffnung. Und die Farben stehen auch für Hoffnung, weil sie die Welt erleuchten. Es gibt sooo viele Farben. Wo die Welt grau ist, brauchen wir den Widerstand der Farbe! Die grüne Hoffnung, die rote Liebe oder auch den schwarzen Trost. ..Wir leben in einer Zeit, in der Krise auf Krise zu folgen scheint. Viele Menschen haben Angst, ja Angststörungen. Wie kann ich das alles bewältigen? Wo finde ich Halt? Welche Chancen gibt es für unser Land? Wann werden all die Kriege enden? Hat die Welt noch Zukunft ange-



© Julia Baumgarten

sichts der Klima-
katastrophe?

Hoffnung weiß, dass die Welt nicht leicht zu verändern ist, es Probleme im Leben gibt, wir immer wieder vor Zerreißproben stehen. Aber sie lässt sich nicht kleinkriegen, sie sucht beständig Wege nach vorn, wagt tapfer, daran zu glauben, dass es besser werden kann. Und sie geht Schritte auf diesem Weg, mögen sie auch klein sein. Schön ist es, wenn sich auf dem Weg der Hoffnung Verbündete finden.

Die Musik von Hans-Jürgen Hufeisen malt die Klangfarben zu den Gedanken von Margot Käßmann. In den Melodien der Flöte entstehen weitere und innere Bilder der Hoffnung, die in den Hörenden einen Raum suchen. Musik und Worte stehen im Dialog. Vielleicht mag so ein innerer Kern in uns berührt werden, damit der Friede kraftvoll und hoffnungsvoll ins Land getragen werden kann.

Samstag,
26. Oktober 2024
19.00 – 20.30 Uhr
Kilianikirche Höxter
Einlass ab 18.00 Uhr
freie Platzwahl

Eintrittskarten sind an ausgewählten Vorverkaufsstellen zum Preis von 25 € im Vorverkauf erhältlich:

VHS-Geschäftsstelle, Möllingerstr.9, Höxter,
Tourist-Info Höxter,
Buchhandlung Lesbar, Beverungen,
Buchhandlung Schröder, Brakel,
Fachbuchhandlung Hinrichsen, Holzminden
Buchhandlung Wedegärtner, Steinheim



© Stefan Neubig



Kooperationspartner: Forum Anja Niedringhaus

242-1002 Arthur Landwehr
„Die zerrissenen Staaten von Amerika“

Vortrag und Lesung zur US-Präsidentenwahl



Alte Mythen und neue Werte – ein Land kämpft um seine Identität. Die Präsidentschaftswahl als Kulturkampf um das »wahre« Amerika

Bei der Präsidentschaftswahl 2024 stehen die Vereinigten Staaten am Scheideweg. Vordergründig geht es darum, ob es die Demokraten mit Joe Biden schaffen, ihre Ideen von Freiheit und sozialer Verantwortung gegen den von Donald Trump geprägten Kampf für ein Amerika der traditionellen Werte durchzusetzen. „Es geht nicht darum, den richtigen Präsidenten zu wählen, sondern das richtige Amerika“ heißt es im Wahlkampf. Welche Richtung werden die USA einschlagen, wenn die Stimmen nach dem 5. November ausgezählt sind? Vor welcher Aufgabe steht der neue Präsident, das amerikanische Volk für eine gemeinsame Zukunft als Nation zusammen zu bringen?

Darüber wird der langjährige ARD-Hörfunkkorrespondent in Washington und ausgewiesene USA-Kenner Arthur Landwehr sprechen, insbesondere was das Wahlergebnis für Europa und Deutschland bedeutet.

In seinem 2024 zu den Wahlen erschienen Buch zeichnet Arthur Landwehr mit tiefem Interesse an den Menschen ein vielschichtiges Portrait eines aufgewühlten Landes, in dem Politik früher oder später in die alles entscheidende Frage mündet: Was heißt es, „wahrer“ Amerikaner zu sein, und wer darf das definieren?

Der Vortrag bietet einen spannenden Einblick in die komplexe Vielfalt der amerik. Gesellschaft und fordert zu Fragen und Diskussionen auf.

Arthur Landwehr
Dienstag, **01. Oktober 2024**

19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 10,00 Euro, ermäßigt: 5,00 Euro

Anmeldung erwünscht
Bezahlung an der Abendkasse

242-1004 Martin Schäuble
„Die Geschichte der Israelis und Palästinenser“

Vortrag und Lesung



Der Nahost-Konflikt aus Sicht derer, die ihn erleben

Kriege ohne Ende – der Nahe Osten kommt nicht zur Ruhe. Doch wie ist das für die Menschen, die dort leben? Der Alltag findet oft im Ausnahmezustand statt. Martin Schäuble sprach mit vielen Israelis und Palästinensern für sein Buch Die Geschichte der Israelis und Palästinenser. Der Nahost-Konflikt aus Sicht derer, die ihn erleben. Nachfragen und Diskutieren ist bei dieser Veranstaltung ausdrücklich erwünscht.

Der Autor bringt Fotos von seinen Recherchen mit und berichtet von seinen Erlebnissen und Gesprächen in Gaza, Tel Aviv, Jerusalem und vielen anderen Orten. Das Buch der Stunde – hochaktuell, kenntnisreich und vor Ort recherchiert: Wer den Nahost-Konflikt verstehen will, muss die Geschichte der Israelis und Palästinenser kennen – und den Menschen zuhören, die sie erlebt haben. Sie berichten von einem Leben im Ausnahmezustand, von langen, erbitterten Kämpfen. Was sie aus dem Alltag erzählen, macht überdeutlich, dass es nicht die eine gültige Wahrheit gibt. Dieses „aktuelle und ergreifende Sach- und Geschichtsbuch“ (FOCUS) beleuchtet die Region und den Konflikt hautnah – von der Staatsgründung bis zum Hamas-Angriff auf Israel. Mit Karten, Zeittafel, vielen Medientipps und Originaldokumenten.

Martin Schäuble
Mittwoch, **30. Oktober 2024**

19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 10,00 Euro, ermäßigt: 5,00 Euro

Anmeldung erwünscht
Bezahlung an der Abendkasse





Kooperationspartner: Kreispolizeibehörde Höxter

242-1014 Der schleichende Angriff auf unserer Demokratie

Der schleichende Angriff auf unsere Demokratie ist ein ernstes Thema, das unsere demokratischen Werte, insbesondere die Meinungsfreiheit bedroht. Schon länger haben wir beobachtet, wie vermehrt über Hassrede im Netz die politische Diskussionen beeinflusst wird und in jüngster Zeit wird sogar vor Gewalt keine Rücksicht mehr genommen. Gemeinsam mit Albert Ecke von der Kreispolizeibehörde Höxter wollen wir einen genaueren Blick darauf werfen.

Themenbereiche:

- Rechtsstaatsprinzip Art. 20 GG,
- Wertepinzipien Art. 21 GG „freiheitlich demokratische Grundordnung“
- Was versteht man unter „PMK“ politisch motivierter Kriminalität und was sind politisch motivierte Straftaten?
- Die Aufgaben des polizeilichen Staatsschutzes, staatschutzrelevante Straftaten
- Der Weg in die Radikalisierung
- Phänomenbereiche der politisch motivierten Kriminalität (rechts, links, religiös, ideologisch)
- Hate Speech „Hassposting“ und die Verbundenen Straftaten
- Rechtsextreme Sticker/Memes, Verwenden von Kennzeichen verfassungswidriger Organisationen § 86 a StGB
- Fake News, Propaganda, Verschwörungstheorien

Albert Ecke

mittwochs, 09. Oktober – 11. Dezember 2024

18.00 – 20.00 Uhr

3 Termine, 8 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei



Veranstaltung aus Anlass der Pogromnacht 1938

Was geschah damals in Höxter? Was passierte danach?

Hatte es Folgen für die Täter? Antisemitismus heute?

Vorträge, Diskussionen und Film mit div. Referenten

Sa, 9. November 2024, 17.00-20.30 Uhr

Forum Jacob Pins, gebührenfrei

242-1012 Kirche und Politik – in Vergangenheit und Gegenwart

Papst Franziskus und die Kriege in der Ukraine und Gaza

Papst Franziskus wird vorgeworfen, er verurteile nicht eindeutig Putins Angriffskrieg auf die Ukraine und den Terror der Hamas gegen Israel, so wie Pius XII., dem von Schriftsteller Rolf Hochhuth vorgeworfen wurde („Der Stellvertreter“, 1963), er habe zur Judenvernichtung „geschwiegen“.

Wie sind die Vorwürfe zu beurteilen angesichts der traditionellen Vatikandiplomatie, sich in bewaffneten Konflikten neutral zu verhalten, um von beiden Seiten als Vermittler akzeptiert werden zu können?

Moderator ist der erfahrene Historiker und langjährige Dozent in der politischen Bildung Dr. Wolfram Ender.

Eine Anmeldung vorab ist erforderlich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

Dr. Wolfram Ender

Mittwoch, 20. November 2024

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 5,00 Euro,
ermäßigt: 2,50 Euro



KI-generiert

242-1016 Politischer Stammtisch

Steckt die Politik in der Krise oder gar unsere Demokratie? Nie war ein politischer Dialog wichtiger als heute. Aber es ist auch wichtig, für unsere Werte einzutreten.

Wo gibt es aber noch die Möglichkeit, sich über politische Themen auszutauschen und zu debattieren. In TV-Talkshows kann sich der Bürger nicht einbringen, in sozialen Medien geht es oft zu einseitig oder hetzerisch zu und die Parteien verlieren ihre Anhänger.

Die VHS lädt zu einem regelmäßigen Austausch zu aktuellen Themen in Form eines Stammtisches ein – unabhängig und überparteilich, i.d.R. an jedem ersten Mittwoch im Monat. Je mehr mitmachen, desto bunter und vielstimmiger wird es!

Die Themen können von den Teilnehmenden selbst vorgeschlagen werden. Im Mittelpunkt steht der Meinungsaustausch der Teilnehmenden. Moderator ist der erfahrene Historiker und langjährige Dozent in der politischen Bildung Dr. Wolfram Ender.

Die Teilnahme an einzelnen Veranstaltungsabenden der Reihe ist möglich. Eine Anmeldung vorab ist erwünscht.

Dr. Wolfram Ender

02. Oktober – 08. Januar 2025

18.30 – 20.00 Uhr

4 Termine, 8 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei






**BeStE
STADTWERKE**

**Warum BeStE Stadtwerke?
Weil wir Sie persönlich in unseren 6
Kundenbüros im Kreis Höxter beraten.**

Ihre Kundenberaterin Anja Balduin



**25€
Prämie**
für Neukunden
oder Werber



Unser Kundenservice ist für Sie da!
☎ 0 52 73 / 36 88 3333 🌐 www.BeStE-Stadtwerke.de
✉ Vertrieb@BeStE-Stadtwerke.de

vhs • wissen live
DIGITALES VORTRAGSPROGRAMM
WINTERSEMESTER 2024



Bernhard Maier **Jochen Schiller** **Alena Buyx** **Mojib Latif**

Erleben Sie gebührenfrei hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital bei sich zu Hause und diskutieren Sie – wenn Sie mögen – anschließend per Chat mit. Sie nehmen als Zuschauer am Livestream mit ZOOM teil. Anmeldungen bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn mit Angabe der E-Mail-Adresse! Weitere inhaltliche, technische und organisatorische Hinweise unter www.vhs-hoexter.de.

**242-1030 Antisemitismus:
Eine deutsche Geschichte**

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Mehr unter www.vhs-hoexter.de.

Peter Longerich
Montag, **16. September 2024**
19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

@online

**242-1031 Deals mit Diktaturen: Eine
andere Geschichte der
Bundesrepublik**

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde.

Prof. Dr. Frank Bösch
Montag, **23. September 2024**
19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

@online

242-2000 Tag der offenen Tür

**Musikschule, Stadtbücherei und Volkshochschule
stellen sich vor**



Mit einem bunten und abwechslungsreichen Programm wollen sich die 3 städtischen Einrichtungen der Bevölkerung vorstellen und Einblicke in ihr Angebot geben. Dabei gibt es für Groß und Klein, Alt und Jung viele Möglichkeiten, sich mit einzubringen, neue Dinge kennenzulernen und auszuprobieren. Das genaue Programm wird im Vorfeld noch bekannt gegeben.
Freitag, **13. September 2024**
15.00 – 18.00 Uhr
Wir freuen uns auf SIE !



242-1032 Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück. Es ist zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden, und gibt Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen.

Prof. Dr. Bernhard Maier
Mittwoch, **25. September 2024**
19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

@online

242-1033 Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen.

Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt
Dienstag, **01. Oktober 2024**
19.30 – 21.00 Uhr, gebührenfrei

@online

242-1034 Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich? Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und diskutiert.

Prof. Dr. Alena Buyx,
Vorsitzende des dt. Ethikrats
Dienstag, **08. Oktober 2024**
19.30 – 21.00 Uhr,
gebührenfrei



© TUM_LaraFreiburge

@online

242-1048 Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geläufigen Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht. Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt?

Prof. Dr. Hélène Miard-Delacroix
Mittwoch, **09. Oktober 2024**
18.30 – 20.00 Uhr
gebührenfrei

@online

242-1035 Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheuerlicher und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza. Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Wie hat das Politik und Gesellschaft verändert?

Richard C. Schneider,
ehem. Israel-Korrespondent
Sonntag, **13. Oktober 2024**
19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

@online

242-1036 Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum.

Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen.

Prof. Dr. Jochen Schiller
Donnerstag, **17. Oktober 2024**
19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

@online

242-1049 Der Aufstieg Chinas

Beruhet Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes?

Im Vortrag wird Klaus Mühlhahn einen breiten Überblick über Chinas Aufstieg geben und die erstaunliche Widerstandsfähigkeit schildern, die das Land in den stürmischen Zeiten von Krieg, Rebellion, Krankheit und Hungersnot gezeigt hat.

Prof. Dr. Klaus Mühlhahn
Montag, **28. Oktober 2024**
19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

@online

242-1037 Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen



Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen.

Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht. Was ist der Stand heute?

Dr. Manuela Lenzen

Sonntag, **03. November 2024**

19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

@online

Weitere Online-Vorträge zur Künstlichen Intelligenz finden Sie auch im Fachbereich IT auf Seite 56.

242-1038 Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Prof. Dr. Miriam Gebhardt

Mittwoch, **06. November 2024**

19.30 – 21.00 Uhr

Gebührenfrei

@online

242-1050 Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtstheologie der Höhlenmalerei

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Dabei geht es zunächst um die bildarchitektonische Aufteilung der Höhle und die symbolische Funktion der einzelnen Räume. Eine zentrale Bedeutung kommt den Wiedergeburten von Getöteten – Tieren und Menschen – zu. Am Beispiel von Lascaux können die animistischen Glaubensvorstellungen der Steinzeit nachvollzogen werden.

Constantin Rauer

Mittwoch, **13. November 2024**

19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

@online

242-1039 Kant: Die Revolution des Denkens

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt. Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“.

Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis.

Prof. Dr. Marcus Willaschek

Donnerstag, **14. November 2024**

19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

@online

242-1040 Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen. Neben einem eigenen Zweig der Muslimschwestern entstand im Schatten des Zweiten Weltkriegs auch ein Geheimapparat. Ende 1948 wurde die Muslimbruderschaft verboten, wenig später fiel al-Banna einem Attentat zum Opfer.

Prof. Dr. Gudrun Krämer

Donnerstag, **21. November 2024**

19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

@online

242-1041 Das Internet der Tiere

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar.

Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern.

Prof. Dr. Martin Wikelski

Montag, **25. November 2024**

19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

@online

242-1042 Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Es ist eine geheime Klangwelt.

Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute – sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden.

Prof. Dr. Kathleen Wermke

Montag, **02. Dezember 2024**

19.30 – 21.00 Uhr

gebührenfrei

@online



242-1043 KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können. Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen.

Andrea Martin
Dienstag, **03. Dezember 2024**
19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

@online

242-1044 Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Mittwoch, **04. Dezember 2024**
19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

@online

242-1046 Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen? Warum sägt unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast ab, auf dem sie sitzt.

Prof. Dr. Mojib Latif
Mittwoch, **22. Januar 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
gebührenfrei

@online



© Jan Steffen

Geschichte – Heimatgeschichte

Kooperationspartner:
Landschaftsverband Westfalen-Lippe

242-1102 Unterm Hakenkreuz. Westfalen 1933-1945 im Amateurfilm

Unter dem Titel „Unterm Hakenkreuz“ veröffentlicht das LWL-Medienzentrum eine Filmdokumentation, die unmittelbare Einblicke in die Alltagsgeschichte der NS-Zeit in Westfalen-Lippe eröffnet. Bewegende und gelegentlich auch bedrückende Einblicke in die Alltagsgeschichte der NS-Zeit in Westfalen-Lippe eröffnet diese neue Filmdokumentation. Sie zeigt nicht nur, wie das öffentliche Leben im Sinne der NS-Ideologie umgestaltet wurde, sondern auch, wie sich der Nationalsozialismus seinen Weg ins Privatleben bahnte. Wie drang die NS-Diktatur so schnell bis ins letzte Dorf vor? Wie veränderten sich der Alltag der Menschen? Und welche Auswirkungen hatte der Zweite Weltkrieg auf die Region?



Referententeam vom LWL
Dienstag, **27. November 2024**
18.30 – 20.00 Uhr, 1 Termin, 2 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus Großenbreden
gebührenfrei, Spende erwünscht
Anmeldeschluss: 21. November 2024



Kooperationspartner: HVV-Arbeitskreis für Geschichte

242-1104 Historische Kulturlandschaft um Höxter im digitalen Modell

Die hochmittelalterlichen Burgen der Fürststäbe von Corvey

Einst als markante Befestigungen auf Bergrücken weit- hin sichtbar, heute im Wald verborgen. Im Fokus dieses Vortrags stehen die mittelalterlichen Höhenburgen der Fürststäbe von Corvey im nahen Umfeld von Höxter, die gewaltige Brunzburg bei Höxter-Godelheim, die unvollendete Harzburg am Köterberg bei Höxter-Böden und die Wildburg bei Beverungen-Amelunxen. Welche Gestalt hatten die Burgen, wer kontrollierte sie und wie waren sie in ihr Umfeld eingebunden? Die Neugier auf die gewaltigen Überreste der Bau- und Bodendenkmale im Gelände soll geweckt und zugleich auf die Schutzbedürftigkeit des baulichen Kulturerbes unserer Heimat hingewiesen werden.

Ralf Mahytka & Michael Koch
Freitag, **17. Januar 2025**
18.30 – 20.00 Uhr, 1 Termin, 2 UStd
Haus der VHS
gebührenfrei



Kooperationspartner: Forum Anja Niedringhaus

242-1062 Kino im FAN: Die Unbeugsamen

„Die Unbeugsamen“ ist ein deutscher Dokumentarfilm von Regisseur Torsten Körner, ein Porträt der Frauen der Bonner Republik, die sich ihre Beteiligung an den demokratischen Entscheidungsprozessen gegen erfolgsbesessene und amtstrunkene Männer wie echte Pionierinnen buchstäblich erkämpfen mussten. Unerschrocken, ehrgeizig und mit unendlicher Geduld verfolgten die Frauen ihren Weg und trotzten Vorurteilen und sexueller Diskriminierung. Politikerinnen von damals kommen heute zu Wort. Ihre Erinnerungen sind zugleich komisch und bitter, absurd und bisweilen erschreckend aktuell.

Freitag, **20. September 2024**

19.30 – 21.00 Uhr

Forum Anja Niedringhaus

Eintritt: 5 Euro

Der Eintritt ist an der Kasse im Forum zu zahlen.

Verbraucherfragen und Recht

242-1206 Neue Bestattungsformen

In der Vergangenheit war die Erdbestattung die typische Bestattungsform für die meisten Beerdigungen. Mittlerweile spielt jedoch die Urnenbestattung eine zunehmend größere Rolle. Dafür gibt es auch gute und nachvollziehbare Gründe. Diesem Trend kommt die Politik und Verwaltung mit neuen, alternativen Bestattungsformen nach, wie auch jüngst mit der geänderten Friedhofssatzung der Stadt Höxter beschlossen wurde. Kolumbarium, Baumgrabstätten, Urnengemeinschaftsanlagen, Urnenbeetanlagen oder anonyme Grabstätten sind weitere mögliche Bestattungsformen. Holger Dittrich von der Stadtverwaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Möglichkeiten im Stadtgebiet. Um eine Anmeldung wird gebeten.

Holger Dittrich

Donnerstag, **21. November 2024**

18.30 – 19.30 Uhr, 1 Termin, 1,33 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

Kooperationspartner: donum vitae e.V. Höxter

242-1208 Wegweiser Elternschaft – von Papierkram bis Kita-Platz

Hurra, Nachwuchs ist unterwegs! Die kommenden Monate werden von viel Glück, aber auch vielen Fragen geprägt sein. Elterngeldanträge bereiten Kopfzer-

brechen, wer muss wann informiert werden und muss ich mich wirklich jetzt schon um einen Kita-Platz kümmern? Unser Vortrag bietet eine erste Orientierung auf Ihrem spannenden Weg in die Elternschaft. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dozententeam

Montag, **04. November 2024**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

Kooperationspartner: Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.

242-1230 Unterhaltsrecht im Pflegefall – wer bezahlt den Heimplatz?

Wenn das eigene Vermögen im Alter nicht reicht, um den Lebensunterhalt zu stemmen, die eventuell notwendig gewordene Pflege zu Hause oder in einem Heim zu zahlen, die Versicherung aber nicht alle Kosten übernimmt und auch niemand sonst dafür aufkommt, ist der Staat in der Pflicht. Das bedeutet: Das Sozialamt springt ein und streckt das Geld vor. Dann wendet es sich zwecks Kostenbeteiligung an die Kinder. Doch der Zahlungspflicht sind Grenzen gesetzt. Der Vortrag von Rechtsanwalt und Notar Rolf Winklmair wird unter anderem diese Grenzen erläutern und den Begriff „Elternunterhalt“ transparent machen. Anhand von lebensnahen Beispielen möchte der Referent diesem Thema den ersten Schrecken nehmen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Rolf Winklmair

Mittwoch, **09. Oktober 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

242-1231 Nachgedacht? – Gut gemacht!

Vorsorge für den Tag X

Egal in welchem Alter, irgendwann stehen wir alle vor ähnlichen Situationen. Für die Jüngeren ist es Fürsorge für die Eltern, für die Älteren die Gestaltung der sich verändernden Lebenssituationen. Dann ist es gut, wenn man über verschiedene Dinge schon mal nachgedacht hat. Wer versorgt mich, wenn ich Hilfe brauche? Wer berät uns im Pflegefall? Welche finanzielle Unterstützung gibt es? Muss ich als Kind für meine Eltern aufkommen?

Reichen Rente und Pflegegeld zur Deckung von Heimkosten und Pflegebedarf aus? Die Sorge, das eigene Haus müsste zur Kostendeckung verkauft werden, veranlasst einige Hauseigentümer ihr Heim schon zu Leb-



zeiten an Angehörige zu übertragen. Diese Lösung kann sinnvoll sein, doch sollte das gut bedacht werden. Die Referenten sind Rolf Winklmaier, Rechtsanwalt u. Notar sowie Fachanwalt für Erbrecht u. Familienrecht u. Annet Winklmaier, exam. Krankenschwester in der ambulanten Pflege. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Rolf Winklmaier & Annet Winklmaier

Dienstag, **29. Oktober 2024**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Vörden, Stadtverwaltung – Ratssaal
gebührenfrei



Letzte Hilfe

Seminare für Erwachsene sowie für **Kids&Teens** finden Sie im Gesundheitsbereich auf Seite 32.

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

242-1236 Sicher durch den digitalen Dschungel

Auch wenn die meisten von uns inzwischen mehr oder weniger häufig im Internet unterwegs sind, erscheint vielen die digitale Welt stellenweise wie ein Dschungel: Was passiert dort mit meinen Daten? An welchen Stellen sollte ich aufpassen? Wie kann ich mich aktiv vor Datenverlust und Abzocke schützen?

Damit Sie sich in Zukunft sicherer und selbstbewusster in der Onlinewelt bewegen können, werden diese und weitere Fragen anhand von verschiedenen Beispielen von Coletta Lehmenkühler, Verbraucherberaterin der Verbraucherzentrale im Kreis Höxter, in einem Online-Vortrag beantwortet. Sie haben darin ausreichend Gelegenheit, eigene Erfahrungen einzubringen und Fragen zu stellen. Eine Anmeldung mit Angabe der E-Mail-Adresse ist wichtig. Sie erhalten dann einen Tag vorher einen Link.

Coletta Lehmenkühler

Dienstag, **29. Oktober 2024**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei



Kooperationspartner: VHS der Stadt Halle (Saale) und Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe im Deutschen Sparkassen- und Giroverband

242-1220 Investieren in Aktien, ETF & Co. – Grundlagenwissen Börse

In Zeiten niedriger Tagesgeldzinsen suchen viele Menschen eine alternative Anlagemöglichkeit, die mehr Rendite verspricht. 2023 besaßen circa 17 Prozent der Bevölkerung in Deutschland (ab 14 Jahren) Aktien oder Aktienfonds – ungefähr jede*r Sechste. Damit lagen die Deutschen auf Platz 9 im internationalen Vergleich.

Doch wie sicher sind Investitionen in Aktien und Aktienfonds? Gibt es sichere Investitionen? Was ist ein ETF? Und vor allem: Wie geht das ganze überhaupt? Wie kann ich selber Wertpapiere an der Börse kaufen bzw. verkaufen? Mit welchen Kosten muss ich rechnen? Wie werden Aktiengewinne steuerlich behandelt?

Steffen Rudolph

Mittwoch, **27. November 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin,

gebührenfrei



Kooperationspartner: VHS Beverungen

242-1240 Stadionführung in der Home Deluxe Arena vom SC Paderborn

Entdecken Sie die Home Deluxe Arena des SC Paderborn bei einer exklusiven Stadionführung. Während der 45- bis 60-minütigen Führung erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel Neues und Überraschendes. Die Anreise erfolgt eigenständig.

Der Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest und wird auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Aus organisatorischen Gründen und begrenzter Teilnehmerzahl bittet das VHS-Büro in Beverungen um Voranmeldung unter Angabe der Kursnummer J210004: E-Mail: vhs@beverungen.de oder Tel. 05273/392125

Referententeam

Termin bei Drucklegung

noch offen

Paderborn

Gebühr: 6,00 Euro

Weitere Infos unter
www.vhs-hoexter.de



© Wikipedia

Kooperationspartner: VHS Paderborn und Bad Driburg

242-1216 Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem. In diesem Kurs wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

Die Anmeldung ist ausschließlich über die vhs Paderborn, Tel. 05251 88-14300, oder über www.vhs-paderborn.de mit der Kursnr. 42-1112CB möglich.

Volker Riechert

Freitag, **22. November 2024**

15.30 – 20.30 Uhr

1 Termin, 6 UStd.

Gebühr: 66,00 Euro





Bildung für nachhaltige Entwicklung

242-1060 Unterwegs im Weltall mit dem Raumschiff Erde

Wir leben in einer unbegrenzt erscheinenden Welt, dem Weltall. Unsere Heimat ist der Planet Erde, einer von mehreren Planeten unserer Sonne. Die ist unser Erhalter mit ihrem Licht und ihrer Wärme.

Dadurch, dass unsere persönliche Welt nur innerhalb der Atmosphäre, also bis höchstens 12 km Höhe, stattfindet, ist unsere Lebenswelt schon begrenzt, ähnlich wie auf dem Deck eines Schiffes. Seit Menschengedenken denken die Menschen über die Welt nach:

Wie könnte sie entstanden sein? Und wer war dann der Schöpfer? Warum gibt es eine Welt und nicht keine Welt? Wie entstand der Mensch? Woher kommt der einmalige hohe Geist des Menschen?

Gibt es einen Sinn für unser Leben?

Die moderne Wissenschaft kann vieles feststellen.

Wir wollen die aktuellen Antworten der Wissenschaften zu Weltentstehung, zur Erdentstehung, zur Entwicklung des Lebens abklopfen, dabei auch die Grenzen der Wissenschaften erkennen.

Der Referent ist Oberstudienrat, Doktor der Experimentalphysik und ehemals Lehrbeauftragter in Mathematik und Physik an den Fachhochschulen Höxter und Holzminden.

Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Dr. Klaus Nortrup

Donnerstag, **14. November 2024**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

242-1302 Solarstrom auch nach Sonnenuntergang nutzen

Tipps zu Batteriespeichern und Mini-PV

In diesem Vortrag geht es um das Thema Solarstrom und Batteriespeicher. Denn Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Auch das Thema Mini PV / Balkonanlagen wird angesprochen.

Detlef Schuster, Energieberater für die Verbraucherzentrale, erläutert im Vortrag, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen,

ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen. Fragen und eigene Erfahrungsberichte aus dem Publikum sind ausdrücklich erwünscht. Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Detlef Schuster

Donnerstag,

19. September 2024

18.30 – 21.30 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei



Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

242-1304 Heizung optimieren, Kosten und CO2 einsparen – ist mein Haus wärmepumpentauglich

Das neue Gebäudeenergiegesetz gilt. Nach anfänglicher Aufregung hat sich der Druck im Bereich der Heizung gefühlt etwas reduziert. Hauseigentümer sollten sich trotzdem intensiv mit dem Thema beschäftigen. Es wird nicht überall Wärmenetze geben.

Dieser Vortrag soll Ihnen helfen, mehr Klarheit zu schaffen und Energie bzw. CO2 einzusparen. Wenn es ihnen z.B. gelingt, die Vorlauftemperatur im Kernwinter bei 50°C bis 55°C zu halten, so kann man pauschal davon ausgehen, dass das Gebäude wärmepumpentauglich ist. Es muss aber trotzdem eine entsprechende Planung und Voruntersuchung stattfinden.

An diesem Abend werden gering investive Maßnahmen zur Optimierung der Gebäudehülle vorgestellt und erläutert, Rohrdäm-



mung, Umwälzpumpen, Warmwasserbereitung, Heizkurvenoptimierung und der hydraulische Abgleich. Ziel ist es, die Systemtemperaturen Ihrer Heizung auf das minimal benötigte Niveau abzusenken. Dies spart schon an Ihrer alten Heizung Energie und letztlich auch Geld.

Referent Detlef Schuster ist Energieberater.

Um eine Anmeldung vorab wird gebeten.

Detlef Schuster

Donnerstag, **07. November 2024**

18.30 – 20.45 Uhr

1 Termin, 3 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei



Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

242-1306 Wärmepumpe, das unbekannte Wesen? Nutzung im Neubau und Gebäudebestand



Regenerative Heizungssysteme stellen einen wichtigen Baustein zum Erreichen der CO₂-Neutralität dar. Gleichzeitig steigen die Energiepreise. Aktuell sind die Rahmenbedingungen für einen Austausch des Heizsystems sehr attraktiv. Üppige Förderkonditionen für Heizungsanlagen, die erneuerbare Energien nutzen, Sonderprämien für den Austausch von Ölheizungen sollten neben den technischen Komponenten in die Erwägung mit einfließen. Ist die Wärmepumpe die richtige Lösung? Der Vortrag erklärt die Funktion und Wirkungsweise der Wärmepumpe und zeigt die Vor- und Nachteile auf. Es wird ausführlich darauf eingegangen, was für einen wirtschaftlichen Wärmepumpenbetrieb auch im Gebäudebestand nötig ist und für welche Gebäude diese Heizungsvariante sinnvoll ist. Um eine Anmeldung vorab wird gebeten.

Detlef Schuster

Donnerstag, **05. Dezember 2024**

18.30 – 21.30 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

242-1308 Wie funktioniert eine Wärmepumpe?

Der Krieg in der Ukraine hat auf drastische Weise gezeigt, dass wir nicht nur aus Gründen des Klimaschutzes so schnell wie möglich weg von fossilen Energieträgern müssen. Die Wärmepumpe spielt dabei in der Heizungstechnik die entscheidende Rolle. Ein Verständnis für diese Geräte wird daher immer wichtiger, wenn man sich mit dem Thema bauen, kaufen oder sanieren befasst.

Der Vortrag erläutert physikalische Grundlagen und worin der grundsätzliche Vorteil gegenüber fossilen Heizungssystemen besteht. Verschiedene Arten und mögliche Einteilungen der Geräte, sowie allgemeine

Vor- und Nachteile verschiedener Lösungen werden vorgestellt.

Dabei geht es um folgende Themen:

Das Prinzip des Kältekreis, physikalische Grundlagen und wesentliche Komponenten, Wärmequellen, Einteilungen und Betriebsweisen, Kenngrößen und Beispiele von Heizungswärmepumpen, Brauchwasserwärmepumpe – eine einfache und preiswerte „Teillösung“ für den Einstieg
Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse!

Dr. Walter Eiler

Mittwoch, **06. November 2024**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Dorfgemeinschaftshaus Großenbreden

Gebühr: 5,00 Euro, ermäßigt: 2,50 Euro



Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

242-1310 Nachhaltiger Stadtrundgang

Die Auswirkungen des Klimawandels sind für Verbraucher und Verbraucherinnen im Alltag deutlich spürbar: jährlich steigende Temperaturen, häufiger Starkregen und zunehmend mehr Hitzetage und tropische Nächte sind sichtbare Anzeichen. Die Folgen: gesundheitliche Beeinträchtigungen, Umweltzerstörungen und Schäden an Gebäuden. Vollgelaufene Keller, vertrocknete Grünstreifen, Hitze – in den vergangenen Jahren erlebt auch die Stadt und der Kreis Höxter immer mehr davon. Schon viele Menschen haben deshalb Maßnahmen zur Anpassung an den Klimawandel rund ums Haus ergriffen.

Mit einer Tour entlang erfolgreicher Beispiele zeigt die Verbraucherzentrale NRW im Kreis Höxter gemeinsam mit den Klimaschutzmanagerinnen der Stadt und dem Kreis Höxter, was Eigentümer:innen und Kommune unternehmen, um Gebäude und Personen vor den Folgen des Klimawandels zu schützen. Interessierte können dabei lernen, wie sie selbst tätig werden können.

Wie das konkret aussieht wird bei diesem Klimafolgen-spaziergang gezeigt. Gleichzeitig können Teilnehmende Anpassungsmaßnahmen vor Ort begutachten, die ihnen Beispiele für die Möglichkeiten an ihrem eigenen Haus oder Grundstück liefern sollen.

Treffpunkt ist um 18 Uhr vor dem Haupteingang der Stadtverwaltung Höxter, Westerbachstraße 45. Der Spaziergang hat eine Dauer von ungefähr 1,5 Stunden und ist kostenfrei.

Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Katharina Koßmann

Mittwoch, **09. Oktober 2025**

16.30 – 18.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Höxter, außer Haus

gebührenfrei



Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

242-1314 Vorgarten gestalten: pflegeleicht & insektenfreundlich

In diesem Online-Seminar erhalten Sie viele Ideen, mit welchen Pflanzen Sie Ihren Vorgarten schön, pflegeleicht und insektenfreundlich gestalten können – ob auf der Sonnenseite oder im Schatten.

Weitere Infos dazu und die Anmeldung über die Verbraucherzentrale NRW:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/vorgarten-gestalten-pflegeleicht-insektenfreundlich/2018229>

Referententeam

Mittwoch, **02. Oktober 2024**

17.00 – 18.00 Uhr

1 Termin, 1,33 UStd.

gebührenfrei

@online

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

242-1316 Dachbegrünung – für ein besseres Klima am Haus

Ihr Weg zur eigenen Dachbegrünung – welche Möglichkeiten es gibt und worauf Sie bei der Umsetzung achten sollten, schildern unsere Expertinnen Ihnen in diesem kostenlosen Online-Seminar.

Weitere Infos dazu und die Anmeldung über die Verbraucherzentrale NRW:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/dachbegrue-nung-fur-ein-besseres-klima-am-eigenen-haus/2021352>

Referententeam

Mittwoch, **04. Dezember 2024**

17.00 – 18.00 Uhr

1 Termin, 1,33 UStd.

gebührenfrei

@online

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

242-1318 Schutz vor Starkregen

In den letzten Jahren häufen sich leider extreme Unwetter, bei denen in kurzer Zeit ungewöhnlich hohe Mengen Regen fallen. Hier wird erklärt, wie Sie Ihr Haus vor den Folgen, die durch den Rückstau der Wassermassen entstehen, wirksam schützen können. Sie bekommen in diesem Online-Seminar außerdem Hilfestellungen an die Hand, wie Sie Ihre Immobilie rechtzeitig vor der Gefahr eines unkalkulierbaren Rückstaus und einer Überflutung bei Starkregen schützen können.

Anmeldung über die Verbraucherzentrale NRW:
<https://join.next.edudip.com/de/webinar/schutz-vor-starkregen/1998408>

Referententeam

Mittwoch, **23. Oktober 2024**

17.30 – 18.45 Uhr

1 Termin, 1,67 UStd.

gebührenfrei

@online

Kooperationspartner: VHS der Stadt Halle (Saale) und Verbraucherzentrale

242-1320 Solarstrom selbst erzeugen – E-Auto als Speicher

Der Akku eines E-Autos könnte ein idealer Speicherort bei der Solarstromerzeugung sein. Inwieweit das möglich und was zu beachten ist wird in dieser Veranstaltung Thema sein.

Birgit Holfert

Dienstag, **27. August 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

@online

Kooperationspartner: VHS der Stadt Halle (Saale) und Verbraucherzentrale

242-1322 Energiewende privat: Fördermittel vom Staat

Heizungstausch, Energetische Sanierung, Erneuerbare Energien – welche Maßnahmen werden aktuell vom Staat gefördert? Wofür gibt es steuerliche Vergünstigungen? Welche Programme lassen sich kombinieren und worauf ist bei der Antragstellung zu achten? Ein Energieberater der Verbraucherzentrale gibt praktische Tipps – das spart Zeit und Geld im Förderdschungel.

Iris Baschwitz

Dienstag, **24. September 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

@online

242-1328 Weihnachtliche Sterne aus Weide

Wochenendseminar

Wir alle kennen Gebrauchsgegenstände für den Alltag aus Weiden. Aus Flechtweiden lassen sich aber auch dekorative Kunstwerke für Haus und Garten herstellen, wie auch Sterne für die Weihnachtszeit. In diesem Seminar haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, mit Hilfe spezieller Flechttechniken Sterne zu kreieren. Das Material wird zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmer werden gebe-





ten, Rosenscheren mitzubringen. Ein Anmeldung ist vorab erforderlich.

Friedrich Blase

Samstag, **16. November 2024**

10.00 – 16.15 Uhr

1 Termin, 7 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 31,00 Euro, ermäßigt: 18,50 Euro

Anmeldeschluss: 11.11.2024

242-1329 Aufbau eines Hochbeets

Hochbeete sind bequem. Gemüse und andere Pflanzen wachsen auf Augenhöhe heran. Man kann rücken-schonender arbeiten und auch sonst gibt es einige Vorteile im Vergleich mit dem Gärtnern im gewachsenen Boden. In diesem Vortrag erfahren sie, aus welchen Materialien ein Hochbeet gebaut werden kann, was beim Bau zu berücksichtigen ist, für welche Kulturen es besonders geeignet ist und wie kann man mit dem Hochbeet den Garten gestalten kann.

Ein Anmeldung ist vorab erforderlich.

Friedrich Blase

Donnerstag, **23. Januar 2025**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 5,00 Euro,

ermäßigt: 2,50 Euro



Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

242-1330 Sonnenstrom vom Dach

Die Verbraucherzentrale NRW bietet einen Online-Vortrag mit anschließendem Austausch zum Thema „Photovoltaik und Batteriespeicher“ an. Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Die Energieberater:innen Dipl.-Ing. Sabine Breil und Die Energieberater informieren auch über staatliche Förderungen.

Eine Anmeldung mit Angabe der E-Mail-Adresse ist erforderlich; den Link zur Teilnahme erhalten Sie vor dem Vortrag per Email.

Sabine Breil & Volker Butzbach

Montag, **16. September 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

@online

242-1332 Erste Hilfe am Kleintier – im Notfall richtig behandeln

Wir halten immer mehr Haustiere, doch wie können wir den geliebten Fellnasen in einem Notfall helfen? Die Teilnehmer werden lebensrettende Fähigkeiten und Fertigkeiten für ihre pelzigen Freunde erwerben. Inhalte sind Reanimation bei Kreislaufversagen, die stabile Seitenlage sowie erste Wundversorgung, um im Notfall richtig reagieren zu können. Ziel ist es, unseren Tieren in Not-situationen helfen zu können, um sie dann sicher zum Tierarzt zu transportieren.



Annette Kiel

Mittwoch, **09. Oktober 2024**

17.00 – 20.00 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 9,00 Euro, ermäßigt: 4,50 Euro

242-1334 Artgerechte Haltung von Hühnern – ohne Chemie durchs Jahr

Wer möchte nicht jeden Morgen ein gesundes Frühstücksei von glücklichen gesunden Hühnern? Dieser Kurs richtet sich an alle,



die darüber nachdenken selbst Hühner zu halten. Willkommen sind ebenfalls alle, die sich vor kurzem Hühner angeschafft haben. Was muss ich vor der Anschaffung bedenken? Wie soll der Stall aussehen? Sie lernen, wie Sie die Hühner ohne Einsatz von chemischen Mitteln halten können. Jeder Teilnehmer erhält am Ende des Kurses ein Handout zum Nachschlagen.

Annette Kiel

Mittwoch, **13. November 2024**

17.00 – 18.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 5,00 Euro, ermäßigt: 2,50 Euro



242-1351 Vorbereitungskurs für den Angelschein

Die Teilnehmer erfahren alles Wissenswerte über unsere heimischen Gewässer, die vorkommenden Fischarten, über Fischfanggeräte und deren praktische Handhabung. Der Kurs bereitet auf die Prüfung vor der Unteren Fischereibehörde (Angelschein) vor. Die Prüfung beim Kreis Höxter (Untere Fischereibehörde) schließt sich im November an. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Günter Struck & Peter Thiele
freitags, **06. September – 08. November 2024**
18.00 – 21.15 Uhr
9 Termine, 36 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 79,00 Euro,
ermäßigt: 39,50 Euro



KI-generiert

Kooperationspartner: Landesverband Lippe

242-1352 Motorsägen Grundlehrgang Modul A

Der Lehrgang nach DGUV Information 214-059 berechtigt dazu, im Wald sein Brennholz zu sägen. Im Modul A werden die Grundlagen vermittelt. Schwerpunkte sind dabei die aktuellen Unfallverhütungsvorschriften und der Umgang mit Motorsägen und Werkzeugen bei der Aufarbeitung von liegendem Holz. Gefällt werden im Praxisteil nur schwächere Bäume (20 cm in Brusthöhe gemessen) unter einfachen Waldverhältnissen. Die Pflege der Motorsäge und die richtige Schärfung der Sägekette gehören mit zu den Lehrgangsinhalten. Motorsägen und Werkzeuge werden gestellt. Der Treffpunkt für den Praxistermin im Wald liegt im Bereich Schieder/Schwalenberg und wird am 1. Termin besprochen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Mindestalter 18 Jahre

persönliche, vollständige Schutzausrüstung (Helm mit Gesicht- und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnittschutz)

körperliche und geistige Eignung

Eine Unfallversicherung für Privatpersonen wird empfohlen.



Thorsten Mühlenhof
Mittwoch, **21. August 2024**
18.00 – 22.00 Uhr

Samstag, **24. August 2024**
08.00 – 16.00 Uhr

2 Termine, 14,67 UStd.
Haus des Gastes, Vörden
Gebühr: 105,00 Euro
Eine Anmeldung erforderlich!



242-1360 Vom Höxterschen Weihnachtshimmel bis zum Stern von Bethlehem

Einen spannenden Blick auf den Weihnachtshimmel für große und kleine Zuschauer bietet Horst Thiel, Gründer und Leiter der Bad Driburger Sternwarte, und gibt eine Anleitung, wie man sich dort zurechtfindet. Höhepunkte des diesjährigen Weihnachtshimmels sind die Planeten Jupiter und Saturn, die schon vor 2000 Jahren die Könige aus dem Morgenland nach Bethlehem führten. Mit seinem Planetariumsprogramm zeigt er die damaligen astronomischen Vorgänge, welche die Menschen weltweit faszinieren, und zeigt Bilder von seiner Reise nach Bethlehem.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Bezahlung erfolgt an der Abendkasse!

Horst Thiel
Freitag, **13. Dezember 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 5,00 Euro, ermäßigt: 2,50 Euro

242-1362 Wie die Sternbilder an den Himmel kamen

Interessantes zur Kulturgeschichte unserer Sterne

Horst Thiel, Gründer der Sternwarte Bad Driburg, zeigt großen und kleinen Zuschauern den aktuellen Sternenhimmel mit seinen phantasieanregenden Figuren. Ihnen verdanken wir unseren Tageslauf, die Namen der Wochentage, die 7-Tage-Woche und unseren Kalender. Die europäischen Seefahrer fanden sich mit ihrer Hilfe auf ihren Reisen zurecht. Sternbilder wurden auch in allen Kulturen als Götter angesehen und sollten sogar die Zukunft voraussagen, was sich noch heute als Sterndeuterei zeigt und ein lukrativer Geschäftsbereich ist. Teilnehmer ab 8 Jahre.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Bezahlung erfolgt an der Abendkasse!

Horst Thiel
Mittwoch, **22. Januar 2025**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 5,00 Euro, ermäßigt: 2,50 Euro

Bildung kann man sich schenken...



Unser Geschenk-Tipp

vhs
Eine clevere Idee



Persönlichkeitsentwicklung – Pädagogik

242-1210 Mach was aus deinem Alter, bevor es was mit dir macht

Aktiv in das Alter (AidA)

Altern ist für viele Menschen ein Angstthema und der Gedanke an diesen Lebensabschnitt wird daher oft verdrängt. Doch die Angst vor dem Altern steht häufig im verblüffenden Gegensatz zur durchaus erfreulichen Lebenswirklichkeit vieler älterer Menschen. Gemeinsam einen bewussten Weg in das Alter finden lautet das Credo dieses Kursus. Hierbei werden die vier AidA-Säulen Gedächtnis, Bewegung, Alltagsfähigkeit und Glauben- und Lebensfragen in Verbindung gebracht.

Die ganzheitliche Arbeitsweise lädt zum Lernen mit anderen ein und unterstützt gleichzeitig die Erhaltung der eigenen Lebensqualität. In diesem Schnupperkurs werden an den drei Veranstaltungen folgende Bereiche thematisiert:

„Das Glück“ (Lassen Sie uns in der Gruppe dem Glück auf die Spur kommen)

„Ein Freund ein guter Freund“ (Was ist Freundschaft?)
Das Märchen „Die Bremer Stadtmusikanten“ (die erste Alten-Wohngemeinschaft)

Setzen Sie sich gemeinsam durch neue Anregungen und mit Spaß mutig mit dem Älterwerden auseinander. Bitte eine Trinkflasche mitbringen.

Maria Weskamp

montags, **04. November – 18. November 2024**

16.30 – 17.45 Uhr

3 Termine, 5 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 16,00 Euro, ermäßigt: 8,00 Euro

Kooperationspartner: Kreispolizeibehörde Höxter, Seniorengemeinschaft Höxter

242-1204 Pedelec-Kurs „bewegt älter werden“

Workshop mit der Polizei

Pedelecs erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Immer mehr Menschen steigen vom Fahrrad auf ein Pedelec um. Vielleicht haben Sie es schon bemerkt, dass der eingebaute Rückenwind manchmal seine Tücken hat. Grundsätzlich fährt sich ein Pedelec wie ein Fahrrad. Bei dieser Veranstaltung in Kooperation mit den Verkehrssicherheitsberatern der Kreispolizeibehörde Höxter lernen Sie Ihr Pedelec besser kennen. Der möglichst effektive Einsatz des Motors, wird ebenso geübt wie sicheres Bremsen bei unterschiedlichen Untergründen. In einer Kleingruppe, abseits der Straße, werden viele praktische Übungen zum Mitmachen angeboten. Außerdem gibt es hilfreiche Tipps zur passenden Einstellung des Rades.

Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß es macht, gemeinsam mit anderen Pedelec zu fahren, Neues zu lernen und Fahr Tipps zu erhalten. Je besser Sie Ihr Pedelec beherrschen, desto größer der Fahrspaß und natürlich auch Ihre Sicherheit. Der Treffpunkt ist um 10.00 Uhr auf dem Schulhof der Schule am Nicolaitor (Wall), Rohrweg 10 in Höxter. Eine Anmeldung ist erforderlich.



Thomas Kruse

Mittwoch, **23. Oktober 2024**

10.00 – 12.00 Uhr

1 Termin, 2,67 UStd.

Höxter, außer Haus

gebührenfrei

242-1602 PEKiP – Prager-Eltern-Kind Programm

Zeit für dich und dein Kind (Babys 3 bis 5 Monate)

Zeit ist wertvoll, in der Zeit beim PEKiP liegt der Fokus ganz auf deinem Baby und dir. PEKiP begleitet dich und dein Baby durch das erste Lebensjahr. PEKiP heißt: Die individuellen Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen, dem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen und Zeit zum Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin zu haben. In der PEKiP Gruppe treffen sich Eltern mit ihren Babys geboren im Juni/Juli 2024. Zu einer Gruppe gehören 6-8 Erwachsene mit ihrem Baby, die Gruppe kann während des gesamten ersten Lebensjahres zusammen bleiben. Die Babys sind während der Treffen nackt, damit sie sich frei bewegen können (der Raum ist gut geheizt).



KI-generiert

Katja Thien-Würtz

dienstags, **01. Oktober – 17. Dezember 2024**

14.30 – 16.00 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 86,00 Euro, ermäßigt: 43,00 Euro



Kooperationspartner VHS Halle (Saale)

242-1603 Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation: Grundlagen und Prinzipien



Die „Gewaltfreie Kommunikation“ ist eine Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode von Marshall Rosenberg. Sie ermöglicht uns, in einer Art und Weise miteinander zu kommunizieren, die zu mehr Vertrauen, Klarheit und Freude in Gesprächen führt. Entdecken Sie die Kraft der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) und ihre Anwendung im Alltag zur Verbesserung Ihrer (Arbeits-) Beziehungen. In diesem Vortrag werden anhand ganz praktischer Beispiele aus dem Alltag die Grundlagen der gewaltfreien oder wertschätzenden Kommunikation beleuchtet. Sie bekommen die Gelegenheit, Fragen zu stellen oder sich aktiv einzubringen – sofern Sie das möchten. Die Zugangsdaten erhalten Sie zeitnah vor Veranstaltungsbeginn.

Volker Horn
Dienstag, **15. Oktober 2024**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Online
Gebühr: 5,00 Euro
Anmeldeschluss: 11.10.2024

@online

242-1604 Kommunikation in herausfordernden Situationen

Herausfordernde Gespräche lauern in vielen Situationen. Ihnen gemeinsam ist, dass man sie gern vor sich herschiebt, wodurch sich der Kontext nicht selten verschlechtert. Das können z. B. kritische Personalgespräche, Konflikte im Team oder in der Familie sowie der Ausdruck eigener Wünsche sein. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gesprächsführung: Aktives zuhören, Argumentieren (6 Satz), GFK, Vier Ohren Modell, selbst- und fremdempathische Reaktion im Umgang mit Kritik, Versachlichen, Deeskalieren. Spaß am Lernen ist uns wichtig. Wir arbeiten interaktiv, mit kurzen kompakten Wissensinputs, Einzel- und Gruppenübungen, Selbstreflexion, Simulationen. Es gibt genug Zeit für inhaltlichen Austausch, um offene Fragen zu klären. Sie können eigene Beispiele einbringen und bearbeiten. Im Rahmen der Seminare wird Vertraulichkeit vereinbart.

Gisela Kohlhage
Freitag, **15. November 2024**
09.00 – 17.00 Uhr
1 Termin, 10 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 90,00 Euro, ermäßigt: 45,00 Euro
Anmeldeschluss: 08.11.2024



Hier könnte auch Ihre Werbung stehen!

Sprechen Sie uns an !

Tel. 05271 963 4303
vhs@vhs-hoexter.de

NACHHALTIGKEIT
BEGINNT ZUHAUSE!



JETZT WECHSELN
UND ÖKOSTROM
SICHERN

WIR BERATEN DICH GERNE
BEI DEINER ENTSCHEIDUNG
ZU NACHHALTIGKEIT

KUNDENSERVICE@GWH-HOEXTER.DE
WWW.GWH-HOEXTER.DE
05271 6907 77









Zuhause zählst nur Du!

Wohnungen fürs Leben:
leg-wohnen.de

LEG

Kultur und Kreativität



Kultur
macht stark



Lesung mit Andreas Englisch in der Kirche
St. Peter + Paul im April 2024 © S.Robrecht/WB

242-2002 Margot Käßmann Hoffnung – KonzertMeditation

Mit musikalischer Umrahmung von H. J. Hufeisen



Samstag, **26. Oktober 2024**
19.00 – 20.30 Uhr
Kilianikirche Höxter
Weitere Infos und Kartenvorverkauf auf Seite 6.

242-2000 Tag der offenen Tür

**Musikschule,
Stadtbücherei und
Volkshochschule**
stellen sich vor

Freitag,
13. September 2024
15.00 – 18.00 Uhr



Mehr unter www.vhs-hoexter.de.
Wir freuen uns auf SIE !

Literatur

242-2108 Schreib dein Buch – aber wie?

Techniken und Werkzeuge zur Erstellung eines Manuskripts

Abgestimmt auf die Zielgruppe „60+“ werden die Teilnehmer*innen anhand eines Musterablaufs mit geeigneten Methoden und Werkzeugen zur Erstellung eines Manuskripts vertraut gemacht. Praktische Übungen zur Themenfindung und zur Entwurfsentwicklung ergänzen die einzelnen

Module des Musterablaufs und ermöglichen die Gestaltung einer individuellen Arbeitsumgebung.

Die Teilnehmer können ihre eigenen Tablets oder Laptops mitbringen, um sich ihre eigene Schreibumgebung einzurichten.

Der Kurs läuft in den Herbstferien durch.

Kurt-Rainer Daubach

dienstags, **01. Oktober – 05. November 2024**

16.30 – 18.00 Uhr

6 Termine, 12 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 48,00 Euro, ermäßigt: 24,00 Euro

Kooperationspartner: Jacob Pins – Gesellschaft

242-2120 Jour fixe: Bücher im Gespräch

Tipps für Bücherfreunde

Seit Eröffnung ihres Forums 2008 lädt die Jacob-Pins-Gesellschaft einmal im Monat zum Gespräch über Bücher ein. Mal sind es aktuelle Bestseller, mal ein immer wieder und bleibend aktueller Buch-Klassiker. Zum derzeitigen Moderatorinnen-Team gehören Christiane Mecking-Bittel, Petra Paulokat-Helling, Bärbel Werzmirzowsky und Martina Wiesemeyer.

An jedem 3. Mittwoch des Monats.

Dozententeam

mittwochs, **18. September – 15. Januar 2025**

19.30 – 21.00 Uhr

4 Termine, 8 UStd.

Forum Jacob Pins

gebührenfrei



Kunst, Malen, Handwerk

Kooperationspartner: Jacob Pins – Gesellschaft

242-2402 Jour fixe: Kunstwerk(e) des Monats

Intensive Begegnungen mit den aktuellen Ausstellungen im Forum Jacob Pins.

1. Vortrag:

Elisabeth Brügger am Freitag, **27. Sep 2024**

2. Vortrag:

Dr. Wolfgang Avenhaus am Freitag, **22. Nov 2024**

jeweils 19.30 bis 21.00 Uhr

Forum Jacob Pins
gebührenfrei



242-2504 Male für dich – Aquarell- und Acrylmalerei

Nimm deine Phantasie als Pinsel, male dir dein eigenes Bild und es leuchtet in den schönsten Farben. Techniken der Aquarellmalerei können auch bei der Acrylmalerei angewandt werden. Acrylfarben eignen sich zum Malen von Bildern auf Leinwand, Malkarton, Papier oder anderen Bildträgern. Mit Acrylfarben können Sie lasierend oder pastös arbeiten. Das Seminar bietet die Möglichkeit mit Gleichgesinnten malerische Fähigkeiten in der Aquarell- oder/ und Acrylmalerei zu entdecken, zu erlernen und auszubauen.

Dagmar Laske

mittwochs, **09. Oktober – 11. Dezember 2024**

19.00 – 21.15 Uhr

8 Termine, 24 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 88,80 Euro, ermäßigt: 44,40 Euro

242-2506 Malen und Zeichnen am Wochenende

für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Grundlagen der Malerei und Zeichenkunst stehen im Mittelpunkt dieses Kurses:

Materialkunde, Farbenlehre, räumliches Zeichnen, verschiedene Maltechniken, Licht und Schattenfüh-

rung werden anschaulich vermittelt. Anhand eines Stilllebens werden wir zum Abschluss auch ein etwas komplexer angelegtes Bild gestalten, in dem wir unter Anleitung das zuvor Erlernte erproben. Bitte bringen Sie eine Aquarellmalausrüstung mit: Aquarellfarben, Aquarellblock, Wasserglas, Aquarellpinsel mittlerer Größe (Stärke 8-10), Zeichenmaterial: Bleistifte B, 2B, 4/5B, Zeichenpapier (120gr), Radierer u. Spitzer.



© Susanne Scholz

Michael Jennrich

Freitag, **15. November 2024**, 18.30 – 20.45 Uhr

Samstag, **16. November 2024**, 15.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, **17. November 2024**, 10.00 – 13.00 Uhr

3 Termine, 11 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 47,30 Euro, ermäßigt: 23,70 Euro

Anmeldeschluss: 11.11.2024

242-2507 Freihandzeichnen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Kenntnisse rund um das freie Zeichnen. Die perspektivisch richtige Darstellung, die ausdrucksstarke Verwendung von Licht und Schatten, das Finden genauer Proportionsverhältnisse und eine spannungsreiche Komposition werden hier vorgestellt. Aber auch die Ausbildung einer lockeren und sicheren Zeichenhand, die in wenigen Strichen das Wesentliche zu erfassen vermag, ist Ziel des Kurses. Mitzubringen: Festes Zeichenpapier (ab 120gr), Bleistifte B, 2B und 4B, Spitzer und Radiergummi. Falls nicht vorhanden, fällt zusätzlich ein geringer Kostenbeitrag für die weiteren Zeichenmaterialien an.

Michael Jennrich

dienstags, **05. November – 17. Dezember 2024**

18.30 – 20.45 Uhr

7 Termine, 21 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 90,30 Euro, ermäßigt: 45,20 Euro



Kooperationspartner: Museum Schloss Fürstenberg

242-2511 Schmuck aus Porzellan



Ein Schmuckstück zum Fest für Ihre Silvestergarderobe oder aber ein Geschenk für einen lieben Menschen? Die Teilnehmenden gestalten Broschen, Ohringe oder Kettenanhänger aus Porzellan mit einem eigenen individuellen Dekor. Mit Pinsel und Porzellanmalfarben entstehen Muster, Schriften, Blüten – der Kreativität ist keine Grenze gesetzt. Tipps und Tricks verraten eine erfahrene Fürstenberg-Porzellanmalerin sowie die Museumspädagogin.

Die Teilnahmegebühr umfasst den Museumseintritt, die Betreuung beim Porzellanmalen, die Brennkosten sowie die Materialien und das Zubehör für die Dekoration von zwei Porzellanschmuckstücken. Auf Wunsch können die bemalten Porzellane nach dem Brennen gegen Kostenerstattung von 8 EUR zugesandt werden.

Isabel Pagalies

Donnerstag, **28. November 2024**

17.45 – 20.00 Uhr

1 Termin, 3 UStd.

Museum Schloss Fürstenberg

Gebühr: 35,00 Euro, ermäßigt: 32,50 Euro

Anmeldeschluss: 19.11.2024

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg in Ottbergen

242-2520 Mandalas malen Kurs A

Ein Mandala ist ein geometrisch aufgebautes Bild, meist kreisrund oder quadratisch. Wenn man es betrachtet und vor allem, wenn man es selbst ausmalt oder herstellt, kann ein Mandala Gelassenheit und innere Ruhe vermitteln.

Elisabeth Gieffers

dienstags, **24. September – 07. Januar 2025**

09.30 – 10.30 Uhr

14 Termine, 18,67 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 49,00 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

242-2522 Mandalas malen Kurs B

Elisabeth Gieffers

dienstags, **24. September – 07. Januar 2025**

10.40 – 11.40 Uhr

14 Termine, 18,67 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 49,00 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

242-2820 Töpfern Kurs A

Plastisches Gestalten mit Ton ist ein besonderes Erlebnis. Mit den eigenen Händen und unserer Vorstellungskraft erschaffen wir ständig neue Gebrauchs- und Schmuckstücke.

Monika Temme-Becker

freitags, **27. September – 20. Dezember 2024**

08.00 – 09.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 56,00 Euro



KI-generiert

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

242-2821 Töpfern Kurs B

Plastisches Gestalten mit Ton ist ein besonderes Erlebnis. Mit den eigenen Händen und unserer Vorstellungskraft erschaffen wir ständig neue Gebrauchs- und Schmuckstücke.

Monika Temme-Becker

freitags, **27. September – 20. Dezember 2024**

09.45 – 11.15 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 56,00 Euro



Wir suchen Kursleitungen

u.a. für Töpfer- und Nähkurse.

Weitere Informationen bei

c.gehle@vhs-hoexter.de



242-2603 Fashion Design Kurs für Anfänger



Mit Hilfe dieses Kurses kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Du bekommst die Möglichkeit etwas aus Stoff zu kreieren und das auf nachhaltige Art und Weise. Dani Kluth ist Modedesigner:in und hat sich auf High Fashion, Schnittmacherei und Schneiderei spezialisiert. Du lernst, wie man ein Schnittmuster anlegt und wie gebrauchte Stoffe zu neuem Leben erweckt werden können. Ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r alle sind willkommen, da auf jedes Projekt individuell eingegangen wird. Bitte vorhandene Stoffe, getragene Kleidungsstücke oder Gardinenstoffe mitbringen. Nähmaschinen sind vorhanden. Die einzelnen Termine finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-hoexter.de

Dani Kluth

montags, mittwochs,

07. Oktober – 15. Januar 2025

19.00 – 21.15 Uhr

8 Termine, 24 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 103,20 Euro, ermäßigt: 51,60 Euro

242-2603A Fashion Design für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist die Fortführung des Kurses Fashion Design für Anfänger. Die einzelnen Termine finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-hoexter.de

Dani Kluth

donnerstags, freitags,

10. Oktober – 17. Januar 2025

19.00 – 21.15 Uhr

8 Termine, 24 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 103,20 Euro, ermäßigt: 51,60 Euro

242-2604 Nähkurs für Fortgeschrittene

Wollten Sie nicht schon immer ein modisches, einzigartiges Kleidungsstück nähen? Hier erlernen Sie die fachlich handwerkliche Verarbeitung des Modells nach

eigener Wahl. Ein Schwerpunkt wird die eigene Kreativität sein, wodurch jedes Teil durch raffinierte Details seine persönliche Note erhält. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie ihre Materialien mit (Stoff, Garn, Schnittmuster, Werkzeuge, evtl. Nähmaschine).

Margret Erxleben

dienstags, **24. September – 26. November 2024**

19.00 – 21.15 Uhr

8 Termine, 24 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 96,00 Euro, ermäßigt: 48,00 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grüenberg

242-2610 Weben Kurs A

Wie geht Weben? Wir lernen die Grundlagen und erstellen eigene kleine Handarbeiten.

Ute Drechsler

montags, **23. September – 09. Dezember 2024**

14.00 – 15.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Werkstätten am Grüenberg

Gebühr: 56,00 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grüenberg

242-2611 Weben Kurs B

Ute Drechsler

dienstags, **24. September – 10. Dezember 2024**

14.00 – 15.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Werkstätten am Grüenberg

Gebühr: 56,00 Euro

242-2510 Porzellanmalerei

Seit Jahrhunderten inspiriert das „weiße Gold“ zu kreativen Meisterleistungen. Kaum ein anderer Gegenstand des täglichen Gebrauchs wurde so kunst- und fantasievoll immer wieder neu verziert wie Geschirr aus Porzellan. In diesem Kurs vermittelt der Porzellanmaler Jörg Herzberg aus Fürstenberg Einblicke in die Handwerkskunst. Sie erlernen die klassische Art, Porzellan zu verschönern und zu veredeln. Ob Blumenarrangement oder Tiermotiv, filigranes Muster oder schlichtes Emblem, ob retro, modern oder avantgardistisch, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Lassen Sie sich anregen von Vorbildern, und verleihen Sie Tassen, Tellern oder Vasen Ihre persönliche Note. Weißes Porzellan und Küchenpapierrolle bitte mitbringen. Zusätzliche Materialkosten für Farben und Pinsel werden auf die Teilnehmer umgelegt.

Jörg Herzberg

mittwochs, **25. September – 11. Dezember 2024**
18.00 – 20.00 Uhr
10 Termine, 26,67 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 114,70 Euro, ermäßigt: 57,40 Euro

Kooperationspartner: VHS der Stadt Halle (Saale)

242-2530 Makramee – Ein Weihnachtsgeschenk in letzter Minute

Wer auf der Suche nach einem Tipp für ein Weihnachtsgeschenk in letzter Minute ist, bekommt hier Vorschläge und Anregungen, kann Fragen loswerden und nebenbei bereits mit seinem Projekt beginnen. Für eine einfache weihnachtliche Wanddekoration bitte einen Metallring oder einen Holzstab/ trockenen Ast mitbringen, für ein Windlicht ein leeres Marmeladenglas. Makramee ist die Kunst der Knoten. Es handelt sich dabei um eine Knüpftechnik, die ursprünglich aus dem orientalischen Raum kommt. Man kann damit Wandbehänge, Blumenampeln, Taschen, Verzierungen und vieles mehr herstellen.

Natürlich kann der Kurs auch genutzt werden, um Makramee-Knoten kennenzulernen oder wieder in Erinnerung zu rufen, bzw. um einen ersten Einblick in die Handarbeitstechnik Makramee zu bekommen.

Bereitzuhaltende Materialien:

Makramee geeignetes Garn (nicht elastisch, helles und mind. 2mm Stärke) sowie Schere, einen Holzstab/ Metallring oder eine andere Befestigung für die Garnfäden, Marmeladenglas. Ihre Zugangsdaten zu der Onlineveranstaltung erhalten sie kurz vor Veranstaltungsbeginn per Email.



KI-generiert

Gudrun Hartwig-Förster
Dienstag, **17. Dezember 2024**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Gebühr: 5,00 Euro
Anmeldeschluss: 13.12.2024

@online



Foto- und Medienpraxis

242-2710 Fotografieren lernen leicht gemacht

Grundkurs der digitalen Fotografie

Dieser Kurs richtet sich an Fotoanfänger und Fotobegeisterte, die die Grundlagen der digitalen Fotografie, sowie ihre Kamera besser kennen lernen wollen. Sie lernen das Menü kennen, vordefinierte Einstellungen sowie Modi's. Das magische Belichtungsdreieck, Einstellungen im manuellen Modus werden anhand praxisorientierter Übungen vertieft. In kreativen Praxiseinheiten wird das Gelernte direkt umgesetzt.

Susanne Scholz

montags, **04. November – 25. November 2024**
18.30 – 20.00 Uhr
4 Termine, 8 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 69,00 Euro, ermäßigt: 34,50 Euro

242-2712 Fotografieren von Blumen & Co.

Gemeinsam erkunden wir die bunte Blumenwelt von Höxter. Wir gehen ganz nah ran und fotografieren die Blumen, Knospen & Co. im Macrobereich. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Fototechniken und Motivarten kennen.



KI-generiert

Susanne Scholz

montags, **09. September – 23. September 2024**
18.00 – 19.30 Uhr
3 Termine, 6 UStd.
outdoor, Treffpunkt bei der VHS
Gebühr: 49,00 Euro, ermäßigt: 24,50 Euro

242-2714 Fotografieren von Menschen im Portraitbereich

In diesem Kurs schauen wir uns das Thema „Portraitfotografieren“ einmal näher an. Wir besprechen Grundlagen, theoretische Richtlinien und ergänzen diese durch viele praktische Übungen, sowohl „indoor“ als auch „outdoor“.

Susanne Scholz

mittwochs, **11. September – 25. September 2024**
18.00 – 19.30 Uhr
3 Termine, 6 UStd.
outdoor, Treffpunkt bei der VHS
Gebühr: 49,00 Euro, ermäßigt: 24,50 Euro



242-2716 Smartphone-Fotografie für Social Media

In diesem Kurs erarbeiten wir die Grundlagen für Fotografie im Social-Media-Bereich. Anhand der Plattform Instagram. Wir bereiten die Bilder für das Posting vor, geben Tipps zur Bildbeschriftung und zur Hashtag-Nutzung.

Susanne Scholz

mittwochs, **04. Dezember – 18. Dezember 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

3 Termine, 6 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 49,00 Euro, ermäßigt: 24,50 Euro



KI-generiert

242-2724 Experimentelle Fotografie in verschiedenen Bereichen

Wir spielen mit Licht, Farben und Formen, probieren viele verschiedene Kamera-Einstellung wie zum Beispiel auch die Langzeitbelichtung aus, um viele mögliche Ergebnisse zu erzielen.

Susanne Scholz

mittwochs,

15. – 29. Januar 2025

18.00 – 19.30 Uhr

3 Termine, 6 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 49,00 Euro, ermäßigt:

24,50 Euro



© Susanne Scholz

vhs Neuer Fotowettbewerb

Höxter - Marienmünster

HUXARIUM

Höxteraner Lieblingsplätze

Fotografieren Sie Ihren Lieblingsplatz und machen Sie mit!

Weitere Infos auf Seite 61 oder www.vhs-hoexter.de

Tanzpraxis

242-2303 Line-Dance für fortgeschrittene Anfänger

Tanzen ist auch ohne Partner möglich!

Wenn Sie gern tanzen oder sich einfach bewegen möchten, sind Sie beim Linedance genau richtig! Wir tanzen in Reihen, manchmal auch im Circle (Kreis) nach vorgegebenen Schrittfolgen. Getanzt wird nach Country-, Folk-, Pop- oder Irischer Musik. Auch Rockiges oder lateinamerikanische Rhythmen bieten sich an. Lassen Sie sich vom Linedance-Virus anstecken! Dieser Kurs ist die Fortsetzung aus dem letzten Semester, aber auch Neueinsteiger sind willkommen.

Karin Ludwig

donnerstags, **07. November – 16. Januar 2025**

18.00 – 19.30 Uhr

9 Termine, 18 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 57,60 Euro, ermäßigt: 28,80 Euro

242-2304 Line-Dance für Fortgeschrittene

Karin Ludwig

freitags, **08. November – 17. Januar 2025**

18.15 – 19.45 Uhr

9 Termine, 18 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 57,60 Euro, ermäßigt: 28,80 Euro





Musikalische Praxis

Kooperationspartner: KVHS Holzminden

242-2920 Collegium Musicum



Das Collegium Musicum besteht seit über 40 Jahren an der VHS Höxter und seit 35 Jahren als länderübergreifendes Kursangebot der VHS Höxter sowie der KVHS Holzminden. Es handelt sich um ein Ensemble, das vor allem Orchesterkompositionen vom Barock bis zur Moderne erarbeitet und in Konzertveranstaltungen aufführt. Mitmachen können musikinteressierte Jugendliche und Erwachsene, die ein Orchesterinstrument (vorzugsweise ein Streich- bzw. Holzblasinstrument) spielen. Wünschenswert ist Freude an der Musik und am gemeinsamen Zusammenspiel.

Unbedingt erforderlich ist die regelmäßige Teilnahme an den Proben. Sie finden während der Schulzeiten regelmäßig jede Woche im Wechsel zwischen Holzminden und Höxter statt. Mitfahrgelegenheiten können organisiert werden. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Der 1. Termin ist am 28. August in Holzminden.

Eva Greipel-Werbeck

mittwochs, **04. September – 22. Januar 2025**

20.00 – 21.30 Uhr

9 Termine, 18 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

Kooperationspartner: Musikschule Höxter, Welcome e.V. und Kommunales Integrationszentrum

242-2922 Interkultureller Chor

Der interkulturelle Chor entstand im Sommer 2016 aus Musikinteressierten aus der näheren Umgebung. Er trat erstmals zum Huxori-Markt auf und mittlerweile auf vielen Veranstaltungen in der Region. Er hat sich zur Aufgabe gemacht, Flüchtlinge und Einheimische, Menschen aus allen Kulturen aus der Region zusammenzubringen. Musik ist international und der Gesang ist dabei die Brücke zur Integration.

Unter der Leitung von Petra Salzburger-Brehmer, die seit vielen Jahren Gesangspädagogin in der Musik-

schule ist, werden internationale Musikstücke erarbeitet. Alle sind eingeladen, sich an dem Projekt zu beteiligen!

Petra Salzburger-Brehmer

dienstags, **17. September – 28. Januar 2025**

18.45 – 20.15 Uhr

16 Termine, 32 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

242-2925 Cajon Schnupperkurs

Erstaunlich, was in dieser kleinen Holzkiste alles drinsteckt! Das Instrument ist leicht zu transportieren, zeichnet sich durch große klangliche Vielfalt aus und kann bei Bedarf schon einmal ein komplettes Drum-Set ersetzen. In diesem Schnupperkurs können Sie die faszinierende Klangwelt des Instrumentes und seine Einsatzmöglichkeiten entdecken. Sie lernen Rhythmen kennen, mit denen Sie Songs begleiten können und erfahren, wie man das Cajon als kleines Schlagzeug verwenden kann. Die Instrumente sind in der VHS vorhanden.



Katja Heimbach

Montag, **07. Oktober 2024**

18.00 – 20.30 Uhr

1 Termin, 3,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 35,00 Euro, ermäßigt: 17,50 Euro

Kooperationspartner: Spielmannszug Kollerbeck

242-2930 Musizieren auf Spielmannsinstrumenten

Atem- und Spieltechnik für Fortgeschrittene, Erlernen umfangreicher und schwieriger Musikstücke. Der Kurs wird 14-tägig durchgeführt. Die jeweils andere Woche soll dazu dienen, den Unterrichtsstoff im eigenen Verein zu vertiefen und zu üben. Instrumente können vom Spielmannszug Kollerbeck gestellt werden.

Ralf Escher

samstags, **14. September – 02. November 2024**

16.00 – 18.00 Uhr

7 Termine, 18,67 UStd.

Grundschule Kollerbeck

Gebühr: 44,90 Euro, ermäßigt: 22,45 Euro



Gesundheit und Fitness



vhs
macht gesünder



„WDR-Gesundheitspapst“ DocEsser bei der VHS in der vollbesetzten Stadthalle

Vorträge und Seminare

242-5624 Basisqualifikation Gesundheitscoach (VHS)

In Zusammenarbeit mit der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und KVWL bieten wir diese berufsbegleitende Fortbildung an.

Ausführliche **Infos** im Fachbereich Beruf auf Seite 58.

Kooperationspartner: Ambulanter Hospiz- u. Palliativ-Beratungsdienst im Kreis Höxter

242-3001 Letzte Hilfe – Kids & Teens

Letzte Hilfe ist so wichtig wie Erste Hilfe. Kinder und Jugendliche begegnen Krankheit und Sterben im Alltag und möchten darüber sprechen, meist fehlt aber die Gelegenheit dazu.



KI-generiert

Für viele Menschen und Familien ist der Tod ein Tabuthema. Unsere Letzte Hilfe Kurse für Kids und Teens bieten altersgerechte Informationen und Austausch, um Ängste zu reduzieren, Sicherheit zu gewinnen und gesellschaftliches Engagement zu fördern. Für Kinder und Jugendliche im Alter von 8-16 Jahren. Der Kurs besteht aus 4 unterschiedlichen Modulen: Sterben ist ein Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern, Abschied nehmen. Letzte Hilfe Kids & Teens vermittelt Basiswissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe für die Begleitung schwerstkranker Menschen. Normalität von Krankheit und Sterben als Teil des Lebens werden interaktiv, spielerisch und praktisch vermittelt.

Die Kurse sind individuell an die Altersstufen angepasst und werden von 2 erfahrenen Trauerbegleiterinnen für Kinder und Jugendliche durchgeführt.

Mechthild Schmidt & Silke Antemann

Freitag, 8. November 2024

15.30 – 18.30 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

Kooperationspartner: Asklepios Weserbergland Klinik

242-3002 Letzte Hilfe – Erwachsene

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos. Im Letzte-Hilfe-Kurs kann jeder lernen, was er für die ihm Nahestehenden am Ende des Lebens tun kann. Er vermittelt Basis-Wissen, Orientierung und einfache Handgriffe für eine gute Sorge am Lebensende. Niemand soll nach dem Tod eines geliebten Menschen sagen müssen: „Wenn ich nur das oder jenes gewusst hätte, hätte ich vieles anders gemacht“. Die „Letzte-Hilfe-Kurse“ bestehen aus 4 Modulen: Sterben als Teil des Lebens; Vorsorgen und entscheiden; Körperliche und seelische Nöte lindern; Abschied nehmen (können). Während des Kurses bleibt Zeit für Austausch und Fragen.

Maria Kukuk

Freitag, 17. Januar 2025

16.00 – 20.00 Uhr

1 Termin, 5,33 UStd.

Asklepios Weserbergland

gebührenfrei



242-3003 Autismus – die andere Art der Wahrnehmung

Autismus zeigt sich in unterschiedlichen Formen und Ausprägungen. Besonderheiten in der Verarbeitung von Reizen und in der sozialen Interaktion sind häufig die auffälligsten. Dieser Vortrag klärt auf und räumt auf, z.B. mit Mythen über Autismus. Erfahren Sie authentisch, wie sich Autismus im Alltag zeigt und wie damit umgegangen werden kann. Was ist wichtig und welche Aussagen sind bereits überholt? Mit der Einführung in das Thema wird Verständnis und Akzeptanz geschaffen, sowie praktische Hilfen und Ideen vermittelt. Aufklärung ist in einer inklusiven Gesellschaft der Weg zu einem guten Miteinander. Die Referentin ist Fachberaterin vom Autismus Spektrum.

Kerstin Teffahi-Loke

Montag, 25. November 2024

18.30 – 20.30 Uhr

1 Termin, 2,67 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich



242-3004 Die Welt der ätherischen Öle

Was Düfte können

Ätherische Öle sind echte Allrounder: Sie können die Atemwege frei machen, für gute Laune sorgen, das Immunsystem stärken und noch vieles mehr. Und das alles auf rein natürlicher Basis. Durchschnittlich enthalten sie 75 verschiedene Inhaltsstoffe und werden seit mehr als 9000 Jahren in der Naturheilmedizin eingesetzt. Die Aromaexpertin und Phytotherapeutin Andrea Duurland erklärt die Grundlagen der Aromatherapie: Was sind ätherische Öle? Wie werden sie gewonnen? Worauf muss man beim Kauf achten? Welche Aromen sind belebend, beruhigend, gegen Erkältungen? Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

Andrea Duurland

Donnerstag, **14. November 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 5,00 Euro, ermäßigt: 2,50 Euro

Kooperationspartner: Supportgruppe Long Covid Höxter

242-3005 Long-Covid

Long Covid, eine noch weitgehend unerforschte Krankheit, die das Leben zahlreicher Menschen beeinflusst, ist ein Schatten, der über unserer Gesundheit und Lebensqualität schwebt. In der heutigen Welt, in der Gesundheit eine Schlüsselrolle spielt, stellt Long Covid uns vor eine Bandbreite von Problemen, die von den physischen Beschwerden bis zu den emotionalen Herausforderungen reichen.

Der Referent, der als Leiter der örtlichen Selbsthilfegruppe selbst von Long Covid betroffen ist, hat seine persönlichen Erfahrungen und sein Wissen über diese Krankheit in einem Buch festgehalten. Heute möchten wir von ihm mehr über Long Covid erfahren. Er wird uns nicht nur Einblicke in die Krankheit selbst geben, sondern auch die verfügbaren Unterstützungsmöglichkeiten beleuchten. Es ist eine Gelegenheit, unser Wissen zu erweitern und Empathie für jene zu entwickeln, die täglich mit den Auswirkungen von Long Covid kämpfen.



KI-generiert

Mirko Niederprüm

Donnerstag, **10. Oktober 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

242-3006 Schmerzen lindern ohne Chemie?

Workshop

Schmerzen können uns das Leben zur Hölle machen. Doch ist der Griff zur Schmerztablette die richtige Wahl, um sie dauerhaft zu lindern?

Es gibt eine Vielzahl schmerztherapeutischer Verfahren, die oft sehr viel schonender sind als Medikamente. Ersetzen kann man die Medikamente damit zwar nicht immer, oft lässt sich jedoch die Dosis reduzieren. In diesem Workshop werden die wichtigsten Verfahren vorgestellt, die in der Schmerztherapie eine Bedeutung haben. Begleitet durch praktische Übungen erkunden Sie eine Auswahl an Tipps, die Ihnen zukünftig den Griff zur Tablette ersparen können.

Claudia Passloer

Freitag, **08. November 2024**

16.00 – 20.00 Uhr

1 Termin, 5 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 27,00 Euro, ermäßigt: 13,50 Euro

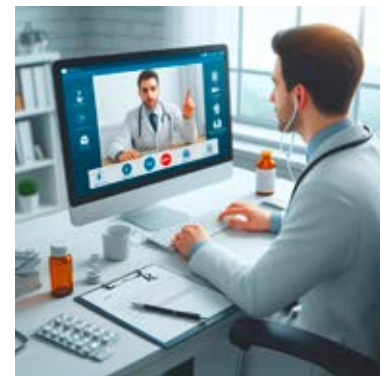
Anmeldeschluss: 05.11.2024

Kooperationspartner: Telemedizinzentrum Hamm

242-3007 Zertifizierter Pflegekurs Telemedizin

Onlinekurs zur Unterstützung im Pflegealltag

Die Möglichkeiten der Telemedizin bieten weitreichende Chancen, um die Gesundheitsversorgung von erkrankten Personen und pflegenden Angehörigen nachhaltig zu verbessern. Dieser Kurs vermittelt hierzu die notwendigen Kenntnisse. Er versteht sich als Basisqualifizierung, um auch von den weiteren Innovationen der digitalen Medizin profitieren zu können. Der Kurs ist für alle engagierten Personen geeignet, insbesondere pflegende Angehörige. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Ausbildung wird online durchgeführt. Daher ist ein internetfähiges Gerät notwendig.



KI-generiert

Telemedizinzentrum Hamm

Samstag, **18. Januar 2025**

08.30 – 18.30 Uhr

1 Termin, 13,33 UStd.

gebührenfrei

Anmeldeschluss:
13.01.2025

@online



Kooperationspartner VHS Halle (Saale)

242-3009 Gesunder Darm – gesunder Mensch

Warum ein gesunder Darm für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden absolut unabdingbar ist! Im Darm liegt der Schlüssel zu unserer Gesundheit, aber auch zu unseren Krankheiten. Viele Erkrankungen wie Hauterkrankungen/schlechtes Hautbild, Allergien, Unverträglichkeiten, schwaches Immunsystem, psychische Erkrankungen, Migräne, Autoimmunerkrankungen wie z. B. Hashimoto können in einer gestörten Darmflora entstehen. Hier erfahren Sie grundlegendes über die Aufgaben des Darms und wie Sie Ihren Darm reinigen und schützen können! Die Zugangsdaten zu diesem Onlineangebot erhalten Sie zeitnah vor Veranstaltungsbeginn.

Kerstin Reuter

Dienstag, **05. November 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Gebühr: 5,00 Euro

Anmeldeschluss: 31.10.2024

@online

Entspannung und Stressbewältigung

242-3101 Qi Gong

Meine Mitte stärken

„Selbstvitalisierung – Selbstregulation – Selbstregeneration“.

Die Arbeit mit der Lebensenergie ist ein seit Jahrtausenden bewährtes Übungssystem in der TCM und bietet uns durch langsame, meditative Bewegungen die Möglichkeit aus dem Stress des Alltags auszusteigen. Durch die fließenden Bewegungen werden die Funktionen unseres Körpers harmonisiert. In diesem Kurs lernen Sie den zweiten Teil der 15 Ausdrucksformen nach Prof. J. Guorui kennen. Bitte mitbringen: Ein großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken.

Petra Schmitz

mittwochs, **25. September – 27. November 2024**

17.00 – 18.30 Uhr

8 Termine, 16 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 68,80 Euro, ermäßigt: 34,40 Euro

242-3103 Seelenzeit

Entdecken Sie Meditationen, Phantasiereisen und gezielte Übungen gegen Stress. Tauchen Sie ein in eine Welt der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und nehmen sich Zeit, um Ihre inneren Ressourcen zu stär-

ken und ein tieferes Verständnis für Ihre seelische Balance zu entwickeln.

Elisabeth Wennemann

dienstags, **24. September – 12. November 2024**

10.00 – 11.00 Uhr

6 Termine, 8 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 29,60 Euro, ermäßigt: 14,80 Euro

242-3104 Yoga Mini Retreat mit ayurvedischem Frühstück

Ein Yoga Retreat ist ein Rückzug vom Alltag, in dem man sich ganz auf sich selbst, die Yogapraxis und alles, was einem gut tut konzentriert. Unser Mini-Retreat lädt Sie ein, einen Vormittag bei Yoga und gesundem Essen zu entspannen. Dabei geben wir eine Einführung in die Yogapraxis und in die ayurvedische Ernährung mit Verkostung. Das Mini-Retreat ist daher ideal für alle Einsteiger und diejenigen, die schon immer wissen wollten, was es mit Yoga und Ayurveda auf sich hat. Aber auch geübte Yogis mit Interesse an Ernährungsthemen finden hier Ihren Rückzug, Wohlbefinden und einen entspannten Austausch. Vor Ort gibt es Umkleidemöglichkeiten, ausreichend Yoga-Matten und -Blöcke sowie Decken. Getränke und Essen sind in der Teilnahmegebühr enthalten. Wir empfehlen bewegliche und bequeme Kleidung und für die Ruhephasen ggf. warme Socken.

Carmen Wittmann & Lisa-Katharina Bühn

Samstag, **12. Oktober 2024**

09.00 – 12.00 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Höxter, Barnies Sportstudio

Gebühr: 25,00 Euro, ermäßigt: 15,00 Euro

Anmeldeschluss: 07.10.2024

242-3105 ME TIME – kleine Auszeit am Abend

Durch unser Umfeld können wir negativ beeinflusst oder energetisch ausgelaugt werden. In dieser kleinen Auszeit am Abend geht es darum, sich von diesem



Energie-Ballast zu befreien und die Energie-Akkus wieder aufzuladen. Mit Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele, lädt Mentaltrainerin und Energiecoach Tanja Adamski Sie ein, den Alltagsstress loszulassen und wieder ganz in Ihre Balance zurückzukommen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und eine Decke mit.

Tanja Adamski

Freitag, **29. November 2024**

18.00 – 20.30 Uhr

1 Termin, 3,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 30,00 Euro, ermäßigt: 15,00 Euro

242-3106 Tai Chi – Anfänger

Tai Chi ist eine meditative Bewegungskunst, die als Verbindung verschiedener Künste und der praktischen Anwendung der Weisheiten des Taoismus entstanden ist. Übersetzt als „das höchste Prinzip“ bedeutet Tai Chi die harmonische Einheit von „Yin und Yang“ – den sich ergänzenden Gegensätzen. Die verschiedenen Bewegungsfolgen des Tai Chi werden langsam und fließend ausgeführt. Körper und Geist werden ganzheitlich gestärkt und in ihrer Beweglichkeit und Koordination gefördert. Vor allem aber ist Tai Chi eine ideale Technik, um mentale Entspannung zu finden und gleichzeitig Verspannungen zu beheben.

Peter Böhmer

montags, **07. Oktober – 09. Dezember 2024**

18.00 – 19.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Alte Schule Brenkhausen

Gebühr: 66,70 Euro, ermäßigt: 33,40 Euro

242-3107 Gelenk Qi Gong – Da Wu

Im alten China hatten die Menschen wenig Zugang zu Medizin und heilenden Kräutern. Um der Bevölkerung zu helfen, wurde vom Kaiser veranlasst einen Tanz zu entwickeln, um so den Menschen zu helfen Krankheiten vorzubeugen und die Gesundheit zu stärken. Die Techniken des DaWu, des großen Tanzes, werden dem Daoyin-Qi Gong zugeordnet. Bewegung, Atmung, Geistessammlung, Dehnung der Meridiane sind die Grundpfeiler. Prof. Lei Bin von der Universität Wuhan erforscht und entwickelt seit 2007 das DaWu QiGong System weiter. Neue Energie wird angesammelt und die Konstitution gestärkt.

Peter Böhmer

mittwochs, **09. Oktober – 27. November 2024**

16.00 – 17.00 Uhr

8 Termine, 10,67 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 58,70 Euro, ermäßigt: 29,40 Euro


 GRÄFLICHE KLINIKEN



PFLEGE UND DEMENZ

Beratung, Training und Selbsthilfe

Eine Pflege- oder Demenzsituation stellt Angehörige vor neue Herausforderungen. In unseren praxisnahen kostenlosen Kursen zeigen wir, wie Sie Ihren Alltag mit gutem Gefühl meistern.

Für Termine und Informationen melden Sie sich gerne bei unserer Pflegeexpertin Ilka Roosen:
+49 152 5792 0881
ilka.roosen@graefliche-kliniken.de

WWW.GRAEFLICHE-KLINIKEN.DE

242-3108 Die wunderbare Heilkraft des Atems

Unsere schnelllebige Gesellschaft hat die natürliche Heilkraft des Atmens vergessen. Wir übersehen gerne, dass ATEM Leben ist. Wenn wir ihn als Werkzeug nutzen, können wir Körper, Geist und Seele stabilisieren, Infekte der Atemwege reduzieren, den Blutdruck regulieren, Schlafstörungen lindern u.v.m.. Frau Sander ist Atemtherapeutin und erklärt Übungen und Techniken, die die Atem-Muskulatur mobilisieren und dehnen. Bitte ein großes Handtuch und eine Decke mitbringen.

Marion Sander

dienstags, **24. September – 26. November 2024**

16.30 – 17.30 Uhr

8 Termine, 10,67 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 45,90 Euro, ermäßigt: 23,00 Euro





242-3110 Hatha-Yoga für Jedermann und Jedefrau Montagskurs

Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeder Altersgruppe mit und ohne Yogaerfahrung.

Es werden die Grundprinzipien des Hatha-Yoga vermittelt: Durch körperliche Bewegungsübungen (Asanas) Atemübungen (Pranayamas) und Entspannung können mehr Ausgeglichenheit, Vitalität sowie körperliches Wohlbefinden erreicht werden. Zusätzlich genießen wir die sanfte Praxis des Yin Yoga. Yin Yoga harmonisiert den Energiefluss, wodurch die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Bitte ein großes Handtuch, langes Tuch (Gurt), kleines Kissen, evtl. eine leichte Decke und Kissen mitbringen.



© DVV

Magdalena Eilbrecht

montags, **23. September – 09. Dezember 2024**

10.00 – 11.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 65,60 Euro, ermäßigt: 32,80 Euro

242-3111 Hatha-Yoga für Jedermann und Jedefrau Mittwochskurs

Magdalena Eilbrecht

mittwochs, **25. September – 11. Dezember 2024**

10.00 – 11.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 65,60 Euro, ermäßigt: 32,80 Euro

Praxis für Physiotherapie Jens Nolting
Brenkhäuser Str. 20 37671 Höxter
0 52 71 – 3 85 85
info@physio-hoexter.de
www.physio-hoexter.de

- Krankengymnastik (auch auf neurophysiologischer Basis)
- Krankengymnastik-ZNS nach PNF oder Bobath
- Manuelle Therapie
- CMD/ Kiefergelenksbehandlung
- Medizinische Trainingstherapie/ Präventionskurse
- Massagen auch mit Fango
- Manuelle Lymphdrainage
- Ohr-/ Fußreflexzonenmassage
- Ordnungstherapie nach Geiger
- Akupunktmassage nach Penzel
- Elektrotherapie/ Lasertherapie

242-3117 Hatha Yoga – Entspannt in den Feierabend

Beim After Work Yoga wird viel Wert auf das Erreichen der inneren Ausgeglichenheit und Gelassenheit gelegt. Spezielle Hatha Yogahaltungen und leichte Atemübungen bewirken eine erholsame Tiefenentspannung. Körper und Geist finden wieder zueinander, tagsüber aufgebaute Blockaden werden beseitigt. Muskelverspannungen in Armen, Hals, Nacken und Rücken werden gelockert, Kopf- oder Rückenschmerzen gelindert. Bitte ein großes Handtuch, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Doris Kuzaj

dienstags, **24. September – 10. Dezember 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 82,00 Euro, ermäßigt: 41,00 Euro

242-3121 PME Entspannen im Alltag

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine leicht erlernbare, effektive Entspannungsmethode und hilft vielen Menschen, die unter dauerhaften stressbedingten Verspannungen leiden. Durch die gezielte An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird eine Verbesserung der Muskelsensibilisierung sowie Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Regelmäßig praktiziert dient PME zur Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen und stärkt die Gesundheit. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Kerstin Böhm

mittwochs, **20. November – 18. Dezember 2024**

19.00 – 20.30 Uhr

5 Termine, 10 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 37,00 Euro, ermäßigt: 18,50 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg in Ottbergen

242-3124 Gemeinsam die Stille entdecken

Mit Phantasiereisen und Entspannungsübungen wollen wir zur Ruhe kommen und neue Kräfte sammeln.

Elisabeth Gieffers

dienstags, **24. September – 21. Januar 2025**

08.15 – 09.15 Uhr

14 Termine, 18,67 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 49,00 Euro

Bewegung und Fitness

242-3118 Power-Yoga

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! Bitte ein Handtuch und Getränke mitbringen.

Tanja Tschöke

freitags, **27. September – 17. Januar 2025**

17.00 – 18.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 77,40 Euro, ermäßigt: 38,70 Euro

242-3202 Pilates Kurs

Mit einem Pilates-Kurs liegt man richtig, wenn man ein schonendes und zugleich systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur absolvieren möchte. Durch Dehn- und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert, ein neues Körpergefühl entwickelt und die Achtsamkeit geschult. Pilates bringt Körper und Geist in Einklang, da die Bewegungen bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt werden. Bitte bringen Sie ein großes Badehandtuch mit.

Steffi Werner

donnerstags, **26. September – 19. Dezember 2024**

19.00 – 20.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 49,40 Euro, ermäßigt: 24,70 Euro

242-3204 Nordic-Walking

Walk & Talk

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Es ist einfach zu erlernen und für alle geeignet, die Spaß an Bewegung auf gelenkschonende Weise (wieder)entdecken möchten. Sie erlernen die Technik des Nordic Walking, Übungen zum Aufwärmen sowie geeignete Dehnübungen.



© DVV, Frank Schemmann

Freuen Sie sich auf ein paar schöne Stunden in netter Gesellschaft. Stöcke können zur Verfügung gestellt werden, vorhandene Stöcke bitte mitbringen.

Denken Sie an wetterangepasste Kleidung.

Der Treffpunkt ist im Haus der VHS.

Luisa Weißbrich

mittwochs, **25. September – 13. November 2024**

16.15 – 17.15 Uhr

6 Termine, 8 UStd.

Höxter, außer Haus

Gebühr: 34,40 Euro, ermäßigt: 17,20 Euro

242-3208 Wirbelsäulengymnastik

ein starker Rücken

Rückenbeschwerden – wer kennt sie nicht! Schmerzen vom Schulter-Nackengebiet bis in die Lendenwirbelsäule hinunter erfährt leider fast jeder von uns in seinem Leben. Durch gezielte gymnastische Übungen und Muskelaufbau kann man diesen Schmerzen entgegenwirken. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt. Frau Beine zeigt Ihnen wie es geht! Bitte großes Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen.

Ruth Antonia Beine

dienstags, **24. September – 10. Dezember 2024**

19.00 – 20.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 49,40 Euro, ermäßigt: 24,70 Euro

242-3209 Muskulatur-, Faszien- und Gelenktraining

In diesem Kurs dreht sich alles um: Muskulatur anspannen und entspannen – Muskelverhärtungen lockern – Faszien-Verklebungen lösen – größtmöglichen Bewegungsradius der Gelenke erreichen – Gelenkknorpel geschmeidig halten – Arthrose lindern – Arthrose vorbeugen. Bitte bringen sie ein großes Handtuch mit.

Ruth Antonia Beine

dienstags, **24. September – 10. Dezember 2024**

17.45 – 18.45 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 49,40 Euro, ermäßigt: 24,70 Euro





242-3210 Faszien-Pilates

Pilates ist ein sanftes, gelenkschonendes und zugleich effektives Kräftigungstraining. Der Fokus liegt auf der Körpermitte (Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur). Faszien-Training zeichnet sich durch Vielseitigkeit aus und fördert Beweglichkeit, Stabilität und Dehnfähigkeit des Bindegewebes.

Ruth Antonia Beine

dienstags, **24. September – 10. Dezember 2024**

16.30 – 17.30 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 49,40 Euro, ermäßigt: 24,70 Euro

242-3212 Wirbelsäulengymnastik

Gezielte gymnastische Übungen tragen zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen bei. Sie erlernen Anleitungen für Dehnung, Entspannung und Kräftigung. Somit dient dieser Kurs sowohl der Kräftigung der die Wirbelsäule umschließenden Muskelgruppen (Bauch- und Rückenmuskulatur) als auch der funktionellen Einordnung der einzelnen körpereigenen Gewichte z.B. Kopf, Arme und Beine. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Helga Beineke-Vogt

montags, **16. September – 25. November 2024**

18.45 – 20.00 Uhr

9 Termine, 15 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 55,50 Euro, ermäßigt: 27,80 Euro

242-3220 Wirbelsäulengymnastik

Helga Beineke-Vogt

freitags, **13. September – 29. November 2024**

17.30 – 19.00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

Turnhalle Vörden

Gebühr: 59,40 Euro, ermäßigt 29,70 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg in Ottbergen

242-3221 Bewegung und Sport Kurs A

Im Mittelpunkt stehen Übungen für die Beweglichkeit und Koordination im Hinblick auf die jeweilige Leistungsfähigkeit der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Rita Spiekermann

donnerstags, **12. September – 05. Dezember 2024**

09.00 – 09.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 26,00 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

242-3221A Bewegung und Sport Kurs B

Rita Spiekermann

donnerstags, **12. September – 05. Dezember 2024**

10.00 – 10.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 26,00 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

242-3222 Bewegung und Sport Kurs C

Rita Spiekermann

donnerstags, **12. September – 05. Dezember 2024**

11.00 – 11.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 26,00 Euro



Gesunde Zähne

⇒ *Gesunder Mensch*

⇒ *Gesunde Welt*

Zahnärztin

Dr. Sabine Griewel, M.A.

Manager in Health Care Systems

Rosenstr. 15 • 37671 Höxter

☎ 05271 / 7730

Ihr Lächeln ist unsere Berufung!





Kooperation mit den Werkstätten am Grüenberg

242-3224 Bewegung mit Musik Kurs A

Bewegung zu Musik macht glücklich! Zu flotter Musik wollen wir die Koordination und Beweglichkeit trainieren. Mit Elementen aus Gymnastik, Tanz und auch mit Kleingeräten wird ein abwechslungsreiches Programm gestaltet, das sich an den Möglichkeiten und Wünschen der Teilnehmenden orientiert.

Rita Spiekermann

dienstags, **10. September – 26. November 2024**

10.00 – 10.45 Uhr, 10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grüenberg

Gebühr: 26,00 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grüenberg

242-3224A Bewegung mit Musik Kurs B

Rita Spiekermann

dienstags, **10. September – 26. November 2024**

11.00 – 11.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grüenberg

Gebühr: 26,00 Euro

242-3230 Fitness-Mix

In diesem Kurs dreht sich alles um die Ganzkörperkräftigung mit Cardio- und Beweglichkeitstraining. Wir wollen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit abwechslungsreichen Übungen trainieren, begleitet von flotter Musik! Spaß garantiert! Bitte eigene Gymnastik-Matten mitbringen.

Luisa Weißbrich

montags, **28. Oktober – 16. Dezember 2024**

18.45 – 19.45 Uhr

8 Termine, 10,67 UStd.

Sporthalle Berufskolleg

Gebühr: 35,80 Euro, ermäßigt: 20,30 Euro

242-3234 Bodyforming

Muskeln sind die Stütze des Körpers, eine gut geübte Muskulatur stärkt den gesamten Bewegungsapparat. Sie lernen in diesem Kurs ein abwechslungsreiches und vielseitiges Training kennen. Alle wichtigen Muskelgruppen – besonders die tiefliegenden kleinen Muskeln – werden gezielt gekräftigt, mobilisiert und gedehnt. Unterstützt wird der Muskelaufbau durch den Einsatz von Hanteln, Step- und Aero-Step. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Helga Beineke-Vogt

montags, **16. September – 25. November 2024**

17.30 – 18.30 Uhr

9 Termine, 12 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 44,40 Euro, ermäßigt: 22,20 Euro

242-3236 Tanz dich fit!

Lassen Sie sich von der Musik treiben und bleiben Sie fit! Mit leichten Tanz- und Fitnessbewegungen zu Latino-Rhythmen und internationalen Beats absolvieren sie ein solides Workout, dessen Anstrengung sie im Bewegungsfluss zur Musik kaum realisieren. Sie müssen kein Tänzer sein! Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Bitte in Sportkleidung kommen und ein Getränk mitbringen.

Carolin Bölke

mittwochs, **20. November – 22. Januar 2025**

18.00 – 19.00 Uhr

8 Termine, 10,67 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 59,80 Euro, ermäßigt: 29,90 Euro

Schaaaaade übrigens...

... wenn wir eine Veranstaltung vor Beginn absagen müssen.
Wir konnten ja nicht wissen, dass Sie Interesse gehabt hätten.
Melden Sie sich bitte frühzeitig vor Kursbeginn an!



Apotheke am Ansgar

Unsere Energie für Ihre Gesundheit

Brenkhäuser Str. 69 37671 Höxter T. 05271 69997-0 Inh. E. Wiederhake & H. Bitterberg

A

Kilianer-Apotheke

Unsere Energie für Ihre Gesundheit

An der Kilianikirche 14 37671 Höxter T. 05271 921144 Inh. E. Wiederhake & H. Bitterberg



242-3237 Ganzkörpertraining zu Musik

Mit effektiven Übungen trainieren Sie zu motivierender Musik alle Muskelpartien des Körpers. Bitte eine Matte oder ein Handtuch, Sportkleidung und ein Getränk mitbringen.

Carolin Bölke

mittwochs, 20. November – 22. Januar 2025

19.15 – 20.00 Uhr

8 Termine, 8 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 44,80 Euro, ermäßigt: 22,40 Euro

242-3244 Wohlfühlgymnastik für Senioren

Ein abwechslungsreicher, aber moderater Gymnastikkurs speziell für Senioren. Mit Musik bewegen wir uns im Stand und/oder auf der Gymnastikmatte, dabei nutzen wir Kleingeräte wie Hanteln, Luftkissen, Pezzi-bälle entsprechend dem eigenen Leistungsniveau. Jeder macht das, was er kann. Ziel ist es, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu fördern und zu erhalten. Der Kurs eignet sich auch für Personen, die eine sportliche Pause eingelegt haben. Bitte bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

Dagmar Zimmermann

montags, 23. September – 09. Dezember 2024

10.15 – 11.15 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 54,70 Euro, ermäßigt: 27,40 Euro

242-3248 Gymnastik 60 plus

Im Seniorenalter fit und aktiv durch Gymnastik zu bleiben, auch als Osteoporoseprävention, ist Thema und Ziel dieses Kurses. Durch Übungen, die Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht fördern, arbeiten wir gezielt daran; jeder entsprechend seiner Möglichkeiten. Der Einsatz von Musik und verschiedenen Geräten, wie Therabänder, Hanteln, Bälle, Stäbe etc., sorgt für Abwechslung. So kommt auch der Spaß nicht zu kurz und wir stärken unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Richardis Köhler

dienstags, 24. September – 10. Dezember 2024

09.30 – 10.15 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 37,00 Euro, ermäßigt: 18,50 Euro

Wassergymnastik



Gymnastik im Wasser ist besonders gesundheitsförderlich. Neben den guten Einflüssen körperlicher Bewegung kommen bei der Wassergymnastik noch ganz nebenbei weitere positive Wirkungen des Mediums Wasser zum Tragen: Die Atmung wird angeregt und die Durchblutung (vor allem der Haut) gesteigert. Durch die Auftriebskraft des Wassers wird die Muskulatur gekräftigt, während der Stütz- und Bewegungsapparat gleichzeitig entlastet wird. So bietet das Wasser ein ideales Übungsmedium für Teilnehmer/innen jeden Alters, da Leistungsunterschiede ausgeglichen werden. Vielfältige Anregungen zum Bewegungstraining fügen sich zu einem abwechslungsreichen Programm zusammen.

242-3250 Wassergymnastik Montagskurs 1

Cornelia Schaar

montags, 16. September – 02. Dezember 2024

09.00 – 10.00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

242-3251 Wassergymnastik Montagskurs 2

Cornelia Schaar

montags, 16. September – 02. Dezember 2024

10.00 – 11.00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

242-3252 Wassergymnastik Montagskurs 3

Cornelia Schaar

montags, 16. September – 02. Dezember 2024

11.00 – 12.00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

**242-3253 Wassergymnastik
Montagskurs 4**

Cornelia Schaar
montags, **16. September – 02. Dezember 2024**
12.00 – 13.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

**242-3254 Wassergymnastik
Dienstagskurs 1**

Cornelia Schaar
dienstags, **17. September – 03. Dezember 2024**
09.00 – 10.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

**242-3255 Wassergymnastik
Dienstagskurs 2**

Cornelia Schaar
dienstags, **17. September – 03. Dezember 2024**
10.00 – 11.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

**242-3256 Wassergymnastik
Dienstagskurs 3**

Cornelia Schaar
dienstags, **17. September – 03. Dezember 2024**
11.00 – 12.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

**242-3257 Wassergymnastik
Dienstagskurs 4**

Cornelia Schaar
dienstags, **17. September – 03. Dezember 2024**
12.00 – 13.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

**242-3258 Wassergymnastik
Mittwochkurs**

Cornelia Schaar
mittwochs, **18. September – 04. Dezember 2024**
10.00 – 11.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.

Bad im Boddenhaus
Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

**242-3259 Wassergymnastik
Donnerstagskurs 1**

Cornelia Schaar
donnerstags, **19. September – 12. Dezember 2024**
10.00 – 11.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

**242-3260 Wassergymnastik
Donnerstagskurs 2**

Cornelia Schaar
donnerstags, **19. September – 12. Dezember 2024**
11.00 – 12.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

Der Eintritt für das Hallenbad Vörden wird vor Ort entrichtet.

**242-3264 Wassergymnastik in Vörden
Abendkurs A**

Hedwig Hillebrand
montags, **23. September – 09. Dezember 2024**
18.15 – 19.00 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Freizeithallenbad Vörden
Gebühr: 29,00 Euro, ermäßigt: 14,50 Euro

**242-3265 Wassergymnastik in
Vörden Abendkurs B**

Hedwig Hillebrand
montags, **23. September – 09. Dezember 2024**
19.00 – 19.45 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Freizeithallenbad Vörden
Gebühr: 29,00 Euro, ermäßigt: 14,50 Euro

**242-3267 Wassergymnastik in
Vörden Vormittagskurs A**

Hedwig Hillebrand
freitags, **20. September – 13. Dezember 2024**
10.00 – 10.45 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Freizeithallenbad Vörden
Gebühr: 29,00 Euro, ermäßigt: 14,50 Euro



242-3268 Wassergymnastik in Vörden Vormittagskurs B

Hedwig Hillebrand

freitags, **20. September – 13. Dezember 2024**

10.45 – 11.30 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Freizeithallenbad Vörden

Gebühr: 29,00 Euro, ermäßigt: 14,50 Euro

Aquajogging – Das Laufen im Wasser

Der gesundheitsorientierte Ausdauersport für alle Altersklassen.

Der Aquajogger schnallt sich einen Auftriebsgürtel um, gejoggt wird in hüft- oder brusttiefem Wasser mit Bodenkontakt. Ein Training, das sich besonders für ältere Menschen mit chronischen Gelenkserkrankungen oder künstlichen Hüftgelenken eignet. Muskelrelaxation findet statt durch ausreichend warmes Wasser, Entlastung der Gelenke und Bänder durch die Wirkung des statischen Auftriebs. Aquajogging kann aber auch wirkungsvoll und risikofrei zur allgemeinen Fitness beitragen.

Der Eintritt für das Hallenbad Vörden wird vor Ort entrichtet.

242-3270 Aquajogging – Das Laufen im Wasser Kurs A in Vörden

Hedwig Hillebrand

dienstags, **24. September – 10. Dezember 2024**

08.00 – 08.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Freizeithallenbad Vörden

Gebühr: 29,00 Euro, ermäßigt: 14,50 Euro

242-3271 Aquajogging – Das Laufen im Wasser Kurs B in Vörden

Hedwig Hillebrand

dienstags, **24. September – 10. Dezember 2024**

08.45 – 09.30 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Freizeithallenbad Vörden

Gebühr: 29,00 Euro, ermäßigt: 14,50 Euro

242-3273 Aqua Walking/Running Donnerstagskurs

Cornelia Schaar

donnerstags, **19. September – 12. Dezember 2024**

13.00 – 14.00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

242-3274 Aqua Walking/Running Freitagskurs 1

Cornelia Schaar

freitags, **20. September – 13. Dezember 2024**

09.00 – 10.00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

242-3275 Aqua Walking/Running Freitagskurs 2

Cornelia Schaar

freitags, **20. September – 13. Dezember 2024**

10.00 – 11.00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

242-3277 Vom Büro ins H2O – Aquajogging

After-Work Kurs 1

Nach der Arbeit, ein tolles Training für den gesamten Körper! Aquajogging macht Spaß und hält fit. Das Training im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Es schult den Gleichgewichtssinn, verbessert die Ausdauer und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Der Kurs wird im Schwimmerbecken, d.h. im tiefen Wasser durchgeführt, mit dem Gürtel schweben Sie im Wasser.

Der Eintritt für das Hallenbad wird vor Ort entrichtet!

Dagmar Zimmermann

montags, **23. September – 09. Dezember 2024**

17.00 – 18.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Höxter, Hallenbad

Gebühr: 56,10 Euro, ermäßigt: 34,80 Euro

242-3278 Vom Büro ins H2O – Aquajogging

After-Work Kurs 2

Dagmar Zimmermann

montags, **23. September – 09. Dezember 2024**

18.00 – 19.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Höxter, Hallenbad

Gebühr: 56,10 Euro, ermäßigt: 34,80 Euro



KI-generiert

242-3282 Aquafitness Abendkurs 1

Cornelia Schaar

montags, **16. September – 02. Dezember 2024**

18.00 – 19.00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

242-3283 Aquafitness Abendkurs 2

Dagmar Zimmermann

mittwochs, **18. September – 04. Dezember 2024**

17.00 – 18.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 113,70 Euro, ermäßigt: 94,40 Euro

242-3284 Aquafitness Abendkurs 3

Dagmar Zimmermann

mittwochs, **18. September – 04. Dezember 2024**

18.00 – 19.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 113,70 Euro, ermäßigt: 94,40 Euro

242-3280 Aquafitness Vormittagskurs 1

Kondition, Beweglichkeit, Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.

Dieses Rundum-Spaßprogramm erwartet Sie bei der Aqua-Fitness. Wer Freude an Rhythmus, Musik und Bewegung hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Durch die Bewegung im Wasser wird der Stoffwechsel sehr gut angeregt. Bestens geeignet zur Gewichtsoptimierung. Eine gewisse Kondition ist Voraussetzung.

Cornelia Schaar

mittwochs, **18. September – 04. Dezember 2024**

09.00 – 10.00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

242-3281 Aquafitness Vormittagskurs 2

Cornelia Schaar

donnerstags, **19. September – 12. Dezember 2024**

12.00 – 13.00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

242-3288 Aqua Intervall-Training Kurs 1

Dieser Kurs bietet ein hochintensives Intervall-Training im Wasser. Belastungsphasen und Erholungsphasen wechseln sich in festgelegten Zeitintervallen ab. Das Training zielt sowohl auf die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems als auch auf die Muskelausdauer, was insgesamt die Leistungsfähigkeit steigert. Bei motivierender Musik kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

Cornelia Schaar

donnerstags, **19. September – 12. Dezember 2024**

18.00 – 19.00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

242-3289 Aqua Intervall-Training Kurs 2

Cornelia Schaar

donnerstags, **19. September – 12. Dezember 2024**

19.00 – 20.00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 133,20 Euro, ermäßigt: 111,60 Euro

Folgen Sie uns !





242-3290 Wassergewöhnung für Babys

(4 bis 12 Monate)



Wassergewöhnung bietet Babys ab dem 4. Lebensmonat Möglichkeiten eigenständiger Fortbewegung, die an Land noch nicht möglich sind. Wichtig ist die behutsame und angstfreie Hinführung zum Aufenthalt im Wasser. Dieser Kurs verfolgt nicht das Ziel, dass Babys schwimmen lernen. Im Vordergrund stehen Freude und Spaß an der Bewegung im Wasser und der intensive Kontakt zwischen Eltern und Kind. Das Becken hat eine Wassertemperatur von etwa 32 Grad und ist 1,20 m tief. Bitte bringen Sie ausreichend Handtücher, eine Schwimmwindel/Badehose für das Baby und ein kleines schwimmfähiges Spielzeug mit.

Der Eintritt für das Hallenbad ist vor Ort zu bezahlen. Dieser Kurs ist speziell für Babys im Alter von 4 bis 12 Monaten in Begleitung eines Elternteils.

Luisa Weißbrich

montags, **02. Dezember – 20. Januar 2025**

12.10 – 12.55 Uhr

5 Termine, 5 UStd.

Höxter, Hallenbad

Gebühr: 31,00 Euro

242-3291 Aquafitness für Schwangere

Beinahe schwerelos durchs Wasser gleiten... Für Schwangere ist der Aufenthalt im Wasser besonders angenehm, da man im Wasser nur ein Drittel seines Körpergewichtes spürt. Dieser Kurs bietet ein moderates Bewegungs- und Entspannungsprogramm, das auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt ist. Dieser Kurs ist ausschließlich für schwangere Frauen gedacht, bitte halten Sie vor Kursbeginn Rücksprache mit Ihrem Gynäkologen.

Der Eintritt für das Hallenbad ist vor Ort zu bezahlen.

Luisa Weißbrich

montags, **28. Oktober – 25. November 2024**

12.10 – 12.55 Uhr

5 Termine, 5 UStd.

Höxter, Hallenbad

Gebühr: 31,00 Euro, ermäßigt: 23,00 Euro

Ernährung

242-3008 Dem Trend auf der Spur: Pflanzliche Ernährung

Vorteile und Umsetzung

Was einst als Nische begann, entwickelt sich zu einer weit verbreiteten Ernährungsform: Der Veganismus. Erfahren Sie in diesem Vortrag etwas über die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung für unsere Umwelt und für unsere Gesundheit. Die Dozentin erläutert, welche Produkte geeignet sind und wo man sie kaufen kann und zeigt Beispiele, wie man vegane Ernährung im Alltag einfach umsetzen kann. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

Helene Eckert

Donnerstag, **21. November 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 5,00 Euro, ermäßigt: 2,50 Euro

Kooperationspartner VHS Halle (Saale)

242-3400 Lebensmittelkennzeichnung: Augen auf beim Kauf

Wer Lebensmittel einkauft, ist auf die Informationen auf der Verpackung angewiesen. Manche dieser Kennzeichnungen sind für alle Lebensmittel verpflichtend, andere wiederum nur für bestimmte Waren vorgeschrieben. Darüber hinaus sind auf den Verpackungen freiwillige Angaben der Hersteller sowie zusätzlich noch jede Menge Werbung zu finden. Diese Aussagen treffen nicht immer die Verbrauchererwartung, wenn beispielsweise in der Geflügelwurst auch Schweinefleisch enthalten ist oder Früchtetee mit Aromen aufgepeppt wird. Der Vortrag gibt einen Überblick über die gesetzlichen Vorgaben zur Kennzeichnung von Lebensmitteln und zeigt anhand von Beispielen, wo Missverständnisse entstehen können. Die Zugangsdaten zu ihrem Onlineangebot erhalten Sie zeitnah vor Veranstaltungsbeginn.

Melanie Letzel

Dienstag, **29. Oktober 2024**

17.00 – 18.00 Uhr

1 Termin, 1,33 UStd.

gebührenfrei

Anmeldeschluss: 25.10.2024

@online

Gute Vorsätze ?



Bei uns können Sie sie umsetzen.



Volkshochschule
Höxter - Marienmünster

Kooperationspartner VHS Halle (Saale)

242-3401 Ernährung bei Osteoporose

An diesem Abend werden Sie mehr darüber zu erfahren, wie eine gesunde Ernährung zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose beitragen kann. Als erfahrene Ernährungsberaterin werde ich Ihnen in diesem Vortrag die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für starke Knochen näherbringen. Wir werden uns insbesondere darauf konzentrieren, welche Nährstoffe entscheidend sind, um die Knochengesundheit zu unterstützen und das Risiko von Osteoporose zu verringern. Durch praktische Tipps und fundierte Erkenntnisse werden Sie lernen, wie Sie Ihre Ernährung gezielt gestalten können, um Ihre Knochengesundheit zu fördern. Auch der Frage, ob dazu Nahrungsergänzungsmittel notwendig sind, gehen wir nach. Themen, die behandelt werden: Die Rolle von Kalzium und Vitamin D bei der Knochengesundheit, weitere wichtige Nährstoffe für starke Knochen – Lebensmittel, die reich an knochenstärkenden Nährstoffen sind und praktische Ernährungsempfehlungen zur Vorbeugung von Osteoporose. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Wissen über die Bedeutung der Ernährung für die Knochengesundheit erweitern möchten, sei es für sich selbst, für Familienmitglieder oder für ihre Patienten. Die Zugangsdaten zu ihrem Onlineangebot erhalten Sie zeitnah vor Veranstaltungsbeginn.

Stefanie Christ

Dienstag, **08. Oktober 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Gebühr: 5,00 Euro

Anmeldeschluss: 04.10.2024

@online

Kooperationspartner VHS Halle (Saale)

242-3402 Entzündungshemmende Ernährung

Erfahren Sie mehr über die Kraft der Ernährung, Entzündungen im Körper zu reduzieren und damit Ihre Gesundheit zu fördern. In diesem Vortrag werden wir uns mit den Grundlagen einer entzündungshemmenden Ernährung befassen und praktische Tipps zur Integration in Ihren Alltag geben. Themen, die behandelt werden: Die Rolle von Entzündungen im Körper; Lebensmittel, die Entzündungen fördern und reduzieren; Nährstoffe und Antioxidantien, die entzündungshemmende Eigenschaften haben; Praktische Ernährungsempfehlungen für eine entzündungshemmende Ernährung. Egal ob Sie bereits gesundheitliche Beschwerden haben oder präventiv handeln möchten, dieser Vortrag bietet Ihnen wertvolles Wissen, um Ihre Ernährung für eine bessere Gesundheit zu optimieren. Die Zugangsdaten zu ihrem Onlineangebot erhalten Sie zeitnah vor Veranstaltungsbeginn.

Stefanie Christ

Dienstag, **10. September 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Gebühr: 5,00 Euro

Anmeldeschluss: 13.09.2024

@online

242-3403 Clean Eating

Ernährungsworkshop mit der Poké Bowl



Clean Eating ist ein aktueller Ernährungstrend, das bekannteste Gericht dieser Ernährungsform ist die Bowl. Frei übersetzt bedeutet Clean Eating „sauberes“ bzw. „pures“ Essen und soll somit zu einer vollwertigen und gesunden Ernährung beitragen. Doch stark industriell verarbeitete Lebensmittel und kryptische Zutatenangaben stellen oft die Herausforderung dieser Ernährungsform dar. In diesem Workshop erarbeiten wir am Beispiel einer Poké Bowl die Grundprinzipien des Clean Eatings. Am Ende des Workshops steht mit der individuell kreierten Poké Bowl ein nahrhaftes und vor allem leckeres Ergebnis, das wir gemeinsam genießen wollen. Zudem gibt es die Möglichkeit der vegetarischen und veganen Umsetzung des Gerichts (muss bis 15.4. der VHS mitgeteilt werden). Es entstehen zusätzlich Kosten für Lebensmittel, diese werden am Abend auf die Teilnehmer umgelegt.

Carmen Wittmann

Samstag, **09. November 2024**

17.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 3,33 UStd.

Höxter, Barnies Sportstudio

Gebühr: 20,00 Euro, ermäßigt: 10,00 Euro

Anmeldeschluss: 04.11.2024



**Ihre Werbung
könnte hier auch stehen!**

Sprechen Sie uns an.

Tel. 05271 963 4303
vhs@vhs-hoexter.de



242-3406 Arabisch-ägyptische Küche



Viele Urlauber verbringen wochenlange Hotelaufenthalte in Ägypten, ohne die originale ägyptische Küche kennen zu lernen, erfahren und genießen zu können. Lernen Sie die traditionelle ägyptische Küche mit Ihrer bunten Vielfalt an Gerichten kennen. Lassen Sie sich von ganz anderen Zubereitungsarten in das Land des Niltals entführen. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtücher, verschließbare Transportdose und Schürze. Zusätzlich entstehen Kosten für Lebensmittel, die am Abend auf die Teilnehmer umgelegt werden.

Thomas Otte

Donnerstag, **14. November 2024**

18.00 – 21.45 Uhr

1 Termin, 5 UStd.

Sekundarschule Höxter, Küche

Gebühr: 20,00 Euro, ermäßigt: 10,00 Euro

Anmeldeschluss: 11.11.2024

242-3407 Thailändische Küche

Die Küche Thailands gilt als eine der besten und vielfältigsten Küchen der Welt. Sie vereint alte überlieferte Rezepte und mischt sie mit Rezepten aus anderen Völkern und Kulturen. So entstehen die vielfältigen Geschmacksnuancen, für die die Thai Küche in der ganzen Welt bekannt ist.

Bei diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie die thailändischen Spezialitäten in Ihrer Küche selbst zubereiten können. Eine kulinarische Reise, die Ihnen einen umfassenden Einblick in die Küche Thailands ermöglicht. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtücher, ver-

schließbare Transportdose und Schürze. Zusätzlich entstehen Kosten für Lebensmittel, die am Abend auf die Teilnehmer umgelegt werden.

Thomas Otte

Donnerstag, **21. November 2024**

18.00 – 21.45 Uhr

1 Termin, 5 UStd.

Sekundarschule Höxter, Küche

Gebühr: 20,00 Euro, ermäßigt: 10,00 Euro

Anmeldeschluss: 18.11.2024

242-3408 Mexikanische Küche

Viele kennen Chili con Carne oder auch die Tortilla-Wraps, aber ist das alles, was die mexikanische Küche uns zu bieten hat? Definitiv nicht. An diesen Abend werden Sie in die mexikanische Kochkunst eingeführt. Lassen Sie sich überraschen, welche tollen Gerichte entstehen – bestimmt mal etwas Anderes für Ihre nächste Party. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtücher, verschließbare Transportdose und Schürze. Zusätzlich entstehen Kosten für Lebensmittel, die am Abend auf die Teilnehmer umgelegt werden.

Thomas Otte

Donnerstag, **28. November 2024**

18.00 – 21.45 Uhr

1 Termin, 5 UStd.

Sekundarschule Höxter, Küche

Gebühr: 20,00 Euro, ermäßigt: 10,00 Euro

Anmeldeschluss: 25.11.2024

242-3409 Tapas – Spaniens kleine Köstlichkeiten

Inzwischen sind die spanischen Köstlichkeiten auch bei uns regelrecht ein Trend. Klein, aber unwiderstehlich; das sind Tapas. Sie sehen lecker aus, schmecken fantastisch und sind schnell auf den Tisch gezaubert. Doch was steckt alles hinter den feinen Köstlichkeiten aus dem sonnigen Spanien. In diesem Kochkurs finden Sie es heraus! Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtücher, verschließbare Transportdose und Schürze. Zusätzlich entstehen Kosten für Lebensmittel, die am Abend auf die Teilnehmer umgelegt werden.

Thomas Otte

Mittwoch, **11. Dezember 2024**

18.00 – 21.45 Uhr

1 Termin, 5 UStd.

Sekundarschule Höxter, Küche

Gebühr: 20,00 Euro, ermäßigt: 10,00 Euro

Anmeldeschluss: 06.12.2024



242-3410 Menü für Genießer

Vegan

Tauche ein in die spannende Welt der pflanzlichen Küche und entdecke die Vielfalt, die sie uns bietet. Wir kochen gemeinsam ein veganes 3-Gänge-Menü mit unterschiedlichen Hauptgängen zur Auswahl. Lass dich überraschen, wie kreativ die vegane Kochkunst ist und nimm wertvolle Tipps für deinen Alltag mit. Veganes Essen ist nicht nur lecker und gesund, sondern auch gut für unsere Umwelt. Bitte eine Schürze, Geschirrtuch und eine Vorratsdose mitbringen. Zusätzlich zur Kursgebühr fallen Kosten für Lebensmittel an, die am Abend auf die Teilnehmer umgelegt werden.

Helene Eckert

Dienstag, **29. Oktober 2024**

18.00 – 21.45 Uhr

1 Termin, 5 UStd.

Sekundarschule Höxter, Küche

Gebühr: 20,00 Euro, ermäßigt: 10,00 Euro

Anmeldeschluss: 24.10.2024

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

242-3450 Gesunde Ernährung Kurs 1

Essen macht glücklich. Wie mache ich ein leckeres und gesundes Frühstück oder Abendbrot? Dieser Frage wollen wir zusammen nachgehen. Frau Spiekermann erklärt wie es geht und gemeinsam gekocht wird auch.

Rita Spiekermann

montags, **09. September – 25. November 2024**

10.00 – 10.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 32,00 Euro

242-3450A Gesunde Ernährung Kurs 2

Rita Spiekermann

montags, **09. September – 25. November 2024**

11.00 – 11.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 32,00 Euro



© DWV

MitgliederWelt OWL „MeinPlus“

Clever Vorteile genießen!



Mitglieder kaufen einfach clever ein.

Nutzen Sie als Mitglied der VerbundVolksbank OWL exklusiv die Vorteile unserer neuen MitgliederWelt OWL „MeinPlus“: www.mitgliederwelt-owl.de



Volksbank Höxter
Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG

242-3451 Kochen (vegan) Kurs A

Jeder kann das Kochen erlernen. Sich selbst einfaches und gesundes Essen zubereiten zu können, ist Ziel dieses Kurses.

Helene Eckert

mittwochs, **11. September – 13. November 2024**

09.00 – 11.00 Uhr

8 Termine, 21,33 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 92,00 Euro

242-3452 Kochen (vegan) Kurs A

Helene Eckert

mittwochs, **11. September – 13. November 2024**

11.15 – 13.15 Uhr

8 Termine, 21,33 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 92,00 Euro

Bildung kann man sich schenken...



Unser Geschenk-Tipp

vhs
Eine clevere Idee

Sprachen und Integration



In der Welt
zu Hause



© DVV_Wegweiser_Sprachen_rz_bearb

242-4001 Sprachen-Infotermin

SPRACHEN lernen in der VHS

Information und Beratung

am **Dienstag, den 17. September 2024** um 18:00 Uhr
im Haus der VHS, Möllingerstr. 9 in Höxter.

Hier beraten wir Sie in einem Gespräch gern und kostenlos darüber, welche Kursstufe gerade für Sie mit Ihren Vorkenntnissen die richtige ist.

Online-Einstufungstests zur Selbsteinschätzung in Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch finden Sie auch im Internet unter www.vhs-hoexter.de => Service => Prüfungen + Sprachtests. Eine Erläuterung zu den Ergebnissen bekommen Sie auf der Website bei der Sprachkurseinteilung. Bei den konkreten Kursangeboten finden Sie die entsprechende Niveaustufe angezeigt.

Lehrbücher

müssen Sie sich bitte selbst im Buchhandel besorgen; entsprechende Angaben erhalten Sie zum Kursbeginn. Bitte noch nicht vor dem ersten Kursabend kaufen!

Rainer Schwiete

242-4002 Gebärdensprache für Anfänger

Ein sprachlicher Austausch mit anderen Menschen ist eine absolute Selbstverständlichkeit. Eine Kommunikation zwischen den Menschen ist so wichtig im Leben, schwierig ist es mit Schwerhörigen und Gehörlosen. Sie unterhalten sich in Gebärdensprache, sie ist eine eigenständige und anerkannte Sprache. Ihr visuell-gestischer Charakter ist für Viele eine ganz neue und spannende Form der Kommunikation. Ob aus reiner Neugierde oder aus beruflicher bzw. privatem Interesse – die lautlose Kommunikation können Sie in diesem Kurs schnuppern und kennenlernen.



© Wikipedia

Annette Bierbüsse

dienstags, **24. September – 12. November 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

6 Termine, 12 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 49,00 Euro, ermäßigt: 24,50 Euro

Kooperationspartner: Deutscher Volkshochschul-Verband

242-4114 VHS-Lernportal: online – Deutsch, Schreiben, Rechnen, Schulabschlüsse, Gesundheit, digitale Welt und mehr

Für Zugewanderte, die schnell und ohne bürokratische Hürden die deutsche Sprache erlernen möchten, hat der Deutsche Volkshochschul-Verband (DVV) das VHS-Lernportal eingerichtet. Hier können Interessenten kostenfrei Deutsch auf verschiedenen Niveaustufen von A1, A2, B1 bis B2-Beruf erlernen. Menschen ohne oder mit entsprechenden Deutschkenntnissen, die (noch) keinen Zugang zu einem Sprach- oder Integrationskurs haben, können das Lernportal selbstständig nutzen und werden von einem Online-Tutor begleitet. Die Anmeldung im System ist bewusst einfach gehalten und die Nutzung kostenlos. Menüführung und Handlungsanweisungen sind in 18 Sprachen übersetzt. Mit unterschiedlichen Übungstypen werden die vier Grundfertigkeiten Lesen, Schreiben, Hörverstehen und Sprechen trainiert. Der Online-Kurs baut Deutschkenntnisse systematisch auf. **@online**

NEU: Es gibt auch kostenlose Angebote für andere Interessierte zum Schreiben und Rechnen lernen, für Schulabschlüsse, zur Gesundheit, für die digitale Welt und mehr...

Das Lernportal ist unter www.vhs-lernportal.de erreichbar, auf allen gängigen Endgeräten lauffähig und per App auch offline nutzbar. Ein Einstieg ist jederzeit und individuell möglich. Eine weitere Anmeldung bei der VHS ist nicht nötig.



Prüfungen

Deutsch-Test für Zuwanderer

B1/A2 – Prüfung

Der Deutsch-Test für Zuwanderer B1/A2 ist die richtige Prüfung für Sie, wenn Sie einen Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse für die Einbürgerung in Deutschland brauchen. Integrationskurse schließen mit dieser Prüfung ab. Nur für Interessenten, die an einem Integrationskurs teilgenommen haben.

Die Prüfung umfasst einen schriftlichen Teil (100 Minuten) und einen mündlichen Teil (15 Minuten).

Weitere Informationen zur Prüfung finden Sie bei uns im Internet unter www.vhs-hoexter.de => Service => Prüfungen + Sprachtests.

Eine Anmeldung ist ca. 5 Wochen vorher notwendig, siehe Anmeldeschluss. Das benötigte Anmeldeformular erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle. Um an der Prüfung teilzunehmen, muss ein Integrationskurs mit mindestens 100 Stunden (1 Modul) absolviert sein.

242-4101

Rainer Schwiete

Freitag, **29. November 2024**

08.15 – 16.00 Uhr

1 Termin

Haus der VHS

Gebühr: 150,00 Euro

Anmeldeschluss: 28.10.2024



242-4104

Rainer Schwiete

Freitag, **31. Januar 2025**

08.15 – 16.00 Uhr

1 Termin

Haus der VHS

Gebühr: 150,00 Euro

Anmeldeschluss: 13.12.2024

Test – Leben in Deutschland

Der Test „Leben in Deutschland“ findet im Anschluss eines Orientierungskurses an einem eigenen Termin statt. Er enthält z. B. Fragen zum politischen System Deutschlands, der religiösen Vielfalt und der Gleichberechtigung von Mann und Frau. Einen Überblick über alle für den Test wichtigen Themen bieten Ihnen der Fragenkatalog zum Test „Leben in Deutschland“ sowie das Curriculum für den Orientierungskurs.

Die gesamten Fragen können Sie zur Vorbereitung im Internet unter www.vhs-hoexter.de => Service => Prüfungen + Sprachtests bzw. im Online-Testcenter des BAMF einsehen.

242-4102

Rainer Schwiete

Freitag, **17. Januar 2025**

14.00 – 15.00 Uhr

1 Termin, 1,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 25,00 Euro

Anmeldeschluss: 06.12.2024

242-4105

Rainer Schwiete

Freitag, **07. Februar 2025**

14.00 – 15.00 Uhr

1 Termin, 1,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 25,00 Euro

Anmeldeschluss: 16.12.2024

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 Migration und Flüchtlinge aus dem Fundus von 300 allgemeinen und jeweils zehn landesspezifischen Fragen individuelle Bögen mit 33 Fragen zusammen, die im sogenannten „Multiple Choice“-Verfahren beantwortet werden müssen.

Die Fragen finden Sie unter www.vhs-hoexter.de.

Eine Anmeldung ist mind. 4 Wochen vorher notwendig, siehe Anmeldeschluss. Das benötigte Anmeldeformular erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle.

242-4107

Rainer Schwiete

Freitag, **15. November 2024**

13.00 – 14.00 Uhr

1 Termin, 1,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 25,00 Euro

Anmeldeschluss: 01.10.2024



242-4103

Rainer Schwiete

Freitag, **17. Januar 2025**

12.30 – 13.30 Uhr

1 Termin, 1,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 25,00 Euro

Anmeldeschluss: 06.12.2024



242-4106

Rainer Schwiete

Freitag, **07. Februar 2025**

12.30 – 13.30 Uhr

1 Termin, 1,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 25,00 Euro

Anmeldeschluss: 16.12.2024

Deutsch als Fremdsprache



Integrationskurse (BAMF)

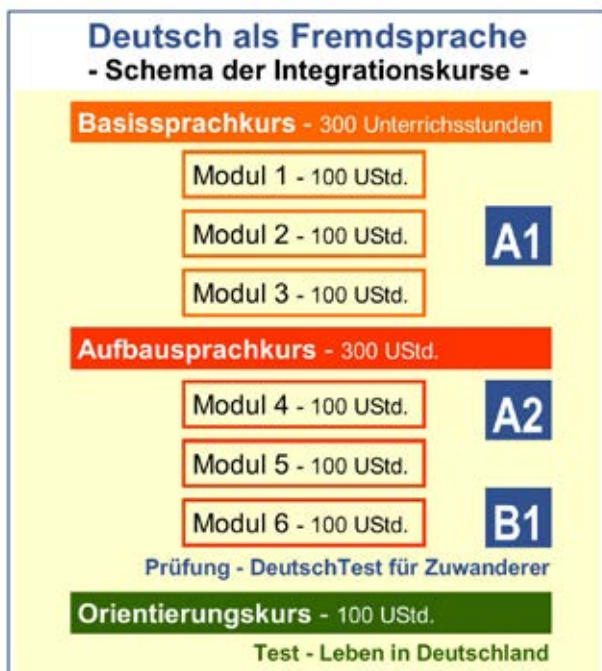
Die VHS bietet aktuell mehrere parallele Integrationskurse in unterschiedlichen Modulen an. Die Kurse laufen vormittags mit 20-25 UStd. je Woche. Ein kompletter Integrationskurs mit 6 Modulen und dem Orientierungskurs dauert ca. 1 Jahr inkl. Ferien.

Vor der Teilnahme müssen sich die Interessenten beraten lassen und einen Einstufungstest durchführen. Für bestimmte Teilnehmergruppen sind Gebührenbefreiungen oder Ermäßigungen möglich.

Ansprechpartnerin ist Dörte Wilhelm, Tel. 05271 963 4302 Mail d.wilhelm@vhs-hoexter.de. Beratungen sind nach einer Anmeldung möglich. Beratungstermine sind über die VHS-Geschäftsstelle zu vereinbaren.

Die einzelnen Termine und Zeiten zu den Integrationskursen bzw. Modulen können auf der Homepage unter www.vhs-hoexter.de bei der Kurssuche eingesehen werden. Neben den Neuzuwanderern können auch andere Personengruppen mit Migrationshintergrund zu den angegebenen Gebühren an den Kursen teilnehmen.

Die Kurse enden mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ nach Modul 6 sowie dem „Test Leben in Deutschland“ nach dem Orientierungskurs.



242-4110 Deutsch für Berufstätige

Die VHS bietet einen berufsbegleitenden Sprachkurs für Interessenten an, die bereits schon etwas Deutsch sprechen (A1-Niveau) und ihre Sprachkenntnisse neben dem Beruf erweitern wollen. Der Unterricht findet zweimal wöchentlich statt. Im Mittelpunkt steht die Verbesserung der mündlichen Kommunikation und des schriftlichen Ausdrucks. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Zahra Hartmann

dienstags, donnerstags,

24 September 2024 – 17. Dezember 2024

17.00 – 18.30 Uhr

20 Termine, 40 UStd.

Gebühr: 160,00 Euro, ermäßigt 80,00 Euro

Kooperationspartner: Welcome e.V.

242-4112 Sprachtreff Deutsch

Interessenten, die Deutsch lernen möchten, können sich am Dienstagnachmittag in netter Atmosphäre in der VHS treffen, um einen ersten Einstieg in die neue Sprache zu erlernen.

Referententeam

dienstags, **10. September – 21. Januar 2025**

16.00 – 17.30 Uhr

16 Termine, 32 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

Grundbildung

Kooperationspartner: Werkstätten am Grünenberg in Ottbergen

242-4117 Mathematik Kurs A (WAG)

Helmut Giese

Freitag, **11. Oktober – 20. Dezember 2024**

10.00 – 10.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 30,00 Euro

242-4118 Mathematik Kurs B (WAG)

Helmut Giese

Freitag, **11. Oktober – 20. Dezember 2024**

11.00 – 11.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 30,00 Euro



Englisch



242-4202 Englisch – Stufe A1

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. „Das Wichtigste in meinem Unterricht ist, dass der Spaß beim Erwerb der Sprache im Vordergrund steht.“



© Susanne Scholz

sagt die Kursleiterin Christiane Kohlenberg. Der Unterrichtsverlauf orientiert sich am Lehrbuch. Es werden aber auch zusätzliche, mit den Teilnehmern abgestimmte Inhalte angeboten. Der Sprachgebrauch wird durch Minidialoge gefördert. Der erste Abend kann als Schnuppertermin genutzt werden. Lehrbuch: Hooray for Holidays! NEU vom Hueber Verlag

Christiane Kohlenberg

mittwochs, **25. September – 11. Dezember 2024**
16.30 – 18.00 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 74,00 Euro, ermäßigt: 37,00 Euro

Kooperationspartner: Werkstätten am Grünenberg

242-4203A Englisch Kurs A (WAG)

Jeder kann Englisch lernen, und das mit viel Freude und ohne Bücher. Gemeinsam lernen wir die Grundlagen der englischen Sprache kennen.

Christiane Kohlenberg

mittwochs, **05. September – 28. November 2024**
08.15 – 09.00 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 30,00 Euro

Kooperationspartner: Werkstätten am Grünenberg

242-4203B Englisch Kurs B (WAG)

Jeder kann Englisch lernen, und das mit viel Freude und ohne Bücher. Gemeinsam lernen wir die Grundlagen der englischen Sprache kennen.

Christiane Kohlenberg

mittwochs, **05. September – 28. November 2024**
09.15 – 10.00 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 30,00 Euro

242-4206 Englisch zum Auffrischen

Stufe A2 / B1

Sie haben Englisch in der Schule gelernt und einiges vergessen? Dann ist diese nette Gruppe genau das Richtige für Sie, um wieder Kontakt mit der Sprache aufzunehmen. Hier wird viel gesprochen, vor allem der Wortschatz erweitert und auch ein bisschen Grammatik aufgefrischt.

Sandie Wilson

montags, **23. September – 09. Dezember 2024**
18.00 – 19.30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 74,00 Euro, ermäßigt: 37,00 Euro

242-4210 Conversation in the morning

Die Schulzeit liegt ein bisschen zurück, aber jetzt möchten Sie in entspannter Atmosphäre in einer kleinen, netten Gruppe ihr Englisch reaktivieren? Dann sollten Sie in unsere Konversationsgruppe kommen. Auf der Basis von Texten, Bildern und unserem eigenen Wissen sprechen wir über unterschiedlichste Themen. Systematisch arbeiten wir dabei daran, unseren Vokabelwortschatz zu erweitern. Bei Interesse werden einige Kursmitglieder einen Kurzvortrag als Grundlage für Diskussionen halten. Mittlerweile haben wir in unserem Unterrichtsraum eine digitale Tafel (Smartboard) inklusive eines integrierten PCs zur Verfügung, die es uns nun ermöglicht, auch technisch auf aktuellstem Niveau zu arbeiten.



© Susanne Scholz

Judith Weber

mittwochs, **25. September – 11. Dezember 2024**
10.00 – 11.30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 74,00 Euro, ermäßigt: 37,00 Euro

242-4212 Conversation in the evening

Obwohl Sie Englisch in der Schule gelernt haben, fühlen Sie sich trotzdem beim Sprechen nicht sicher? Möchten Sie Gleichgesinnte treffen? Wir lesen ein bisschen, sprechen viel und lachen noch viel mehr. Wir sprechen über aktuelle Zeitungsartikel und Bücher und die Erlebnisse einer Schottin im fremden Höxter.

Sandie Wilson

dienstags, **24. September – 10. Dezember 2024**
18.00 – 19.30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 74,00 Euro, ermäßigt: 37,00 Euro



Französisch



Kooperationspartner: VHS Winnenden und vhs online Sprachkurse

242-4302 Französisch A1 – ohne Vorkenntnisse – Online

In diesem Französischkurs ohne Vorkenntnisse lernen Sie diese wundervolle Sprache und gleichzeitig die französische Lebens- und Esskultur kennen. Sie lernen z.B. sich vorzustellen, im Restaurant zu bestellen oder über Vorlieben zu sprechen. Wie? Mit abwechslungsreichen Übungen und anschaulichen Materialien zur Landeskunde lernen wir mit viel Vergnügen! Ich freue mich auf Sie!

Lehrwerk: On y va A1, aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5, ab Lektion 1 (Bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen)

Weitere Infos und Anmeldung direkt unter www.vhs-winnenden.de.

Estelle Redon

donnerstags, **10. Oktober – 21. August 2024**

19.45 – 21.15 Uhr

10 Termine,

Gebühr: 131,00 Euro

@online

242-4306 Französisch für Fortgeschrittene – Konversation

Stufe B1/B2 – Abendkurs

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen die Lektüre und Besprechung moderner französischer Texte, die die Teilnehmer selbst aussuchen können, u.a. wird Eric-Emmanuel Schmitt, *Félix et la source invisible* (Reclams Universal-Bibliothek, Band 19994) gelesen. Daneben werden auch ausgewählte Kapitel der französischen Grammatik wiederholt. Auch neue Teilnehmer mit den entsprechenden Vorkenntnissen sind in dem Kurs herzlich willkommen.

Barbara Westhusen

donnerstags, **26. September – 05. Dezember 2024**

18.00 – 19.30 Uhr

8 Termine, 16 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 60,00 Euro, ermäßigt: 30,00 Euro

Hinweis der KVHS Holzminden

Dänisch B1 (Kooperation mit der HAWK)
Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

Wolfgang Sandberg

ab **19.09.2024**, donnerstags, 19:00-20:30 Uhr (10x)
102,00 EUR (20 UStd.) Kursnr. 140340242 HOL

Italienisch



Kooperationspartner: VHS Winnenden und vhs online Sprachkurse

242-4401 Italienisch A1 – Anfänger

Sie begeistern sich für Italien, die italienische Küche und Kultur und möchten gerne in der Landessprache kommunizieren können? Wenn Sie noch keine Vorkenntnisse haben, kommen Sie in diesen Online-Kurs. Die Dozentin, Maria Ganci, ist italienische Muttersprachlerin und unterrichtet direkt aus ihrem Heimatland. Themen sind unter anderem Begrüßungen, Herkunft, Restaurantbesuche oder nach dem Weg fragen. Der Online-Kurs läuft ab 5 Teilnehmer.

Weitere Infos unter www.vhs-winnenden.de.

Maria Ganci

montags, **07. Oktober – 09. Oktober 2023**

20.00 – 21.30 Uhr

10 Termine,

Gebühr: 131,00 Euro

@online

Spanisch



242-4501 Spanisch

Stufe A1 Kurs 2

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses vom Frühjahr. Er bietet einen Einstieg in die spanische Sprache und ist auch für neue Teilnehmende mit geringen Kenntnissen geeignet. Lehrbuch: Caminos hoy.

Namia Hamrouche

montags, **23. September – 09. Dezember 2024**

19.45 – 21.15 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 74,00 Euro, ermäßigt: 37,00 Euro

242-4502 Spanisch

Stufe A1 Kurs 5

Sie können diesen Kurs auf dem Niveau A1-Fortführung besuchen, wenn Sie 3-4 Kurse für Anfänger belegt haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse haben. Lehrbuch: Caminos hoy, Kapitel 6 Teil B.

Namia Hamrouche

montags, **23. September – 09. Dezember 2024**

18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 74,00 Euro, ermäßigt: 37,00 Euro



Brasilianisch-Portugiesisch



242-4804 Brasilianisch-Portugiesisch A2

242-4802 Brasilianisch-Portugiesisch A1

Abrantes-König_lara

Der Kurs richtet sich an Lernende, die Brasilianisch-Portugiesisch für den praktischen Gebrauch lernen wollen, um sich in verschiedensten Situationen – z.B. auf Reisen, im Beruf oder auf privater Ebene – erfolgreich verständigen möchten. In motivierenden Aktivitäten werden die vier Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben gezielt trainiert. Da die Dozentin Muttersprachlerin ist, kann sie Einblicke in die kulturelle Vielfalt Brasiliens gewähren. Als Lehrwerk wird „Oi, Brasil Aktuell A1“ (HUEBER-Verlag) eingesetzt.

Ein Beratungsgespräch mit der Dozentin ist vorab möglich. Der erste Abend kann als Schnupperstunde genutzt werden. Der Kurs findet online über die vhs-cloud statt. Infos dazu gibt es bei der VHS.

Bei 5 oder mehr TN werden 10 Termine unterrichtet.

Bei 4 TN werden bei der gleichen Gebühr 8 Termine unterrichtet und bei 3 TN 6 Termine.

Iara Abrantes-König

donnerstags, **26. September – 19. Dezember 2024**

20.00 – 21.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Gebühr: 95,00 Euro

@online

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Auf der Basis von verschiedenen Medien und einer kommunikativen Methode, werden wir daran arbeiten, unseren Vokabelwortschatz zu erweitern. Da die Dozentin Muttersprachlerin ist, kann sie Einblicke in die kulturelle Vielfalt Brasiliens gewähren. Erleben Sie die Sprache, rund um den Zuckerhut: Portugiesisch Online Lernen mit Freude und Spaß! Entao, vamos conversar? Estou esperando por você! Als Lehrwerk wird „Oi, Brasil Aktuell A2“ (HUEBER-Verlag) eingesetzt.

Ein Beratungsgespräch mit der Dozentin ist vorab möglich. Der erste Abend kann als Schnupperstunde genutzt werden.

Der Kurs findet online über die vhs-cloud statt. Infos dazu gibt es bei der VHS-Geschäftsstelle.

Bei 5 oder mehr TN werden 10 Termine unterrichtet.

Bei 4 TN werden bei der gleichen Gebühr 8 Termine unterrichtet und bei 3 TN 6 Termine.

Iara Abrantes-König

donnerstags, **26. September – 19. Dezember 2024**

18.30 – 20.00 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Gebühr: 95,00 Euro

@online

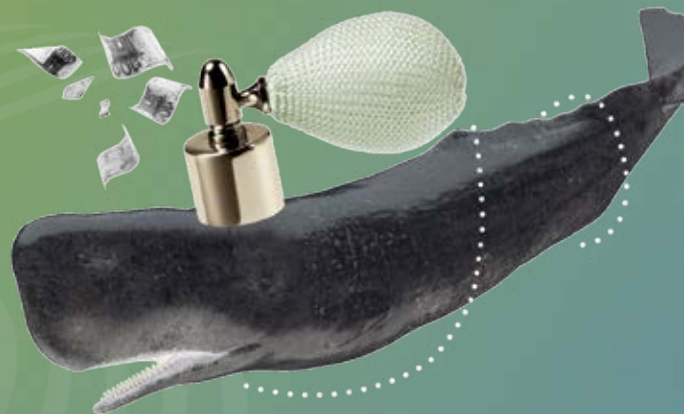
Europas erstes Erlebnishaus der Düfte und Aromen

Wissen im Spiegel erkunden,
in unbekannte Duftwelten eintauchen
oder das eigene Parfüm kreieren.

Ab dem 28. September in der interaktiven
Ausstellung in Holzminden.

sensoria-holzminden.de | Obere Straße 45, Holzminden

sensoria  haus der
düfte und aromen
holzminden



IT und Beruf



Fit für den Beruf
Weiterkommen
mit der **vhs**



© VHS-Leiter Schwiete mit der neuen Digitaltechnik

Hilfe und Support

242-5101 EDV-Infotermin in der VHS

Eine Vielzahl von verschiedenen Computerkursen finden Sie in unserem Programm. Wenn Sie unsicher sind, welcher Lehrgang gerade für Sie richtig und nützlich ist, kommen Sie zum

Im Computerraum der VHS beraten wir Sie gern und kostenlos über die Inhalte und Unterschiede der verschiedenen Lehrgänge und Kursangebote.

Rainer Schwiete

Dienstag, **17. September 2024**
18.30 – 19.15 Uhr 1 Termin, 1 UStd.
Haus der VHS, EDV-Raum
gebührenfrei

242-5104 Wir lösen Ihre Computer- und Smartphone-Probleme

Buchen Sie Ihr Einzelcoaching

Wer kennt das nicht: Die Hardware funktioniert nicht wie gewünscht, bei der Software hakt es oder die Handhabung klappt auch nicht wie erwartet. Guter Rat ist nicht vorhanden und die Hersteller-Hotline nicht erreichbar. Besonders die ältere Generation ist dann meist aufgeschmissen, da sie nicht so experimentierfreudig ist wie die jungen Leute.

Mit diesem Veranstaltungsformat wollen wir Ihnen individuell helfen. Wenn Sie sich zu unserem Einzelcoaching anmelden, haben Sie Anspruch auf eine Unterstützung für Ihr Problem am Computer (Apple, Windows), Tablett (iPad, Android) oder Smartphone (iPhone, Android); bis zu 45 Minuten Support. Der erfahrene Referent kennt die meisten Tücken und hilft Ihnen gern. Per Ferndiagnose oder telefonisch lassen sich i.d.R. schon die meisten Probleme lösen, ggf. kommt er auch zu Ihnen.

Am ersten unverbindlichen und kostenlosen EDV-Infotermin, 17.09.2024 werden Ihnen die Einzelheiten und Möglichkeiten der Unterstützung vorgestellt. Sie können sich aber auch gern telefonisch unter 05271 963 4303 beraten lassen. Die konkreten Coaching-Termine werden dann individuell vereinbart.

Helmut Giese

Gebühr: 29,00 Euro, Individuell buchbar

Kooperationspartner: Seniorengemeinschaft Höxter

242-5124 Smartphone- und Handy-Sprechstunde

Angebot für Senioren

Sie haben Fragen zu Smartphone/Handy oder Tablet? Nutzen Sie die Gelegenheit unserer Sprechstunde im Haus der Generationen. Oft reicht ein Tipp und alles klappt wieder. Die Sprechstunde ist nur zur Klärung konkreter Fragen oder Probleme geeignet. Es handelt sich nicht um einen Kurs. Zur Bedienung und Einrichtung von Tablet und Smartphone/Handy bieten wir spezielle Einsteigerkurse an. Gerne beraten wir Sie auch bei der Auswahl des für Sie passenden Angebots. Wir bitten um vorherige Anmeldung. Das ist zu jedem Termin einzeln möglich. Das Geld wird vor Ort bezahlt.

Thomas Hackler

dienstags, **10. September – 10. Dezember 2024**
15.30 – 17.00 Uhr
4 Termine, 8 UStd.
Haus der Generationen, Neue Straße 15
Gebühr: 5,00 Euro je Termin

Einstiegskurse

242-5128 Einstieg mit dem eigenen Notebook

Wenn Sie Ihr eigenes Notebook viel umfangreicher nutzen und die Bedienung optimieren möchten, ist dieser Kompaktkurs genau richtig. Dieser Kurs vermittelt solides Basiswissen über die Arbeitsweise und Anwendungsmöglichkeiten des Notebooks. Durch praktische Übungen erkunden die Teilnehmenden die wesentlichen Programme und werden sicherer im Umgang damit. Auf individuelle Fragen kann gezielt eingegangen werden.

Voraussetzung: Betriebssystem Windows 10

Helmut Giese

mittwochs, **04. September – 11. September 2024**
18.00 – 20.15 Uhr
2 Termine, 6 UStd.
Haus der VHS, EDV-Raum
Gebühr: 39,00 Euro, ermäßigt: 19,50 Euro



© DVV, Frank Schemmann

242-5130 Computer-Grundlagen – Grundkurs

Abendkurs in Höxter

Dieser Kurs behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die bei der Nutzung von Computern und Mobilgeräten, bei der Erstellung und Verwaltung von Dateien, beim Umgang mit Netzwerken und zur Sicherstellung der Datensicherheit erforderlich sind. Insbesondere sollen sich Anfänger und Nutzer mit geringen und unsicheren Kenntnissen angesprochen fühlen.

Weitere Einzelheiten zu den Inhalten unter www.vhs-hoexter.de.

Thomas Hackler

dienstags, donnerstags,

24. September – 10. Oktober 2024

18.30 – 20.45 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 82,50 Euro, ermäßigt: 45,00 Euro

Kooperationspartner: Werkstätten am Grünenberg

Computer-Club – WAG

Dieser Computerkurs ist speziell für Menschen mit Behinderung aus den Werkstätten am Grünenberg. Die Teilnehmer sollen in leichter Form lernen, mit dem Computer umzugehen und die Möglichkeiten aber auch die Gefahren der digitalen Welt kennenzulernen. Neben den neuen Erkenntnissen sollen auch die Kreativität und der Spaß im Vordergrund stehen.

242-5111

Helmut Giese

donnerstags, **10. Oktober – 12. Dezember 2024**

09.00 – 10.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 75,00 Euro

242-5112

Helmut Giese

10. Okt – 12. Dez 2024

10.00 – 11.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

WAG

Gebühr: 75,00 Euro

242-5113

Helmut Giese

10. Okt – 12. Dez 2024

11.00 – 12.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

WAG

Gebühr: 75,00 Euro

242-5120 Android Smartphones und Tablets

Sie haben ein Smartphone oder ein Tablet mit dem Android-Betriebssystem und möchten mehr erfahren über die Nutzungsmöglichkeiten, die es Ihnen bietet? Mit den multimedialen Geräten steht Ihnen das Internet offen – zu jeder Zeit und überall: Zugfahrpläne, Navigationsprogramme, Terminkalender usw. Aber telefonieren kann man natürlich auch damit. Auch im beruflichen Kontext spielt die Nutzung zunehmend eine Rolle oder wird selbstverständlich vorausgesetzt. Weitere Infos unter www.vhs-hoexter.de.

Helmut Giese

montags, mittwochs,

27. November – 11. Dezember 2024

18.30 – 20.45 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 78,00 Euro, ermäßigt: 40,50 Euro

242-5122 iPhone und iPad

Sie möchten den Umgang mit den neuen Medien erlernen? Sie haben ein I-Phone oder I-Pad und können noch nicht so richtig damit umgehen? In diesem Kurs geben wir Ihnen leicht verständlich Tipps und Tricks. Mit den multimedialen Geräten steht Ihnen das Internet offen. Auch im beruflichen Kontext spielt die Nutzung zunehmend eine Rolle oder wird selbstverständlich vorausgesetzt. Weitere Infos unter www.vhs-hoexter.de.

Helmut Giese

montags, mittwochs,

25. September – 09. Oktober 2024

18.30 – 20.45 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 78,00 Euro, ermäßigt: 40,50 Euro



242-5142 Webseiten – einfach erklärt und selbst erstellt

Menschen in der dritten Lebensphase („60+“) verbringen inzwischen viel Zeit im Internet und empfinden dabei



häufig den Wunsch, besser zu verstehen, was sich hinter den bunten Webseiten verbirgt. Oft tritt der Wunsch hinzu, eine eigene Webseite, einen Blog oder Ähnliches zu erstellen. Dieser Kurs öffnet die Türen für den Blick hinter die Kulissen anhand einer einfach zu handhabenden Software, mit deren Hilfe sich ein Webserver z. B. Im eigene Heimnetz betreiben lässt. Die erforderliche Technik („Hardware“) wird im praktischen Betrieb gezeigt und genutzt. Grundlegende Web-Technologien werden beleuchtet. An sechs Nachmittagen tauchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Geheimnisse einer Webseite und der dahinterliegenden Technik in spielerischer Weise ein. Damit sind sie bestens gerüstet, um den Wunsch nach einer eigenen Webpräsenz auf der Basis solider Grundkenntnisse in die Tat umzusetzen.

Kurt-Rainer Daubach

dienstags, **26. November – 05. November 2024**

16.30 – 18.00 Uhr

6 Termine,

Haus der VHS

Gebühr: 48,00 Euro, ermäßigt: 24,00 Euro

Spezialthemen

242-5110 Kleine Hackerschule

Hacking aus anderer Sicht

Viele Computer- und Smartphonebenutzer fühlen sich unwohl beim Gedanken an mögliche Gefahren durch Hacker, Viren und Trojaner auch im beruflichen Umfeld. Deshalb drehen wir in diesem Workshop den „Spieß“ um und versetzen uns in die Rolle eines Hackers. Aus seinem praktischen Vorgehen, das wir in groben Zügen nachvollziehen und somit an die Wirklichkeit angelehnt ist, leiten wir dann entsprechende Gegenmaßnahmen ab. Keine Angst, wir werden in der Rolle als Hacker keine kriminellen Aktionen durchführen und dennoch in praktischen Übungen auf vorhandenen Notebooks einen möglichen Hackerangriff ausprobieren. Der Workshop ist für Teilnehmer ab 21 Jahren gedacht.

Ralf-Uwe Dietrich

Donnerstag, **10. Oktober 2024**

18.00 – 21.00 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 31,00 Euro, ermäßigt: 18,00 Euro

Kooperationspartner: VHS der Stadt Halle (Saale)

242-5105 Künstliche Intelligenz und die Gesellschaft

Wie können Menschen mit KI sozialverantwortlich und souverän umgehen?

Technologien wie algorithmische Empfehlungssysteme auf TikTok, Sprachassistenten wie Amazon Alexa

oder generative KI wie Chat-GPT prägen unsere alltägliche Mediennutzung. Welche Chancen und Risiken birgt diese Schlüsseltechnologie? Wie schätzt die Bevölkerung das selbst ein und welche Kompetenzen Menschen benötigen, um die Technologie für gesellschaftliche Teilhabe nutzen zu können? Solche Fragen stehen im Mittelpunkt des Vortrags.

Dr. Laura Süna

Dienstag, **08. Oktober 2024**

19.00 – 20.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

@online



KI-generiert

Kooperationspartner: VHS der Stadt Halle (Saale)

242-5106 KI Bildgeneratoren + KI Chatbots: Chancen und Risiken

KI Bildgeneratoren und Chatbots sind Technologien, die die Fähigkeit besitzen, Bilder und Kommunikationskonten zu erzeugen und aufzubauen. Bildergeneratoren können Bilder in jedem Stil und Formen erzeugen, von Landschaften über Porträts bis hin zu komplexen Illustrationen und Grafiken. Chatbots können Gesprächspartner sein, die sprechen und antworten wie ein Mensch.

Robert Schwabe

Dienstag, **15. Oktober 2024**

19.00 – 20.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Gebühr: 5,00 Euro

@online

Kooperationspartner: VHS der Stadt Halle (Saale)

242-5107 KI-Sicherheit: Einblicke und Zusammenhänge einer Schlüsseltechnologie

Entdecken Sie die Schlüsseltechnologie der Zukunft: Künstliche Intelligenz (KI). Erfahren Sie, was eine KI ausmacht, welche Komponenten wichtig sind und wie KI-Sicherheit gewährleistet wird – sei es der Schutz vor äußeren Angriffen oder die Betriebssicherheit. Tauchen Sie ein in die Welt der KI und lernen Sie die Voraussetzungen für einen sicheren Datenaustausch und robuste KI-Anwendungen kennen. Diese Veranstaltung bietet kein technisches Fachsimpeln, sondern vermittelt die Zusammenhänge für ein besseres Verständnis dieser bahnbrechenden Technologie, insbesondere im Hinblick auf Sicherheit.

Johannes Unruh & Dr. Michael Karl

Dienstag, **22. Oktober 2024**

19.00 – 20.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

@online



PC-Kurse und Office-Anwendungen

242-5132 Textverarbeitung mit WORD – Grundkurs

Abendkurs in Höxter

Dieser Kurs behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die erforderlich sind, um ein Textverarbeitungsprogramm für die Erstellung von Briefen und Dokumenten zu benutzen. Erste Erfahrungen bei der PC-Nutzung sind erforderlich.

Weitere Einzelheiten zu den Terminen und Inhalten unter www.vhs-hoexter.de.

Helmut Giese

montags, mittwochs,

06. November – 20. November 2024

18.30 – 20.45 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 82,50 Euro, ermäßigt: 45,00 Euro

242-5133 Tabellenkalkulation mit EXCEL – Grundkurs

Abendkurs in Höxter

Dieser Kurs behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die erforderlich sind, um ein Tabellenkalkulationsprogramm zu benutzen. Erste Erfahrungen bei der PC-Nutzung sind erforderlich.

Weitere Einzelheiten zu den Inhalten unter www.vhs-hoexter.de.

Thomas Hackler

dienstags, donnerstags,

29. Oktober – 12. November 2024

18.30 – 20.45 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 79,00 Euro, ermäßigt: 43,25 Euro

242-5134 WORD spezial: Serienbriefe leicht gemacht

Word ist das bekannte und beliebte Textverarbeitungsprogramm und bietet dem Nutzer sehr viele Möglichkeiten. Wie einfach und schnell Sie damit Serienbriefe erstellen können, lernen Sie an einem Kursabend. Voraussetzung sind Grundkenntnisse in Word.

Helmut Giese

Mittwoch, **29. Januar 2025**

18.00 – 21.00 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 29,00 Euro, ermäßigt: 15,50 Euro

242-5135 WORD spezial: Flyer und Plakate selbst gemacht

Flyer, Faltblätter oder Plakate werden heute gern und häufig im Beruf oder auch bei der Freizeit genutzt. Mit hausüblicher Technik und ein bisschen Know how lässt sich das selbstständig und kostengünstig erstellen.

Dafür bildet WORD eine wichtige Grundlage, mit den vielen Layoutmöglichkeiten, die das Programm bietet, wie Sie an diesem Abend feststellen können. Voraussetzung sind Grundkenntnisse in Word.

Helmut Giese

Mittwoch, **22. Januar 2025**

18.00 – 21.00 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 29,00 Euro, ermäßigt: 15,50 Euro

242-5136 Excel spezial: Pivottabellen und -charts

Pivot-Tabellen ermöglichen es in kürzester Zeit umfangreiche Datensätze flexibel zusammenzufassen, nach unterschiedlichen Gesichtspunkten zu gruppieren, zu filtern und zu analysieren. Diese lassen sich dann quasi auf Knopfdruck grafisch darstellen. Damit kann die Arbeit deutlich vereinfacht werden. Der Kurs richtet sich an Anwender, die bereits Grundkenntnisse in Excel und beim Einsatz von Formeln und Funktionen haben.

Thomas Hackler

Donnerstag, **23. Januar 2025**

18.00 – 21.00 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 29,00 Euro, ermäßigt: 15,50 Euro



242-5137 Excel spezial: WENN & SVERWEIS

Die Funktionen der WENN-Familie zählen zu den wichtigsten Excel-Funktionen. Es wird definiert, unter welchen Bedingungen welcher Wert eingesetzt oder wie weitergerechnet wird. Ebenso beliebt bei Excel-Anwendern ist der SVERWEIS, mit dessen Hilfe zugehörige Werte in einer Tabelle ermittelt werden. Lernen Sie diese Funktionen souverän einzusetzen, zu verschachteln und anzuwenden. Der Kurs richtet sich an Anwender, die bereits Grundkenntnisse in Excel und beim Einsatz von Formeln und Funktionen haben.

Thomas Hackler

Donnerstag, **30. Januar 2025**

18.00 – 21.00 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 29,00 Euro, ermäßigt: 15,50 Euro



242-5140 Outlook – Grundkurs

Abendkurs in Höxter

Outlook wird oft nur als reines E-Mail-Programm genutzt. Es bietet aber sehr viel mehr: – Kontakte pflegen, verwalten, filtern – Nutzung der klassischen Adressbuchfunktionen – Datenaustausch mit anderen Anwendungen – Termine und Terminserien einrichten – Elektronischen Kalender nutzen – Aufgaben einrichten und verwalten – Grundlagen der elektronischen Post – Journale zur Dateiverwaltung nutzen – Posteingang organisieren – Mit Notizen arbeiten. In diesem Kompaktkurs lernen Sie, wie Sie Outlook erfolgreich als PC-gestützten Informationsmanager einsetzen können, der vielfältige Informationen zentral verwaltet.

Thomas Hackler

dienstags, donnerstags,

19. November – 03. Dezember 2024

18.30 – 20.45 Uhr

3 Termine, 9 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 66,00 Euro, ermäßigt: 36,00 Euro



Kooperationspartner: vhs-seminare-online.de

242-5144 Professionell Präsentieren mit MS Powerpoint

Mit Online-Seminaren flexibel lernen. Zuhause am PC können Sie bestimmen, wann Sie lernen und wie intensiv Sie das Angebot nutzen wollen. Während der online-Phase (4 Wochen) werden Sie von der erfahrenen EDV-Dozentin betreut. Es finden keine Präsenztermine in Videokonferenzen mit Zoom etc. statt.

Inhalte dieses Seminars mit Microsoft Powerpoint: 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 Inhaltsverzeichnis und mehr...

Weitere Infos unter www.vhs-hoexter.de.

Doris Opitz

21. Oktober – 17. November 2024

4 Wochen, 20 UStd.

Gebühr: 189,00 Euro



Kooperationspartner: vhs-seminare-online.de

242-5146 Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo

– die Alternative zu Photoshop (ohne Abo)!

Grundlagen

Mit Online-Seminaren flexibel lernen. Zuhause am PC können Sie bestimmen, wann Sie lernen und wie intensiv Sie das Angebot nutzen wollen. Während der online-Phase (4 Wochen) werden Sie von der erfahrenen EDV-Dozentin betreut. Es finden keine Präsenztermine in Videokonferenzen mit Zoom etc. statt.

Affinity Photo bietet Ihnen alle Werkzeuge, die Sie als Fotograf brauchen. RAW-Entwicklung, Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen, Werkzeuge zum Freistellen, Arbeiten mit Auswahlen, Ebenen und Masken, Öffnen und Bearbeiten von Photoshop-Dateien in Affinity und vieles mehr.

Weitere Infos unter www.vhs-hoexter.de.

Doris Opitz

18. November – 15. Dezember 2024

4 Wochen, 20 UStd.

Gebühr: 189,00 Euro



242-5154 Microsoft Office Specialist (MOS)

Die anspruchsvolle Zertifizierung im Anwenderbereich



Der professionelle Umgang mit Microsoft Office ist heute für die meisten PC-Anwender wichtiger denn je, denn Microsoft Office gilt als der Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz ist ein entscheidendes Kriterium für mehr beruflichen Erfolg.

Microsoft bietet deshalb allen Office-Anwendern im privaten und geschäftlichen Bereich ein spezielles, autorisiertes Programm zur Überprüfung der Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Produkten an: das Microsoft Office Specialist Programm, ein weltweit einheitliches und anerkanntes Zertifizierungsprogramm im Microsoft Office-Bereich.

Ergänzend zu den ICDL-Prüfungen haben Sie bei uns auch die Möglichkeit, Prüfungen zum Microsoft Office Specialist (MOS) abzulegen. Die MOS-Prüfungen in den Office-Anwendungen können einzeln abgelegt werden und werden von Microsoft zertifiziert. Sie sind deutlich anspruchsvoller als die ICDL-Prüfungen.

Weitere Infos u.a. zu den Inhalten erhalten Sie unter www.certnet.de/mos.

Die Kosten beziehen sich auf die Prüfung. Termin nach Absprache. Interessenten können sich bei uns melden.

Mirko Löffelbein

Gebühr: 130,00 Euro



Berufliche Bildung

Mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds

242-5602 Beratungsstelle Arbeit

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.

Das Angebot richtet sich an: Erwerbslose und von Arbeitslosigkeit bedrohte Menschen; Menschen, die von Arbeitsausbeutung betroffen sind; Jugendliche und junge Erwachsene, die nach einer Ausbildungsstelle suchen; EU-Bürger, die in Deutschland arbeiten oder gearbeitet haben; Ausländer und Flüchtlinge; Frauen und Männer, die nach einer Familienpause wieder in das Berufsleben einsteigen wollen. Sprechzeiten nach Vereinbarung. Weitere Informationen unter: Tel. 05271 963 4923, Tel. 05271 963 4924 oder Tel. 05641 921720.

Agnes Flach & Sonja Knop-Volacek

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



Kofinanziert von der Europäischen Union

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



Kooperationspartner:
Agentur für Arbeit und Jobcenter Kreis Höxter

242-5606 Perspektive Coaching U25

Einzelcoaching für Jüngere bis 25 Jahren

Das Coachingangebot richtet sich an junge Menschen bis 25 Jahre, die einen Zugang zum Ausbildungs- oder Arbeitsmarkt suchen und dabei Hilfe und Unterstützung benötigen. In individuell vereinbarten Einzelcoachingterminen wird gemeinsam mit der begleitenden Sozialpädagogin aufbauend auf vorhandenen Kenntnissen und Fähigkeiten eine individuelle berufliche Perspektive erarbeitet. Dauer: 4 Monate. Bei Vorlage eines Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheins (erhältlich für Kunden der Jugendberufsagentur, der Agentur für Arbeit und des Jobcenters) ist die Teilnahme kostenlos. Ansprechpartner bei der VHS: Silvia Correll, Tel. 05271 963 4303.

Silvia Correll

laufender Einstieg möglich,
VHS-Seminarhaus Albaxer Straße 5
Kostenübernahme möglich

Kooperationspartner: Jobcenter Kreis Höxter

242-5619 AGH Projekt am Bielenberg

Zielsetzung des Projekts AGH am Bielenberg ist es, artenreiche Lebensräume auf Flächen der NRW-Stiftung Naturschutz-, Heimat- und Kulturpflege und des naturkundlichen Vereins Egge-Weser entstehen zu lassen. Das Projekt ist eine Eingliederungsmaßnahme des Jobcenters (Arbeitsgelegenheit),

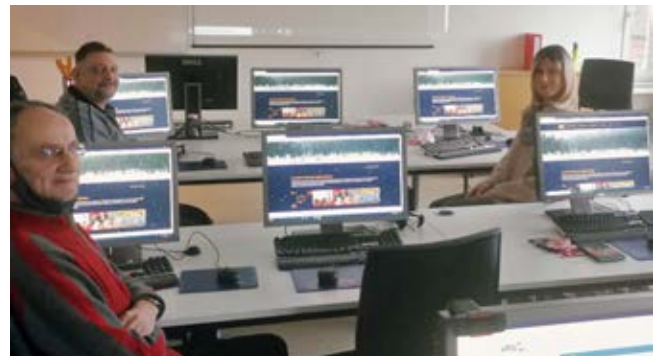


Friedrich Blase

laufender Einstieg möglich,
Mo bis Do, 08.00 – 15.30 Uhr
Kostenübernahme durch Jobcenter

Kooperationspartner: Jobcenter Kreis Höxter

242-5620 AGH Digital



Das AGH Projekt Digital legt seinen Arbeitsschwerpunkt auf die Recherche von kostenfreien und kostengünstigen Angeboten in der Region für Menschen mit beschränkten finanziellen Möglichkeiten. Das Projekt ist eine Arbeitsgelegenheit (AGH) des Jobcenters. Auf der Website www.spartipps-hx.de können Ergebnisse des Projektes eingesehen werden.

Georgina Lloyd

laufender Einstieg möglich,
montags bis freitags, 09.00 – 13.00 Uhr
VHS-Seminarhaus Albaxer Straße 5
Kostenübernahme durch das Jobcenter



Wir suchen...

Arbeiten Sie gern mit Menschen? Wir suchen pädagogische Fachkräfte für die Mitarbeit in Arbeitsmarktprojekten. Weitere Informationen bei c.gehle@vhs-hoexter.de.



IT und Beruf

In Zusammenarbeit mit der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und KVWL

242-5624 Basisqualifikation Gesundheitscoach (VHS)


akademie
für medizinische Fortbildung

Ärztliche Kammer Westfalen-Lippe
Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe

Die berufsbegleitende Weiterbildung richtet sich an Personen, die sich zu kompetenten Ansprechpartnern im Bereich der Gesundheitsberatung weiterbilden möchten, einen Wiedereinstieg in das Berufsleben planen, als Gesundheitscoach für ihren Arbeitgeber tätig werden möchten, sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für Gesundheitsthemen interessieren oder ihre Gesundheitskompetenz erweitern und ihr Wissen an andere weitergeben möchten. Der Kurs wird in Kooperation mit der Akademie für ärztliche Fort- und Weiterbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe und der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe angeboten. Gesundheit ist nicht nur ein hohes Gut für den Einzelnen im (Berufs-)Alltag, sondern auch ein gesellschaftlich und wirtschaftlich relevanter Faktor. Gesundheit ist eine Ressource für die wirtschaftliche Stabilität eines Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung trägt zur Sicherung des Fachkräftebedarfs und durch Prävention zur Gesunderhaltung und Zufriedenheit der Beschäftigten bei.

Der Gesundheitscoach gibt Orientierung in Gesundheitsfragen und unterstützt seine Klienten bei der Stärkung der Gesundheit bzw. bei der Prävention. Die 136 Unterrichtsstunden umfassende Weiterbildung umfasst die Themenbereiche: Gesundheitskompetenz, Resilienz und Stressbewältigung, Entspannungstechniken, Fitness- und Bewegungsangebote, gesunde Ernährung, Kommunikation und Beratung, betriebliches Gesundheitsmanagement, Leistungsrecht, eHealth, Netzwerkarbeit. Der Unterricht findet in der Regel an einem Abend pro Woche und an vier Samstagen statt. Überwiegend als Präsenzveranstaltung, wenige Stunden auch im Blended-Learning-Format. Weitere Informationen erhalten Sie bei der VHS unter c.gehle@vhs-hoexter.de.

Dr. Claudia Gehle

donnerstags, **31. Oktober 2024 – 26. Juni 2025**

18.00 – 21.15 Uhr

Haus der VHS

Gebühr: 1.200,00 Euro

Die ■ **Stadtbücherei** **Höxter**

Besuchen Sie uns virtuell oder vor Ort und entdecken Sie aktuelle Romane, spannende Kinder- und Jugendbücher und eine umfangreiche Auswahl an Ratgebern, Sachbüchern und Zeitschriften. Auch angesagte Hörbücher, Filme und Konsolenspiele für jedes Alter können entliehen werden.

Öffnungszeiten

Montag	14-18 Uhr	Ausleihe von eMedien
Dienstag	13-18 Uhr	rund um die Uhr:
Mittwoch	8-13 Uhr	www.owl.onleihe.de
Donnerstag	14-19 Uhr	
Freitag	14-18 Uhr	

Mehr Informationen unter: Möllingerstraße 9
www.hoexter.de/buecherei Im Haus der VHS
05271-9634444

Musikschule Höxter

Die Musikschule Höxter ist eine kommunale, öffentliche Einrichtung der Stadt Höxter. Sie dient der musikalisch-kulturellen Bildung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM). Die Musikschule Höxter ist Bildungspartner des Landes Nordrhein-Westfalen.

Unterrichtsangebot

Elementarbereich

- Eltern-Kind-Kurse für Kleinkinder ab 18 Monaten
- Musikalische Früherziehung für 4 - 6-jährige Kinder
- Musikalische Grundausbildung für Kinder ab 6 Jahren

Orientierungsstufe

- Instrumentenkarussell ab 6 Jahren

Unterricht

- Einzel-, Partner- und Gruppenunterricht für diverse Instrumente
- Musiktheorie, Studienvorbereitung
- Musizieren für Senioren, Instrumentalunterricht für Erwachsene

Gemeinsam Musizieren

- Sinfonisches Blasorchester
- Big Band
- Weltmusikensemble
- Streicherkreis
- Kammermusikgruppen

Gemeinsam Singen

- Interkultureller Chor
- Kinderchor

Auskunft und Anmeldung

in der Geschäftsstelle der Musikschule Höxter,
Möllingerstraße 9 (Haus der VHS),

Telefon: 05271 / 9634602

E-Mail: musikschule@hoexter.de

Internet: www.musikschule-hoexter.de



Lust zu unterrichten?

Kommen Sie ins VHS-Team



Wir suchen Kursleitungen für verschiedene Themen mit neuen Ideen...

Sie sind kreativ und können z.B. töpfern, malen oder nähen?

Wie sieht es mit Fremdsprachen aus, IT-Kenntnissen oder nachhaltigen Themen... ?

Sind Sie ein Gesundheitsexperte in Sachen Entspannung, Bewegung, Ernährung?

Haben Sie evt. schon Praxis-Erfahrungen und verfügen über pädagogische Fähigkeiten?

Arbeiten Sie gern mit Menschen? Wir suchen auch pädagogische Fachkräfte für die Mitarbeit in Arbeitsmarktprojekten.

Gestalten Sie das bunte Programm mit!
Eröffnen Sie anderen Perspektiven!

Melden Sie sich!
c.gehle@vhs-hoexter.de



Neuer Fotowettbewerb „Höxteraner Lieblingsplätze“

Fotografieren Sie Ihren Lieblingsplatz und machen Sie mit !

Einsendungen bis zum 30.11.2024 an die Volkshochschule Höxter-Marienmünster.

Die 10 besten Fotos werden
prämiert und im nächsten Jahr
im Großformat an der
Weserpromenade ausgestellt.

Weitere Infos unter

www.vhs-hoexter.de.





Information und Service



Volkshochschule
Höxter-Mariemünster

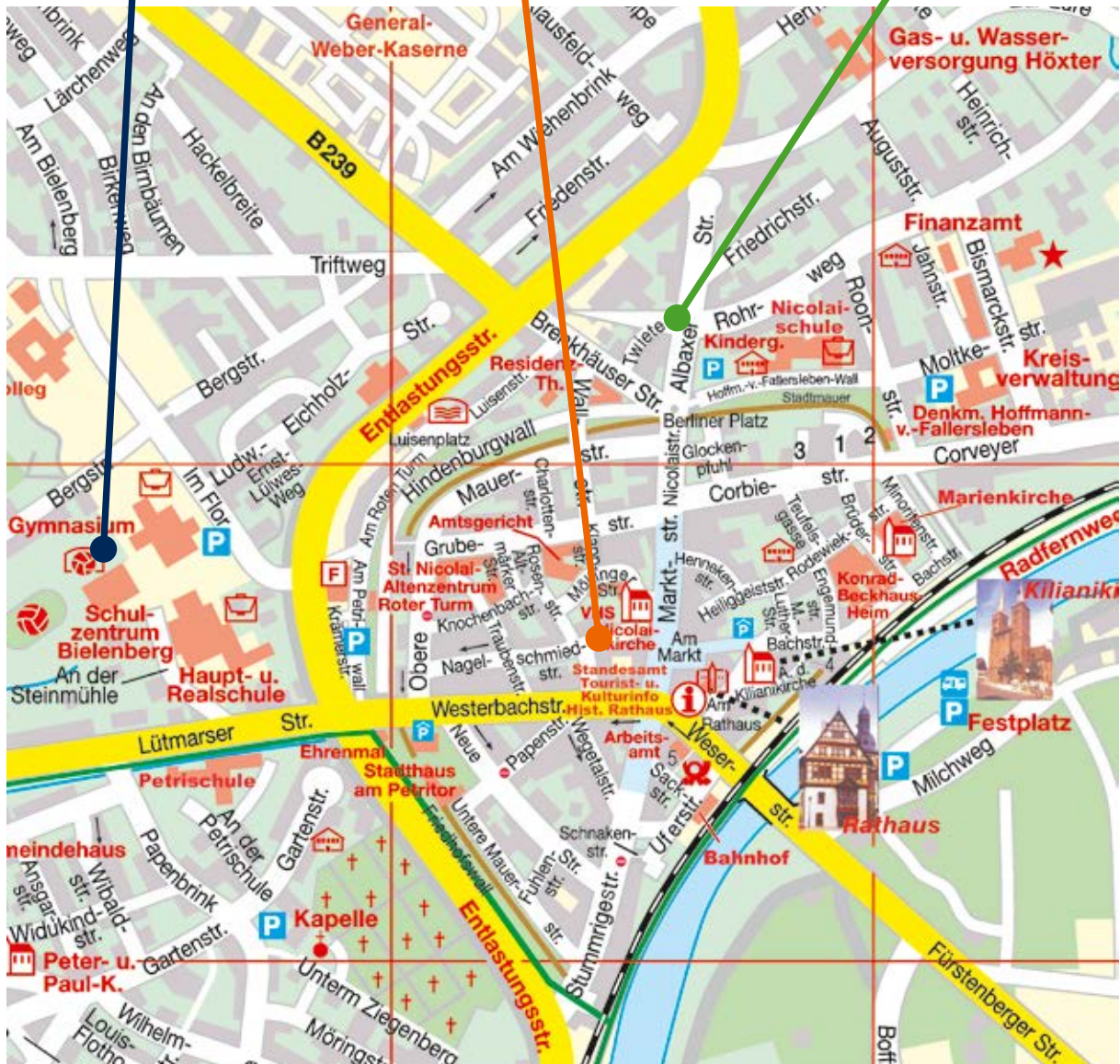
**Gymnasium KWG, Küche,
Sporthalle Berufskolleg**
Im Flor 1, 11, 35, Höxter



Haus der Volkshochschule
Möllingerstraße 9
37671 Höxter



VHS-Seminarhaus
Albaxer Straße 5
37671 Höxter



Bad im Boddenhaus
Lütmarser Str. 60
37671 Höxter



Haus des Gastes
Niedernstraße 5
Mariemünster – Vörden



Schule Mariemünster
Schulstr. 3
Mariemünster – Vörden

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die „Volkshochschule Höxter-Marienmünster, Möllingerstraße 9, 37671 Höxter“ (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche 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, Adresse, E-Mail-Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

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

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Da der Lastschriftmandatsbogen ein einzelnes Formblatt ist, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags per Überweisung veranlassen.

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 Vornamen, Namen, E-Mailadresse 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 Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, ECDL, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) 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.

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 oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten nach 6 Monaten 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 beziehungsweise 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 der städtischen Datenschutzbeauftragten:
Kristina Leinfelder, OWL IT

Tel.: 05261/252-372, E-Mail: k.leinfelder@owl-it.de
Datenschutzbeauftragter der VHS: Mirko Löffelbein,
05271 9634306, datenschutzbeauftragter@vhs-hoexter.de

Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde

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

Kontaktdaten der Aufsichtsbehörde:

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit
Nordrhein-Westfalen, Postfach 20 04 44, 40102 Düsseldorf
Hausanschrift: Kavalleriestr. 2-4, 40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 38424-0, Fax-Nr.: 0211 38424-10,
E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de

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



Anmeldung

Zu allen Kursen, Lehrgängen und Fahrten ist eine Anmeldung (schriftlich, telefonisch, persönlich, per Internet oder Fax) erforderlich. Bei einer **erstmaligen** Anmeldung an der VHS benötigen wir eine schriftliche Anmeldung. Mit der Anmeldung verpflichtet sich der Teilnehmende, kurz TN, zur Zahlung der Kursgebühr. **Jede - auch nur einmalige - Teilnahme verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.**

Ausnahme Schnuppertermin: Die einmalige Teilnahme bleibt gebührenfrei, sofern eine schriftliche oder telefonische Abmeldung bei Kursen, Seminaren und Lehrgängen mit mehr als drei Terminen bis spätestens vor der zweiten Veranstaltung erfolgt ist (sog. Schnuppertermin).

Bei Vorträgen (und Einzelveranstaltungen) wird die Gebühr an der Abendkasse entrichtet soweit keine anderen Regelungen dazu genannt werden. Bei Exkursionen und Studienfahrten ist die Gebühr bei Anmeldeschluss fällig, falls nicht andere Regelungen vereinbart werden. Ansonsten wird die Gebühr nach dem zweiten Kurstermin fällig. Die Bezahlung der Gebühr ist entweder per Lastschriftverfahren zugunsten der Stadtkasse Höxter oder per Überweisung möglich. Dies ist bei der Anmeldung anzugeben. Beim Lastschriftverfahren ist von dem Gebührenpflichtigen (w/m) einmalig eine Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat) zu erteilen. Beim Überweisungsverfahren ist die Gebühr zum Fälligkeitstermin (s.o.) zu überweisen. Eine Rechnungsstellung erfolgt nicht. Erfolgt die Zahlung nicht fristgerecht, wird diese durch Gebührenbescheid eingefordert.

In begründeten Ausnahmefällen kann die Gebühr gestundet oder erlassen werden. Für die Stundung und den Erlass von Forderungen auf Zahlung von Gebühren gelten die Vorschriften der Abgabenordnung in Verbindung mit dem Kommunalabgabengesetz.

Anmeldebestätigungen und Zahlungsaufforderungen durch die VHS erfolgen in der Regel nicht, auf Ausnahmen wird gesondert hingewiesen. Die Teilnehmer werden gebeten, sich am ersten Veranstaltungstermin einzufinden, sofern sie keine Absage erhalten. Verbindliche Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. **Fehlt oder verspätet sich der TN am ersten Kurstermin, verfällt der Anspruch auf einen Kursplatz.**

Gebühren und Ermäßigungen

Die Gebühren werden nach der Maßgabe der Gebührensatzung der VHS erhoben. Die ermäßigte Gebühr beträgt i.d.R. 50 % und gilt für

- Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende
- Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst
- Menschen mit Behinderung, wenn der Grad der Behinderung mindestens 50 beträgt
- Inhaber/-innen des Huxori-Passes
- Inhaber/-innen der Ehrenamtskarte
- Inhaber/-innen der JuLeiCa
- Leistungsbeziehende nach SGB II (Bürgergeld, Grundsicherung für Arbeitssuchende)
- Leistungsbeziehende nach SGB XII (Sozialhilfe)

wichtig

Der Nachweis für die Ermäßigung der Gebühr ist der Geschäftsstelle der Volkshochschule (nicht den Kursleitungen) bei der Anmeldung, spätestens zum Kursbeginn, bei Einzelveranstaltungen an der (Abend)Kasse vorzulegen.

Die Gebührenermäßigung gilt nur für die beantragte Veranstaltung.

Rücktritt und Abmeldung

Ein gebührenfreier Rücktritt vor Kursbeginn ist möglich, wenn Sie diesen schriftlich der VHS-Geschäftsstelle bis Kursbeginn mitteilen, bei Wochenendseminaren jedoch mindestens bis eine Woche vor Beginn, bei Veranstaltungen mit Anmeldefrist bis zum Anmeldeschluss!

Abmeldungen von einem laufenden Kurs sind nur in begründeten Fällen möglich.

Muss ein Teilnehmender aus triftigen Gründen (z. B. infolge Wegzugs oder langfristiger Erkrankung) die Teilnahme an einem Kurs, einem Seminar oder einem Lehrgang vorzeitig beenden, kann die Gebühr auf schriftlichen Antrag und Nachweis für die Zeiten der Nichtteilnahme erlassen werden. Das gilt jedoch frühestens ab dem Zeitpunkt, an dem der Antrag ggf. mit Nachweis in der VHS-Geschäftsstelle eingeht. Die Entscheidung hierüber trifft die VHS-Leitung.

Durch Verzicht auf Teilnahme, unregelmäßigen Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entsteht kein Anspruch auf Minderung der Teilnahmegebühr.

Mitwirkung

Kursleitungen können Vertreter, die Kursteilnehmende bis zum dritten Kurstermin einen Sprecher bzw. eine Sprecherin wählen. Diese werden von der VHS-Leitung zu Konferenzen eingeladen.

Darüber hinaus kann jeder Teilnehmende und jede Kursleitung Wünsche, Anregungen und Kritik allen Mitarbeitenden der VHS direkt übermitteln! Bitte machen Sie davon regen Gebrauch.

Ferien

Während der Schulferien finden keine Veranstaltungen statt, sofern das nicht anders veröffentlicht wurde oder ausdrücklich im Kurs verabredet wurde.

Versicherung

Teilnehmende sind während der Veranstaltung der VHS im Stadtgebiet von Höxter einschließlich der Ortschaften und auf dem direkten Weg zu den Veranstaltungen und zurück zur Wohnung unfallversichert. Mögliche Schadensfälle sind unverzüglich der Geschäftsstelle anzuzeigen. Für anderweitige Schäden übernimmt die VHS keine Haftung. Für besondere Veranstaltungen gelten Sonderregelungen.

Datenschutz

Personenbezogene Daten der Teilnehmenden werden gemäß der aktuellen Datenschutzbestimmungen vertraulich behandelt und ausschließlich zur Durchführung der Bildungsveranstaltung erhoben und verarbeitet, siehe Datenschutzbestimmung in diesem Heft.



Kurstitel: _____
Kurs-NR: _____
Kurstitel: _____
Kurs-NR: _____

Bitte beachten
 Sie die **Hinweise**
 zur Teilnahme und
 zum **Datenschutz** im
 VHS-Programmheft
 bzw. auf der Home-
 page !

Wir möchten Sie noch
 auf die Widerrufsbelehrung
 hinweisen, zu der wir rechtlich
 verpflichtet sind:

Pflichtfelder mit * müssen ausgefüllt werden.

Vorname*: _____
Name*: _____
Straße*: _____
Plz*: _____ **Ort*:** _____
Telefon: _____
E-Mail*: _____
Geburtsjahr*: _____
Geburtsdatum: _____ . _____ . _____
*bei Minderjährigkeit bitte ausfüllen **

Die Bezahlung der Gebühr erfolgt per **(bitte ankreuzen)**

- Einzugsermächtigung**, dann bitte das **SEPA-Lastschriftmandat** aus dem Heft einmalig ausfüllen
- Überweisung**, dann bitte nach dem 2. Termin überweisen, es erfolgt keine Rechnungsstellung.

Ich melde mich hiermit unter Anerkennung der Hinweise zur Teilnahme und der Datenschutzbestimmungen verbindlich an:

Datum: _____ . _____ . _____

Unterschrift: _____

Bei Minderjährigen der/die Erziehungsberechtigte

Ich beantrage eine Gebührenermäßigung.

Grund:

- Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende
- Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst
- Inhaber/-innen des Huxori-Passes
- Leistungsbeziehende nach SGB II (Bürgergeld, Grundsicherung)
- Leistungsbeziehende nach SGB XII (Sozialhilfe)
- Menschen mit Behinderung (Grad mindestens 50)
- Inhaber/-innen der Ehrenamtskarte
- Inhaber/-innen der JuLeiCa

SIE müssen den Nachweis bei der Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle erbringen!

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung (Anmeldung) innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: VHS Höxter-Marienmünster, Möllingerstraße 9, 37671 Höxter, Fax 05271 963 1904 E-Mail vhs@vhs-hoexter.de.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung



Hinweis

Stadt Höxter
Volkshochschule
Möllingerstr. 9
37671 Höxter

Hinweis

Bei der
Erstanmeldung
mit einem
Lastschrifteinzug
bitte ausfüllen,
unterschreiben und
uns zuschicken !

Gläubiger/in: Volkshochschule
Höxter-Marienmünster
Möllingerstr.9
37671 Höxter

Gläubiger-
Identifikations-Nr.: DE10VHS00000240446

Mandatsreferenznr.:

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.

Bitte ankreuzen:

SEPA-Mandant (Zahlungspflichtige/r) ist auch Kursteilnehmender (TN)

SEPA-Mandant (ist nicht TN) zahlt für: _____
Vorname und Name Kursteilnehmer/-in

Zahlungspflichtige/r (Kontoinhaber/in)

Familiename / Firma

Vorname

Straße

Haus-Nr.

PLZ Ort

Telefon (Angabe freiwillig)

Fax (Angabe freiwillig)

E-Mail (Angabe freiwillig)

Bankverbindung

IBAN: D E _____

BIC: _____ Name des Kreditinstituts: _____

SEPA-Lastschriftmandat / Basislastschrift

Ich ermächtige (Wir ermächtigen) den oben genannten Zahlungsempfänger, bis auf Weiteres die Beträge für jetzt und zukünftig gebuchte Kurse von meinem (unseren) Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die oben genannten Zahlungsempfänger auf mein (unser) Konto gezogene(n) Lastschrift(en) einzulösen.

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

Anmerkungen:

Mit freundlichen Grüßen

Ort, Datum

Unterschrift



Beratung auf Augenhöhe.

Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin. Mehr Informationen finden Sie unter sparkasse-pdh.de

Weil's um mehr als Geld geht.



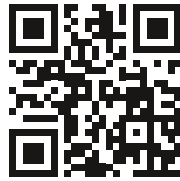
Sparkasse
Paderborn-Detmold
Höxter

Upgrade Dein Lernerlebnis mit unserem Highspeed Glasfaser-Netz!

Jetzt bestellen unter:
shop.sewikom.de

E-Mail:
info@sewikom.de

Service Hotline:
05273 3676 400



Kostenloser
Glasfaseranschluss*

0€

Statt mindestens
999,- €

sewikOm

*Nur in Verbindung mit einen
24-Monatstarif der sewikom GmbH.

