



Volkshochschule
Höxter - Marienmünster

Programm

Herbst 2022

28.09.2022
Bundespräsident d.D.
Joachim Gauck
in Höxter



Mit der
VHS dabei
sein...

Wir bilden weiter
www.vhs-hoexter.de



Erreichbarkeit

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 Höxter

BIC WELADED1HXB
 IBAN DE32 4725 1550 0003 0202 94

Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold 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

Höxter

VHS-Fachausschuss

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

Zertifizierung

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



Volkshochschule
 Höxter-Marienmünster

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@hoexter.de



Netzwerkadministrator

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



VHS-Servicekraft

Alexander Miller
 05271 963 4305
 erreichbar ab 18 Uhr





„Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“ sagt eine alte Weisheit aus dem Fußball. So geht es uns in der VHS auch. Gerade in Corona-Zeiten, während wir engagiert und zuversichtlich am neuen Semesterprogramm arbeiten, bleibt das Pandemiegeschehen höchst virulent. Dennoch hoffen wir, dass wir unsere neuen Ideen aber auch die bewährten und gefragten Bildungsangebote wieder durchführen und umsetzen können, so wie wir uns das alle wünschen und Sie es von uns auch gewohnt sind.

Wir haben eine Menge für Sie im Angebot. Mit einem Highlight startet das Semester im September, Bundespräsident Joachim Gauck kommt zu uns. Darauf dürfen wir uns alle sehr freuen und gespannt sein. Außerdem stehen im Herbst auch weitere große Jubiläen an, allen voran 1200 Jahre Corvey. Auch hier bringen wir uns ein und beteiligen uns an diesem herausragenden Ereignis „Wo der Himmel die Erde berührt“.

Zunehmend in den Fokus rückt natürlich auch die anstehende Landesgartenschau. Die überaus beliebten Baustellenführungen werden fortgeführt, wie auch weitere Veranstaltungen zur Einstimmung auf unser Jahrhundert-Ereignis. Wir wollen alle bestmöglich vorbereitet sein, wenn die Gäste im nächsten Jahr „Gucken kommen“.

Aber wir widmen uns natürlich auch den Herausforderungen des Lebensalltags. Insbesondere die Themen Energiewende und Klimaschutz stehen bei uns weiterhin im Mittelpunkt. Dazu bieten wir Ihnen viele interessante und hilfreiche Veranstaltungen an, um Sie auf so manch eine Herausforderung unserer Zeit vorzubereiten.

Aufgrund der inflationären Papierpreise haben wir das Programmheft etwas reduziert, wollen an dem bewährten Format neben allen ergänzenden Online-Aktivitäten aber festhalten. Das gilt auch für unsere Preise, die i.d.R. stabil bleiben.

Volkshochschule möchte informieren und Horizonte erweitern. Wir bringen die Bildung zu den Menschen und die Menschen zueinander und in einen Austausch – für alle, vor Ort und preisgünstig.

Mit über 200 Veranstaltungen sollte wieder für Jede(n) etwas im neuen VHS-Programm dabei sein. Bleiben Sie neugierig...

Wir freuen uns auf Sie !

Ihr

Rainer Schwiete
VHS-Leiter



Gesellschaft und Leben



- Politik 6
- Geschichte, Heimatgeschichte 15
- Verbraucherfragen und Recht 19
- Globales Lernen, Natur und Umwelt 21
- Pädagogik 26

Kultur und Kreativität



- Literatur 28
- Kunst, Malen und Handwerk 29
- Nähen & mehr 31
- Fotopraxis 32
- Musikalische Praxis 33

Gesundheit und Fitness



- Vorträge und Seminare 34
- Entspannung und Stressbewältigung 36
- Bewegung und Fitness 39
- Ernährung 47

Sprachen und Integration



- Deutsch- und Integrationskurse 49
- Grundbildung 52
- Fremdsprachen 52

IT und Beruf



- Hilfe und Support 55
- Smartphone 56
- Spezialthemen 56
- PC-Kurse 57
- Berufliche Bildung 60

Information und Service



- Beratungen für Bildungsscheck 62
- Erwerbslosenberatungsstelle 62
- Datenschutzhinweis 63
- Hinweise zur Teilnahme 64
- Anmeldung und SEPA-Lastschriftmandat 66
- Lageplan der Veranstaltungsorte 67



Vorträge und Einzelveranstaltungen in Präsenz

Datum	Zeit	Thema	Referent	Gebühr	Seite
114.09.	18:00	Sprachen-Infotermin	Rainer Schwiete	frei	49
14.09.	18:30	EDV-Infotermin	Rainer Schwiete	frei	55
26.09.	19:00	Nachgedacht? – Gut gemacht!	Rolf + Annet Winklmaier	frei	20
28.09.	19:00	Lesung: „Toleranz...“ Bundespräsident a.D.	Joachim Gauck	15,00	6
29.09.	17:00	Datensparsame Einstellungen	C.Lehmenkühler/M.Löffelbein	frei	21
05.10.	18:00	Wunderbarer Oktoberhimmel	Horst Thiel	4 / 2 €	25
05.10.	18:30	Politischer Stammtisch	Dr. Wolfram Ender	frei	9
08.10.	15:30	Fenstermalerei in der Pfarrkirche Brenkhausen	Thomas Jessen	frei	16
11.10.	19:00	Lesung: „Todesrache“	Andreas Gruber	10 €	28
17.10.	19:30	Info für Pflege- und Gastfamilien	B.Bee, C.Richter	frei	19
18.10.	18:30	800 Jahre Born VÖRDEN	Franz Meyer	frei	17
20.10.	18:30	Wärmepumpe, das unbekannte Wesen	Detlef Schuster	frei	23
21.10.	18:00	Ein Welpen zieht ein	Annette Kiel	8 / 4 €	24
24.10.	18:00	Wie neugeboren durch Fasten	Michaela Pöhner	4 / 2 €	34
26.10.	18:00	Mittwochsakademie - Künstliche Intelligenz	Dr. Manuela Lenzen	10 €	8
27.10.	18:30	Letzte Hilfe VÖRDEN	S.Drüke / E.Horst	frei	19
27.10.	19:00	Der Naturgarten: Leben erleben und verstehen Naturteiche bauen...	Karl-Heinz Niehus	4 / 2 €	24
28.10.	17:00	Erste Hilfe am Hund	Annette Kiel	8 / 4 €	25
28.10.	19:30	Lesung: „Das Sachsenkloster“	Hubertus Grimm	10 €	28
31.10.	18:30	Auf dem Weg zur Landesgartenschau 2023	R.Mahytka / M.Koch	frei	15
31.10.	18:30	Kontrollierte Wohnungslüftung	Dr. Walter Eiler	5 / 2,50 €	22
02.11.	18:30	Politischer Stammtisch	Dr. Wolfram Ender	frei	23
03.11.	18:30	Ein Jahr in der Arktis – MOSiC-Expedition	Dr. S.Tippenhauer	8 / 4 €	7
04.11.	17:00	„Alles muss ab“ – Muss alles ab?	Sonja Bergmann	4 / 2 €	24
07.11.	18:00	Autismus – die andere Art der Wahrnehmung	Kerstin Teffahi-Loke	frei	26
08.11.	18:30	Wie vererbe ich richtig? VÖRDEN	Rolf Winklmaier	frei	20
09.11.	19:00	Artgerechte Haltung von Hühnern	Annette Kiel	5 / 2,50 €	25
10.11.	18:30	Solarstrom nach Sonnenuntergang nutzen	Detlef Schuster	frei	22
12.11.	09:00	Mach dein Ding !	Chr. Sonnenschein	72 / 36 €	26
14.11.	19:00	Immer Zirkus ums Essen VÖRDEN	Michaela Pöhner	frei	26
16.11.	18:30	Elterngeld & Co. - Finanzielle Unterstützung	Team Donum vitae	frei	20
17.11.	19:00	Der Naturgarten: Leben erleben und verstehen Naturteiche bauen...	Karl-Heinz Niehus	4 / 2 €	24
18.11.	18:00	Ordnung auf dem PC schaffen	Helmut Giese	4 / 2 €	68
18.11.	18:30	Gekippt – wenn sich alles plötzlich verändert	Prof. Nils Goldschmidt	8 / 4 €	78
19.11.	18:30	Damit zusammenwächst, was zusammengehört	Tobias Frank	5 / 2,50 €	8
23.11.	18:30	Film: Die Bilderkriegerin, Anja Niedringhaus	frei	9	
23.11.	18:30	Wie funktioniert eine Wärmepumpe VÖRDEN	Dr. Walter Eiler	5 / 2,50 €	23
24.11.	19:00	Die Nonnen und „ihre Männer“	Dr. Margit Mersch	frei	16
26.11.	10:00	Weihnachtliche Sterne aus Weide	Friedrich Blase	35 / 19,50 €	24
30.11.	18:30	Was lernen wir aus dem Vergleich...	Dr. Wolfram Ender	4 / 2 €	10
01.12.	18:00	Weihnachtliche Sternenreise	Horst Thiel	4 / 2 €	56
07.12.	18:30	Politischer Stammtisch	Dr. Wolfram Ender	frei	9

Für alle Vorträge und Veranstaltungen, auch online oder outdoor, sind Anmeldungen erforderlich!

Datum	Zeit	Thema	Referent	Gebühr	Seite
jederzeit		Deutschkurs – VHS-Lernportal		frei	51
jederzeit		Medienkompetenz für Arbeit und Beruf	Georina Lloyd	frei	60
30.08.	18.30	Chinesisch für Anfänger	Sandra Klefges	112 €	54
02.09.	18.30	Russisch für Anfänger	Yuliya Akopyants	112 €	54
22.09.	18.00	Brasilianisches Portugiesisch – Stufe A1	Iara Abrantes-König	80 €	54
22.09.	19.45	Brasilianisches Portugiesisch – Stufe A2/B1	Iara Abrantes-König	80 €	54
26.09.		Professionell Präsentieren mit Powerpoint	Doris Opitz	189 €	58
04.10.	19:30	Künstliche Intelligenz in der Medizin	Prof. Peter Dabrock	frei	10
05.10.	19:30	Grenzen der Menschheit	Prof. Nüsslein-Volhard	frei	10
17.10.	19:30	Das Erbe der Sklaverei	Prof. Hochgeschwende	frei	11
18.10.	19:30	Journalisten im Gespräch	Diverse	frei	11
24.10.	19:30	Preistr. des Friedenspreises des dt. Buchhandels		frei	11
28.10.	19:30	Der Mensch und die Macht	Prof. Ian Kershaw	frei	11
03.11.	19:30	Fall und Aufstieg der Weltmacht China	Prof. Weigelin-Schwied	frei	12
06.11.	10.15	Einkommensteuererklärung verständlich	Volker Riechert	60 €	20
07.11.		InDesign - Grundlagen	Doris Opitz	189 €	59
08.11.	18:30	Solarstrom vom Balkon	Sascha Gödecke	frei	22
10.11.	18:30	Digitales Erbe	Coletta Lehmenkühler	frei	21
14.11.	19:30	Wie hätten ihr uns denn gerne?	Ö.Topcu/R.Schneider	frei	12
15.11.	18:30	E-Mobilität	Sascha Gödecke	frei	21
16.11.	19:30	Die Barbaren sind die anderen.	Mischa Meier	frei	12
21.11.		Photoshop Elements	Doris Opitz	189 €	59
23.11.	19:30	Macht euch die Erde untertan...	Philipp Blom	frei	13
24.11.	18:30	Vielfältige Möglichkeiten Energiekosten zu senken	Sascha Gödecke	frei	21
27.11.	19:30	Troia: Geschichte und Mythos einer Stadt	Prof. M. Zimmermann	frei	13
06.12.	19:30	Unser Verhalten als Verbraucher...	Prof. Lucia Reich	frei	13
08.12.	19:30	Ein Jahr Bundesregierung – eine Analyse...	Prof. Ursula Münch	frei	13
14.12.	19:30	Die Menschenrechte...	Prof. A.Nußberger	frei	14
15.12.	19:30	Van Dyck in der alten Pinakothek	Prof. M.Neumeister	frei	14
18.01.	19:30	Vom Lateinischen zur romanischen Sprache	Prof. R.Schlösser	frei	14
30.01.	19:30	Ist Geschichte gestaltbar?	Prof. Kurt Bayertz	frei	14

Outdoor-Veranstaltungen

Datum	Zeit	Thema	Referent	Gebühr	Seite
26.08.	15:00	Baustellenführung über das LGS-Gelände	Jan Sommer	frei	18
02.09.	15:00	Archäologische Baustellenführung LGS	Ralf Mahytka	frei	17
08.09.	15:00	Baustellenführung über das LGS-Gelände	Paul Seydell	frei	18
22.09.	15:00	Baustellenführung über das LGS-Gelände	Magdalena Winkelhorst	frei	18
25.09.	12:00	Fotografieren im Wildpark (Workshop)	Susanne Scholz	39 /19,50 €	32
29.09.	15:00	Baustellenführung über das LGS-Gelände	Paul Seydell	frei	18
30.09.	14:00	Bringen Sie Ihr Gedächtnis auf Trab	Andrea Tolle	16 / 8 €	35
05.11.	11:00	Grabhügel, Landwehr, Ackerterrassen	Michael Koch	frei	16
11.11.	14:00	Exkursion zur Welterbestätte Corvey	Gästeführer	18 €	15
09.12.	14:00	Exkursion zur Welterbestätte Corvey	Gästeführer	18 €	15
13.01.	14:00	Exkursion zur Welterbestätte Corvey	Gästeführer	18 €	15

Für alle Vorträge und Veranstaltungen, auch online oder outdoor, sind Anmeldungen erforderlich!



222-1002 Joachim Gauck Toleranz einfach schwer

Lesung mit dem Bundespräsident a.D.



©J_Denzel-S_Kugler

Bundespräsident a.D. Joachim Gauck präsentiert im Rahmen einer Lesung sein neuestes Buch mit einem Thema, das ihm besonders am Herzen liegt.

In seinem Buch streitet er für Toleranz, weil sie das friedliche Zusammenleben von Verschiedenen überhaupt erst ermöglicht. Toleranz, schreibt er, ist nicht Gleichgültigkeit und nicht Versöhnertum. Toleranz lehrt uns vielmehr, zu dulden, auszuhalten, zu respektieren, was wir nicht oder nicht vollständig gutheißen. Dazu, so Gauck, ist es aber nötig, sich seiner eigenen Identität sicher zu sein. Denn nur, wer weiß, wer er ist, geht selbstbewusst in einen Dialog oder auch Wettstreit mit anderen. Toleranz darf allerdings nicht schrankenlos sein. Nur wenn wir uns gegen die Angriffe von Intoleranten verteidigen – woher auch immer sie kommen mögen –, kann Toleranz und mit ihr die Demokratie gesichert werden.

Was muss die Gesellschaft, was muss und was sollte der Einzelne tolerieren und wo liegen die Grenzen der Toleranz? Die Lebensentwürfe, Wertvorstellungen, religiösen und kulturellen Hintergründe der Menschen werden immer vielfältiger – für manche eine Bereicherung, für nicht wenige eine Last. Wie viel Andersartigkeit muss man erdulden? Wie viel kann man erdulden? Wie viel Kritik aushalten? Welche gemeinsamen Regeln müssen bei aller Verschiedenheit gelten?

„Selten habe ich eine so kluge, treffende und unaufgeregte Auseinandersetzung darüber gelesen, warum Menschen sich von Parteien und Institutionen abwenden und plötzlich nach rechts abdriften.“ (Giovanni di Lorenzo)

„Ein wundervolles und sehr gut recherchiertes Buch. Jeder, dem der neue Haltungsjournalismus auf die Nerven geht, wird seine Freude an diesem nuancenreichen und wohl abgewogenen Plädoyer für mehr Toleranz im öffentlichen Raum haben.“ (Hans-Werner Sinn)

Joachim Gauck, war elfter Präsident der Bundesrepublik Deutschland von 2012 bis 2017. Geboren 1940, studierte er Theologie und arbeitet viele Jahre als Pastor. Er war Mitinitiator des kirchlichen und öffentlichen Widerstands gegen die SED-Diktatur; ab März 1990 Abgeordneter für das Bündnis 90 in der zum ersten Mal frei gewählten Volkskammer; Von 1991 bis 2000 Bundesbeauftragter war er verantwortlich für die Unterlagen des Staatssicherheitsdienstes der ehemaligen DDR, zugleich auch Namensgeber der Gauck-Behörde. Zahlreiche Ehrungen sowie hohe Anerkennung und Wertschätzung begleiten seinen Lebensweg.

Freuen Sie sich auf dieses besondere Ereignis.

Eintrittskarten sind an ausgewählten Vorverkaufsstellen erhältlich:

VHS-Geschäftsstelle, Höxter,
Bücher Brandt, Höxter,
Fachbuchhandlung Hinrichsen, Holzminden
Buchhandlung Lesbar, Beverungen,
Buchhandlung Schröder, Brakel,

Bundespräsident a.D.

Joachim Gauck

Mittwoch, 28. September 2022

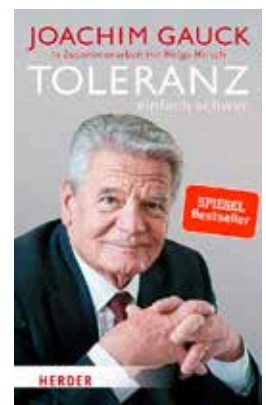
19.00 – 20.30 Uhr

Einlass ab 18 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Residenz-Stadthalle

Gebühr: 15,00 Euro





Politik und Gesellschaft

222-1006 MOSAIC-Expedition – Ein Jahr in der Arktis

Dr. Sandra Tippenhauer vom Alfred Wegener Institut berichtet über die Arktisexpedition für das Weltklima



Die „Polarstern“ auf großer Arktisexpedition Arktis

Es war eine der größten Arktisexpedition aller Zeiten: Von Herbst 2019 bis Oktober 2020 driftet der deutsche Forschungseisbrecher Polarstern eingefroren durch das Nordpolarmeer. In diesem Vortrag nimmt Sie die Wissenschaftlerin Dr. Sandra Tippenhauer mit auf eine Reise in eine der entlegensten Regionen der Erde. Sie war Mitglied der MOSAiC (Multidisciplinary drifting Observatory for the Study of Arctic Climate) Forschungsgruppe und sie selbst bezeichnet diese Expedition als die bisher größte Expedition ihres Lebens. Wie liefen die Vorbereitungen für eine so lange und komplexe Forschungsreise? Wie ist das Leben an Bord? Welche Herausforderungen gab es und welche Erlebnisse und Erfahrungen durfte die Referentin sammeln? Außerdem wird sie versuchen, einen Einblick zu geben, welche Veränderungen aufgrund der Erderwärmung in der Arktis bereits jetzt zu sehen sind.

Dr. Sandra Tippenhauer

Donnerstag, **03. November 2022**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 8,00 Euro, ermäßigt: 4,00 Euro



222-1012 Gekippt – wenn sich plötzlich alles verändert

Prof. Nils Goldschmidt mit seinem neuen Buch



Prof. Nils Goldschmidt

Wir leben in einer Zeit, in der Vieles bedroht ist, was lange als selbstverständlich galt: öffentliche Gesundheit, Demokratie und Friede, soziale Sicherheit, wirtschaftlicher Wohlstand und eine intakte Umwelt. Sogenannte Kipppunkte bezeichnen solcherlei Situationen, in denen sich ein System (ökologisch, politisch oder sozial) plötzlich und unumkehrbar ändert. Das Wissen um sie ist für das Verständnis unserer komplexen Gegenwart essenziell.

Nils Goldschmidt macht in dem Buch mit Stephan Wolf deutlich, dass Kipppunkte keine unabänderbaren Schicksale sind, sondern beeinflusst und abgewendet werden können. Ein Buch, das zeigt, wie wir unsere Zukunft in einer sich immer schneller wandelnden Welt gestalten können, anstatt uns vor der nächsten Krise zu fürchten.

„Angst davor, dass unsere Wirtschaft, die Umwelt oder das demokratische System Kipppunkte erleben und plötzlich kollabieren könnten, ist ein zentrales Thema unserer Zeit. Dieses sehr gut lesbare Buch setzt Analyse an die Stelle von Angst und durchdachte Politikvorschläge an die Stelle von Panikmache.“ Clemens Fuest, Präsident des ifo-Instituts.

Nils Goldschmidt ist 1970 in Höxter geboren und aufgewachsen. Seit 2013 hat er eine Professur an der Universität Siegen inne.

Weitere Infos unter www.vhs-hoexter.de.

Prof. Dr. Nils Goldschmidt

Freitag,

18. November 2022

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 8,00 Euro,
ermäßigt: 4,00 Euro





In Kooperation mit dem Europäischen Zentrum für Universitäre Studien (EZUS) bietet die VHS Höxter-Mariemünster eine spannende Vorlesungsreihe mit aktuellen Themen aus den Bereichen Wissenschaft und Forschung von renommierten Wissenschaftlern regionaler

Universitäten für alle Bildungsinteressierten 50+ an. Die Wissenschaftsvorträge laden ein, Neues kennenzulernen und Gewohntes zu hinterfragen.

222-1017 Künstliche Intelligenz Chance oder Risiko

An künstlicher Intelligenz wird seit den 1940er Jahren geforscht. Doch erst in den letzten Jahren machen Programme von sich reden, die besser Schach, Go oder Poker spielen als Menschen, die Sprachen übersetzen, Personen auf Bildern erkennen oder bestimmen, was wir in sozialen Medien zu sehen oder beim Online-Shopping angeboten bekommen. Diese Entwicklung geht vor allem auf die großen Datenmengen zurück, die die zunehmende Digitalisierung hervorbringt. Sie ermöglichen verschiedene Arten des maschinellen Lernens, eines Verfahrens, mit dem Programme auf die Lösung unterschiedlicher Probleme trainiert werden können. Das maschinelle Lernen bildet die Grundlage des aktuellen Booms der KI.

Im Vortrag werden Grundzüge des maschinellen Lernens und konventioneller Programmierung in der Künstlichen Intelligenz erklärt und ihre Vor- und Nachteile diskutiert. Denn längst haben diese Verfahren an vielen Stellen Einfluss auf unser Leben, auf Wirtschaft, Arbeitswelt und Militär.

Auch die Grenzen der maschinellen Lernverfahren und aktuelle Ansätze, wie diese überwunden werden könnten, um Maschinen noch intelligenter und vor allem flexibler zu machen, werden vorgestellt.

Dr. Manuela Lenzen ist freie Wissenschaftsjournalistin und promovierte Philosophin, schreibt vor allem über Kognitionsforschung und Künstliche Intelligenz

Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Dr. Manuela Lenzen

Mittwoch, **26. Oktober 2022**

18.00 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2,67 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 10,00 Euro



222-1018 ... damit zusammenwächst, was zusammengehört.

Tobias Frank liest aus seinem Buch

Als Ex-Bundeskanzler Willy Brandt den Mauerfall mit den Worten „Jetzt wächst zusammen, was zusammengehört“ kommentierte, glaubte wohl die Mehrheit der Deutschen, dass die Teilung des Landes schnell überwunden sein wird. Doch obwohl sich Ostdeutschland seit der Vereinigung rasant entwickelt hat und mit dem Westteil der Republik zusammengewachsen ist, bestehen zahlreiche Unterschiede bis heute. Deshalb sind viele Menschen in Ostdeutschland unzufrieden mit dem Verlauf des Vereinigungsprozesses, fühlen sich gegenüber Westdeutschen benachteiligt und von ihnen diskriminiert. Sie sind skeptischer gegenüber der in Deutschland praktizierten Demokratie und wählen häufiger Protestparteien.



Der 1959 in Sachsen geborene und in Höxter lebende Diplom-Sozialpädagoge Tobias Frank blickt zurück auf die gesellschaftliche Prägung in der DDR und den für viele seiner Landsleute schwierigen Weg der Transformation in eine neue Gesellschaft. Mit kritischem Blick analysiert er Verdrängungsstrategien und verbreitete Mythen in der deutschen Gesellschaft, die aus dem Aufwachsen in unterschiedlichen Gesellschaftssystemen resultieren.

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Tobias Frank

Mittwoch, **09. November 2022**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 5,00 Euro,

ermäßigt: 2,50 Euro

Gemeinsam macht's mehr Spaß.

Bringen Sie doch Ihren Partner mit in die Volkshochschule.

Wir freuen uns auf Sie.



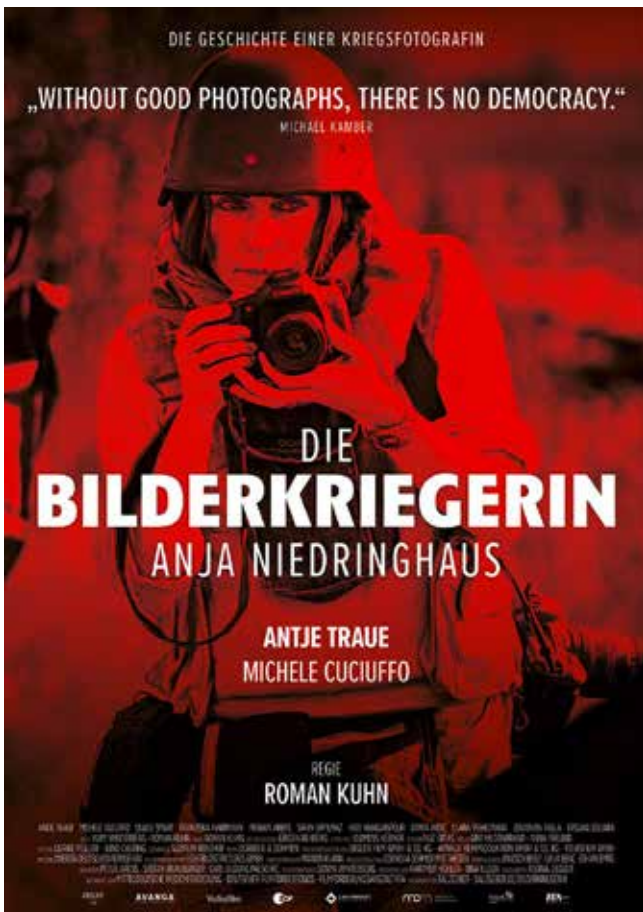
vhs Volkshochschule
Höxter - Mariemünster





Kooperationspartner: Forum Anja Niedringhaus,
König-Wilhelm Gymnasium

222-1013 Die Bilderkriegerin – Anja Niedringhaus



Die Fotografin Anja Niedringhaus ist 26, als sie 1992 nach Sarajewo kommt, um über den Krieg zu berichten. Vor Ort ist es bitterkalt, es gibt keinen Strom, kaum Nahrung, und jede:r ist ständig in Lebensgefahr. Der spanische Fotograf Sergio nimmt sie unter seine Fittiche und zeigt ihr, wie man in einem Kriegsgebiet überlebt. Anja berichtet mit Unterbrechungen fast drei Jahre von dem Schauplatz, später arbeitet sie u.a. im Kosovo und in Afghanistan. 2001 wechselt sie zur renommiertesten Bildagentur der Welt, Associated Press (AP). Ihre Fotos landen auf den Titelseiten der großen internationalen Zeitungen, 2005 erhält sie für ihre Berichterstattung aus dem Irak den Pulitzer Prize. In Kabul lernt sie die AP-Chefkorrespondentin Kathy Gannon kennen, beide sind bald ein unzertrennliches Team. Doch dann kommt es während der afghani-

schen Präsidentschaftswahlen 2014 zu einem verheerenden Anschlag ...

Roman Kuhn erzählt in seinem mitreißenden Biopic, wie aus einer zunächst wenig erfahrenen Fotografin eine der besten Fotojournalist:innen ihrer Generation wird. Antje Traue spielt Anja Niedringhaus (1965-2014) als leidenschaftliche und todesmutige Wahrheitskämpferin, die mit ihren Bildern aus den Kriegsgebieten immer ganz dicht an den Menschen bleibt und die Welt zum Besseren verändern will. Ein Film von erschreckender Aktualität. (Text und Bild vom Filmverleih Salzgeber).

Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Mittwoch, **23. November 2022**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

222-1016 Politischer Stammtisch

Steckt die Politik in der Krise oder gar unsere Demokratie? Nie war ein politischer Dialog wichtiger als heute.

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 möchte zu einem regelmäßigen Austausch zu aktuellen Themen in Form eines Stammtisches einladen – unabhängig und überparteilich, an jedem ersten Mittwoch im Monat. 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 erforderlich.

Dr. Wolfram Ender

jeden 1. Mittwoch im Monat,

05. Oktober – 11. Januar 2023

18.30 – 20.00 Uhr

4 Termine, 8 UStd.

Haus der VHS

Gebührenfrei





222-1014 Was lernen wir aus dem Vergleich Hitler – Stalin für den Umgang mit Putin?

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

Dieses Thema ist gerade in Deutschland umstritten: Die einen meinen, Hitler werde dadurch verharmlost, die anderen behaupten, Stalin sei schlimmer als Hitler gewesen.

In der Politik wird Frau Merkel in Polen und Griechenland mit Hitlerbärtchen dargestellt, ähnliches erfährt Donald Trump. Besonders der türkische Präsident Erdogan wirft Deutschland und sogar Israel Nazimethoden vor („Netanjahu schlimmer als Hitler“). Aber auch „lupenreine Demokraten“ instrumentalisieren gern untereinander den NS-Vergleich gegen ihre politischen Gegner.

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

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

Dr. Wolfram Ender

Mittwoch, **30. November 2022**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 4,00 Euro,

ermäßigt: 2,00 Euro



vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

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. Weitere technische und organisatorische Hinweise unter www.vhs-hoexter.de.

222-1022 „Künstliche Intelligenz in der Medizin – wie lässt sich ihr Potenzial verantwortlich nutzen?“

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

Was ist Künstliche Intelligenz (KI)? Wo liegen die aktuellen Herausforderungen? Welche ethischen Aspekte spielen eine Rolle?

Am Beispiel von Anwendungen der KI im Gesundheitssystem werden die Chancen sowie möglichen Probleme des Einsatzes der Technologie diskutiert: KI-Systeme, die in kurzer Zeit riesige Datenmengen verarbeiten, unterstützen Ärzte bei Diagnose und Behandlung von Krankheiten – sei es bei der Auswertung von Röntgenbildern, bei Operationen oder der Auswahl der Medikamente. Dabei muss der Einsatz von KI, aber auch der Verzicht darauf, gerechtfertigt werden.

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Dienstag, **04. Oktober 2022**

19.30 – 21.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

@online

222-1024 Grenzen der Menschheit

Online-Vortrag mit Nobelpreisträgerin

Christiane Nüsslein-Volhard ist Biologin und wurde u.a. 1995 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Die Erkenntnisse auf dem Gebiet der Genetik, besonders die neuen spektakulären Methoden der gezielten Genveränderung durch das CRISPR/Cas9 Verfahren dienen nicht nur dem Erkenntnisgewinn, sondern sie eröffnen auch neue Möglichkeiten der Einflussnahme auf das Leben des Menschen. Darüber hinaus regen sie zu Spekulationen und Fantasien an, die, sollten sie Wirklichkeit werden, unsere Welt entscheidend verändern würden.

Ich möchte in meinem Vortrag zunächst die Grundlagen der Gentechnik erklären, und dann das Risiko aber auch das Potential der neuen Möglichkeiten diskutieren. Dabei geht es sowohl um Fortschritte bei der Grundlagenforschung an Tieren und Pflanzen, als auch Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung in der Medizin und der Landwirtschaft.

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.



Christiane-momentum-photo-com, MPI



Mittwoch, **05. Oktober 2022**
19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@online



© pixabay

**222-1030 Das Erbe der Sklaverei
– Eine Reise durch die
amerikanische Geschichte**

Online-Vortrag in englischer Sprache

In diesem Gespräch folgen Michael Hochgeschwender und der Bestsellerautor Clint Smith den Spuren des transatlantischen Sklavenhandels. Sie stellen uns historische Stätten in den USA vor, die von der Geschichte der Sklaverei erzählen.

Es wird sichtbar werden, wie eng alltägliche Orte, Feiertage und sogar ganze Stadtteile bis heute mit diesem gewaltsamen Kapitel der amerikanischen Geschichte verflochten sind und so noch immer die Gegenwart prägen.

Clint Smith zählt zu den wichtigsten Intellektuellen der USA. Sein Buch zur Sklaverei stand auf Platz 1 der New-York-Times und wurde von Barack Obama zu einem seiner Lieblingsbücher ausgewählt.

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender & Clint Smith
Montag, **17. Oktober 2022**

19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@online

**222-1032 Journalisten der SZ im
Gespräch**

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

Zwei Redakteur:innen der Süddeutsche Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Der genaue Titel, Text und die Namen der beiden Journalist:innen werden kurzfristig noch mitgeteilt.

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.
In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung.

Dienstag, **18. Oktober 2022**

19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@online

**222-103 Preisträger*in des Friedenspreis
des Deutschen Buchhandels
2022 in Diskussion**

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

Der bzw. die Preisträger:in des Friedenspreises ist vom Börsenverein des Deutschen Buchhandels eingeladen, an einer Diskussionsveranstaltung am 24.10. teilzunehmen. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, folgen weitere Informationen.

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

Montag, **24. Oktober 2022**

19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@online

**222-1036 Der Mensch und die Macht.
Über Erbauer und Zerstörer
Europas im 20. Jahrhundert**

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

Wie weit haben Politiker mit ihren Entscheidungen den turbulenten Lauf der Geschichte bestimmt? Wie weit wurden sie von den Umständen getrieben? Welches sind die Voraussetzungen für die Erlangung von Macht und welche Eigenschaften bringen politische Anführer mit?

In mehreren Porträts ergründet Kershaw die machtvollen Figuren des 20. Jahrhunderts, die Europa im Guten wie im Schlechten geformt haben, und analysiert dabei grundsätzlich die Möglichkeiten und Grenzen „starker“ Führungspersönlichkeiten.

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Prof. Dr. Ian Kershaw

Freitag, **28. Oktober 2022**

19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@online



222-1038 Fall und Aufstieg der Weltmacht China

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

In der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde sich die Führungselite Chinas der Tatsache bewußt, dass China innerhalb weniger Jahrzehnte von dem reichsten Land der Welt zu einem Armenhaus geworden war.

Seitdem arbeitet das Land an seinem Wiederaufstieg. Nun steht es kurz davor, sein Ziel erreicht zu haben. Wie stellt sich die chinesische Führungselite die Zukunft der Welt vor?

Und welche historischen Erfahrungen bilden die Bausteine ihrer Vision für Chinas Zukunft als Weltmacht?

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik

Donnerstag, **03. November 2022**

19.30 – 21.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

@online

222-1040 „Vom Nutzen der Raumfahrt – Innovationen für die Gesellschaft“

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

In der Mitte des 20. Jahrhunderts war der Wettlauf ins All Teil des Kalten Kriegs. Heute treiben uns statt Ideologien wirtschaftliche Aspekte ins All. Beschränkte sich die Raumfahrt in der Vergangenheit größtenteils auf zwei Großmächte, so machen sich heute auch institutionelle und private Akteure auf den Weg. Raumfahrt fasziniert die Menschheit und Prestige spielt noch eine Rolle in der Raumfahrt – aber der Nutzen für die Gesellschaft und das Individuum, die Wirtschaft und die Umwelt stehen heute im Vordergrund.

Was bringt Raumfahrt der Gesellschaft konkret?

Weitere Infos zum Inhalt, zum Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Prof. Dr. Ing. Jan Wörner

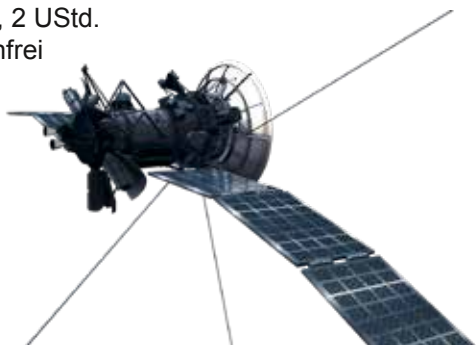
Dienstag, **08. November 2022**

19.30 – 21.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

@online



222-1042 Wie hättet ihr uns denn gerne? Ein Gespräch zur deutschen Realität. Muslimisch, jüdisch, deutsch.

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

Die Journalisten Özlem Topçu und Richard C. Schneider sind neben vielen Dingen auch zwei Deutsche – das ist für viele immer noch nicht selbstverständlich. In diesem Gespräch blicken sie auch als „Jude“ und „Türkin“ auf Deutschland, seine Debatten zu Integration, Rassismus, Antisemitismus und den Umgang mit dem „Anderen“. Es ist nicht nur die Sicht zweier Journalisten, die am Diskurs über das Verhältnis zwischen Mehrheitsgesellschaft und Minderheiten teilnehmen, sondern die zweier Freunde, die sich ihre deutschen Geschichten erzählen. Und miteinander können sie auch über ihre Ganz-, Halb- und Viertel-Identitäten diskutieren, denn sie wissen, was es heißt, in unterschiedlichen Kulturen und Gesellschaften beheimatet zu sein.

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Özlem Topçu & Richard C. Schneider

Montag, **14. November 2022**

19.30 – 21.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

@online

222-1044 Die Barbaren sind die anderen.

Wie ein Denkmuster Geschichte prägt.

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Der Barbar war in der Regel der negative Gegenentwurf zum zivilisierten und kultivierten Hellenen oder Römer. Die sogenannten Barbaren waren in ihren Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw.

Nur in wenigen Fällen wurde der Barbar als Folie für Idealisierungen verwendet, beispielsweise um dekadente Tendenzen in der eigenen Gesellschaft zu markieren. Dann war der Barbar genügsam, einfach, unverdorben, gerecht, ehrlich oder fromm. Und auch heute funktionieren diese Mechanismen bei der Zuschreibung von Eigen- und Fremdentitäten.

Der Althistoriker Mischa Meier geht der Frage nach, wie Identitätskonzepte wie das des Barbaren historisch entstanden sind, wozu sie mit welchen Folgen für die Betroffenen eingesetzt und wie diese Konzepte weitergeführt wurden.

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.



Prof. Dr. Mischa Meier
Mittwoch, **16. November 2022**
19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@online

**222-1046 „Macht Euch die Erde untertan.
Aufstieg und Fall einer Idee“**

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

Der Mensch, der sich als „Krone der Schöpfung“ wähnt und sich mit seiner wissenschaftlich-technologischen Eingriffsmacht „die Erde Untertan“ gemacht hat, schuf ein Modell der Zivilisation, das nicht zukunftsfähig ist. Diese Erzählung war zwar lange erfolgreich, sie kann aber offensichtlich nicht mehr stimmen. Daher müssen wir die DNA unserer Kultur ändern, weg von Naturbeherrschung und Eroberung, hin zu einer anderen Art zu leben, die weniger zerstört. Wir müssen einsehen, dass wir Teil der Natur sind und mit anderen natürlichen Systemen zusammenarbeiten. Die Erde ist stärker als wir. Wir müssen den Menschen und die Gesellschaft neu denken. Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Philipp Blom
Mittwoch, **23. November 2022**
19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@online

**222-1048 Troia: Geschichte und Mythos
einer ewigen Stadt**

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

Es gibt keinen anderen Ort, der wie Troia seit nunmehr fast 3.000 Jahren jede Generation aufs neue fasziniert. Seit den Epen Homers haben die Menschen ein Stadtprospekt und spannende Abenteuer vor Augen, wenn sie den Namen Troia hören. Und seit Schliemann eine Ruine entdeckt hat, der er den Namen Troia gab, gibt es einen Ort zu besichtigen. Doch so klar, wie es scheint, ist es nicht. Troia ist reine Erfindung – ein Ort, den es nie gab. Diese überraschende Beobachtung soll im Vortrag erklärt werden. Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Prof. Dr. Martin Zimmermann
Sonntag, **27. November 2022**
19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@online

222-1050 „Überall, unbemerkt und unterschätzt: Wie unser Verhalten als Verbraucher gesteuert wird“

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

Unternehmen und Medien versuchen, uns als Verbraucher gezielt zu steuern. Dies ist nichts Neues in der Konsumgesellschaft, allerdings haben sich die Möglichkeiten (und die Missbrauchsgefahr) durch die Datensammlung in der digitalen Welt vervielfacht. Auch die Politik versucht, durch entsprechende Instrumente unser Verhalten zu beeinflussen. Neben den klassischen Instrumenten wie Steuern, Gesetze und Information kommt dafür seit einigen Jahren auch das Nudging zum Einsatz – zuerst in den USA während der Präsidentschaft von Barack Obama, heute wird es von hunderten Regierungen weltweit genutzt. Staatliches Nudging muss freilich immer „Nudging for good“ sein (die Wohlfahrt und das Wohlbefinden der Menschen steigern) und ist strengen Regeln des „Guten Regierens“ unterworfen (z.B. Transparenz der Prozesse). Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Prof. Dr. Lucia Reisch
Dienstag, **06. Dezember 2022**
19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@online

**222-1052 Ein Jahr Bundesregierung
– eine Bilanz**

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

Die Politikwissenschaftlerin Ursula Münch und der Journalist Hans Moritz ziehen ein Jahr nach der Bundestagswahl eine Bilanz. Wie hat sich die Regierung innen- wie außenpolitisch geschlagen? Welche Partei konnte sich innerhalb der Regierung bei welchen Themen durchsetzen? Gelang es den nicht an der Regierung beteiligten Parteien, eine wirkmächtige Opposition zu bilden?

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

**Prof. Dr. Ursula Münch
& Hans Moritz**
Donnerstag,
08. Dezember 2022
19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei



Prof. Ursula Münch © Roeder



**222-1054 Die Menschenrechte:
Geschichte, Philosophie,
Konflikte**

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

Was in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 so selbstverständlich klingt, ist bis heute für unzählige Menschen keine Wirklichkeit.

Angelika Nußberger beschreibt anschaulich die Geschichte der Menschenrechte, ihre philosophischen Grundlagen sowie die aktuellen Debatten: Gibt es ein Menschenrecht auf Frieden und Umweltschutz? Wie universal gelten die Rechte? Und in welchem Maße dürfen Gerichtshöfe für Menschenrechte die Gesetzgebung einzelner Staaten bestimmen?

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Prof. Dr. Angelika Nußberger
Mittwoch, **14. Dezember 2022**
19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@online

**222-1056 A Master in the Making –
Anthonis van Dyck in der alten
Pinakothek**

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin Flämische Barockmalerei in der Bayerischen Staatsgemäldesammlung. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Dr. Mirjam Neumeister
Donnerstag, **15. Dezember 2022**
19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@online



**222-1058 Vom Lateinischen zu den
romanischen Sprachen**

Online – Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live

Wir wissen: Sprache ist stetem, wenn auch kaum merklichem Wandel unterworfen.

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

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Prof. Dr. Rainer Schlösser
Mittwoch, **18. Januar 2023**
19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@online

**222-1060 vhs.wissen live: Ist Geschichte
gestaltbar?**

Online-Vortrag

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

Nicht nur Regierungsvertreter und Politiker, auch Bürger und Aktivisten erheben den Anspruch, Geschichte gestalten zu können. Aber die Vorstellung, dass menschliches Handeln sich nicht innerhalb einer vorgegebenen kosmischen Ordnung oder am Leitfaden einer göttlichen Vorsehung abspielt, ist verhältnismäßig jung: Sie ist ein Produkt der Aufklärung. Und unumstritten war sie zu keinem Zeitpunkt. Im Gegenteil: Von Beginn an war sie mit grundsätzlichen, teils religiös, teils philosophisch, teils empirisch motivierten Bedenken konfrontiert.

Weitere Infos zu Inhalten, Referenten und zum Ablauf unter www.vhs-hoexter.de.

Prof. Dr. Kurt Bayertz
Montag, **30. Januar 2023**
19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Online
gebührenfrei

@online



Geschichte – Heimatgeschichte



© aus dem Flyer zum Corvey-Jubiläum

Kooperationspartner: Katholische Kirche, Kulturkreis Höxter-Corvey

Exkursion zur Welterbe-Stätte Corvey – eine spannende Zeitreise in die 1200-jährige Geschichte der ehemaligen Benediktiner-Abtei Corvey

Die Welterbestätte Corvey feiert ein ganz besonderes Jubiläum. Mit dieser exklusiven Führung erhalten die Teilnehmer einen besonderen Einblick und begeben sich auf eine spannende Zeitreise in die 1200-jährige Geschichte der ehemaligen Benediktiner-Abtei.

Die Exkursion umfasst die historischen Highlights: Karolingisches Westwerk, Kaiserkirche/Johanniskirche, Barockkirche, Friedhof mit Hoffmann v. F.-Grab, ehemalige Konvent-Gebäude im Schloss mit Kreuzgang, Refektorium, Salons, Kaisersaal, Sommersaal, fürstliche Bibliothek und Äbtengang.

222-1102 Exkursion zur Welterbe-Stätte

Die Führung wird von einem Gästeführer durchgeführt.
Treffpunkt: Parkplatz vor Schloss Corvey
Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.

Freitag, **11. November 2022**

14.00 – 15.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Höxter, außer Haus

Gebühr: 18,00 Euro

Anmeldeschluss: 07.11.2022

222-1104 Exkursion zur Welterbe-Stätte

Die Führung wird von einem Gästeführer durchgeführt.
Treffpunkt: Parkplatz vor Schloss Corvey

Freitag, **09. Dezember 2022**

14.00 – 15.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Höxter, außer Haus

Gebühr: 18,00 Euro

Anmeldeschluss: 05.12.2022

222-1104 Exkursion zur Welterbe-Stätte

Die Führung wird von einem Gästeführer durchgeführt.
Treffpunkt: Parkplatz vor Schloss Corvey

Freitag, **13. Januar 2023**

14.00 – 15.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Höxter, außer Haus

Gebühr: 18,00 Euro

Anmeldeschluss: 09.01.2023



222-1116 Auf dem Weg zur Landesgartenschau 2023

Neue Einblicke in das Bodenarchiv von Kloster und Stadt Corvey

Seit dem vergangenen Jahr begleitet das LGS-Archäologenteam die Bauarbeiten für die Landesgartenschau Höxter 2023. Dabei wurden rund um Höxter und Corvey viele spannende Relikte der Vergangenheit entdeckt, die bis in das Mittelalter und die Eisenzeit zurückreichen. Passend zum 1200-jährigen Jubiläum des Klosters Corvey konzentriert sich der Vortrag auf die Ausgrabungen im östlichen Klosterbezirk (Remtergarten) und im Areal der im Jahr 1265 zerstörten Stadt Corvey. Während der LGS-Archäologe Ralf Mahytka Einblick in seinen Grabungsalltag gibt, widmet sich der Historiker und Stadtarchivar Michael Koch vor allem den historischen Schriftquellen. Insgesamt ergeben sich faszinierende Einblicke in das mittelalterliche Corveyer Kloster- und Stadtleben.

Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.

Ralf Mahytka & Michael Koch

Montag, **31. Oktober 2022**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

Veranstaltungstipp: „Das Sachsenkloster“
Lesung mit Hubertus Grimm, siehe S. 28





Auch die Ortschaft Brenkhausen feiert 1200-jähriges Jubiläum mit einem umfangreichen Jahresprogramm. Kooperationspartner und verantwortlich für die folgenden 3 Veranstaltungen:
Interessengemeinschaft Historisches Brenkhausen, gefördert im Rahmen der kleinen Kulturförderrichtlinie des Kreises Höxter.

222-1130 Fenstermalerei in der Pfarrkirche Brenkhausen – Schaffensprozess und Bedeutung

Vortrag und Begehung

Thomas Jessen ist ein Künstler der Fenstermalereien. Seine Werke sind in Kirchen, Museen und Kunsthallen rund um die Welt zu sehen: In Krakau, Avignon, Rotterdam, Chicago, Chartres – und eben auch in Brenkhausen. Hier gestaltete er 2002 die Fenster in der Pfarrkirche St. Johannes Baptist: Fenstermalerei auf historischem Glas.
Jedes Fenster ist ein eigenes Kunstwerk und jedes hat seine eigene Bedeutung. Die Glasmalereien bestechen durch ihre Farben und durch ihre Lichtdurchlässigkeit. In seinem Vortrag wird Thomas Jessen vom Schaffensprozess, von seiner Motivation, vom Material sowie von der Bedeutung der kreativen Motive berichten.

Thomas Jessen

Samstag, **08. Oktober 2022**

15.30 – 17.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Pfarrkirche St. Johannes Baptist Brenkhausen
gebührenfrei



222-1131 Grabhügel, Landwehr, Ackerterrassen – Einblicke in die historische Kulturlandschaft auf dem Räuschenberg

Vortrag und Erwanderung

Die heutige Kulturlandschaft wurde durch den Menschen über lange Zeiträume hinweg geformt. Sie enthält zahlreiche Überreste ihrer Geschichte, die aber nicht immer leicht zu erkennen und zu deuten sind. Angesichts der Arbeitsmethoden der modernen Land- und Forstwirtschaft drohen ihnen zunehmend Beeinträchtigungen. Während etwa der urgeschichtliche Grabhügel früher unter Waldbedeckung relativ gut geschützt war, gilt dies heute nicht mehr. Der Historiker Michael Koch (Archivar der Stadt Höxter) stellt ausgewählte Beispiele der historischen Kulturlandschaft im Rahmen einer kleinen Wanderung auf dem Räuschenberg vor.

Weitere Infos unter www.vhs-hoexter.de.

Michael Koch

Samstag, **05. November 2022**

11.00 – 12.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Brenkhausen, Räuschenberg
gebührenfrei

Anmeldung bis zum 1. November unter E-Mail: klostermarkt.brenkhausen@gmail.com oder 0162 4172422.

222-1132 Die Nonnen und „ihre Männer“. Wer lebte, arbeitete und betete eigentlich im Mittelalter im Kloster Brenkhausen?

Vortrag – 1200 Jahre Brenkhausen

Jeweils 30 bis 40 Frauen bildeten den Nonnenkonvent des Klosters Brenkhausen im Spätmittelalter. Sie waren zwar die wichtigste, nicht aber die einzige Gruppe, die das Klosterareal bewohnte. Laienschwestern und Laienbrüder sowie ein Mönch oder Priester, der Propst, Mägde, Knechte und eventuell auch Pfründner gehörten mit zu der Gemeinschaft, deren materielle wie geistige Lebens- und Arbeitswelt in dem Vortrag vorgestellt werden soll.

Frau Dr. Mersch, Ruhr-Universität Bochum, verfasste ihre Dissertation über das ehemalige Zisterzienserinnenkloster Vallis Dei in Brenkhausen.

Dr. Margit Mersch

Donnerstag, **24. November 2022**

19.00 – 20.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Kloster Brenkhausen, Pfarrheim (nicht im koptischen Teil des Klosters)
gebührenfrei



**222-1110 800 Jahre Born 1222 bis 2022:
Einblicke in die Geschichte
eines westfälischen Bauern-
dorfes**

In diesem Jahr kann Born, mit 80 Einwohnern der zweitkleinste Ortsteil der Stadt Marienmünster, auf eine urkundlich belegte 800-jährige Geschichte zurückblicken. Unter der Bezeichnung „Eilbrachtessen“ betritt das Bauerndorf im Jahre 1222 die Bühne der Geschichte. Wie wurde aus Eilbrachtessen Born? Was sagt die Ersterwähnung über das Alter des Dorfes aus? Wie hat sich die Dorfsiedlung seit dem Mittelalter entwickelt? Welche Rolle spielte hierbei das Kloster Marienmünster? Warum gibt es in Born vergleichsweise viele Meierhöfe? Ist Born auch heute noch ein Bauerndorf? – Auf diese und weitere Fragen will der Referent in seinem Vortrag eingehen und dem hoffentlich diskussionsfreudigen Publikum Antworten liefern. Der Referent Franz Meyer ist Stadtheimatpfleger.

Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.

Franz Meyer

Dienstag, **18. Oktober 2022**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus des Gastes, Vörden
gebührenfrei



© Elisabeth Schroer



Die nachfolgenden Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Landesgartenschau gGmbH zur Einstimmung auf die LGS 2023 in Höxter statt.

**222-1111 Archäologische
Baustellenführung**

Die Landesgartenschau 2023 in Höxter und Corvey findet auf historischem Gebiet statt. Bauarbeiten, die im Rahmen der Landesgartenschau stattfinden, werden



Ralf Mahytka © LGSgGmbH

daher archäologisch begleitet. An erster Stelle steht der Schutz des Bodendenkmals. Daher fallen die Eingriffe in den Boden möglichst gering aus. Dennoch ist an der einen oder anderen Stelle, wie im Weserbogen, mit archäologischen Befunden zu rechnen. Dort liegt seit etwa 800 Jahren die mittelalterliche Stadtwüstung Corvey im Boden verborgen. Im Rahmen von archäologischen Baustellenführungen sollen die spannenden und neuen Erkenntnisse vorgestellt werden. Da dies nicht geplant werden kann, sind Informationen zu den Baustellenführungen aus der Presse und dem Internet zu entnehmen.

Treffpunkt: Parkplatz vor Schloss Corvey
Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.

Ralf Mahytka

Freitag, **02. September**

15.00 – 16.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

landesgartenschau-elfen@hoexter.de
Tel 05271 963 4040



222-1120 Baustellenführung über das zukünftige Landesgartenschau-Gelände

Abschnitt Wall

Mitten im Weserbergland findet 2023 die 19. Landesgartenschau von NRW statt. Von April bis Oktober erleben die Besucher aber auch die Höxteraner das Großprojekt mit seiner Gartenkunst, historischen Bauten, Erholungsraum, Veranstaltungen und vielfältigen Erlebnisbereichen. Mit der Teilnahme an einer Baustellenführung bekommen die Interessenten schon jetzt Einblicke in zukünftige Geländeteile und können Fragen direkt an den Fachmann stellen. Der Referent ist Geschäftsführer der Landesgartenschau gGmbH

Bei dieser Führung geht es um den Wall, Treffpunkt: Parkplatz Roter Turm, nahe der Feuerwehr. Eine Anmeldung ist vorab erforderlich. Bitte zur Führung festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen.



© LGS gGmbH

Jan Sommer

Freitag, **26. August**
15.00 – 16.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

222-1122 Baustellenführung über das zukünftige Landesgartenschau-Gelände

Abschnitt Weserbogen und Remtergarten

Mit der Teilnahme an einer Baustellenführung bekommen die Interessenten Einblicke in zukünftige Geländeteile und können Fragen direkt an den Fachmann stellen. Der Referent ist Mitarbeiter der Landesgartenschau gGmbH

Bei dieser Führung geht es um den Geschichtspark und Remtergarten, Treffpunkt: alte Eisenbahnbrücke Weserbogen bei Corvey. Bitte zur Führung festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.



Paul Seydell

Donnerstag, **08. September 2022**
15.00 – 16.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

222-1124 Baustellenführung über das zukünftige Landesgartenschau-Gelände

Abschnitt Weserpromenade

Mit der Teilnahme an einer Baustellenführung bekommen die Interessenten Einblicke in zukünftige Geländeteile und können Fragen direkt an den Fachmann stellen. Die Referentin ist Mitarbeiterin der Landesgartenschau gGmbH.



Bei dieser Führung geht es um die Weserpromenade Mitte, Treffpunkt: Bahnübergang Bollerbach. Bitte zur Führung festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.

Magdalena Winkelhorst

Donnerstag, **22. September 2022**
15.00 – 16.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

222-1126 Baustellenführung über das zukünftige Landesgartenschau-Gelände

Abschnitt Landschaftsscholle

Mit der Teilnahme an einer Baustellenführung bekommen die Interessenten Einblicke in zukünftige Geländeteile und können Fragen direkt an den Fachmann stellen. Der Referent ist Mitarbeiter der Landesgartenschau gGmbH. Bei dieser Führung geht es um die Landschaftsscholle, Treffpunkt: Wasserschiffahrtsamt. Bitte zur Führung festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.



Paul Seydell

Donnerstag, **29. September 2022**
15.00 – 16.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei



Verbraucherfragen und Recht

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

222-1202 Letzte Hilfe

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen zuhause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen. Wir bieten einen Basis-Kurs zur Letzten Hilfe an in dem Bürgerinnen und Bürger lernen, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können. Wissen um Letzte Hilfe und Umsorgung von schwerkranken und sterbenden Menschen muss (wieder) zum Allgemeinwissen werden.

Weitere Infos zu Inhalten und Ablauf finden Sie unter www.vhs-hoexter.de.

Silvia Drüke & Eleonore Horst

Donnerstag, **27. Oktober 2022**

18.30 – 21.45 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Haus des Gastes, Vörden
gebührenfrei



Kooperationspartner: Jugenddorf Petrus Damian Warburg

222-1208 Info-Veranstaltung für interessierte Pflege- und Gastfamilien

Immer mehr Kinder und Jugendliche können aus unterschiedlichen Gründen vorübergehend oder dauerhaft nicht in ihren Herkunftsfamilien aufwachsen. Das Jugenddorf Petrus Damian in Warburg sucht deshalb dringend erfahrene Familien, gefestigte Paare oder Singles, um Kindern, Müttern/Vätern mit Kindern oder Erwachsenen mit Behinderungen kurz- oder langfristig bei sich zu Hause aufnehmen und ihnen eine Zukunft zu geben.

Im Rahmen dieser kostenfreien und unverbindlichen Informationsveranstaltung erhalten Sie einen ersten Eindruck und Überblick über die familienanalogen Angebote des Jugenddorf Petrus Damian und die damit verbundenen Aufgaben und Voraussetzungen. Es besteht darüber hinaus die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen und die beiden FAB-MitarbeiterInnen Birgit Bee und Christiane Richter kennenzulernen.

Birgit Bee & Christiane Richter

Montag, **17. Oktober 2022**

18.30 – 20.30 Uhr

1 Termin, 2,67 UStd.

Haus der VHS
gebührenfrei

JUGENDDORF
Petrus Damian

Werden Sie unsere Familie

Pflege- und Gasteltern gesucht!

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

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

www.jugenddorf-warburg.de

Wir brauchen Sie

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

Helfen Sie uns, Kindern, Müttern mit Kindern oder Erwachsenen mit Behinderungen eine Zukunft zu geben.
Arbeiten Sie mit uns zusammen:

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

Informieren Sie sich über unsere vier unterschiedlichen Angebote:

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

Ihr Team für Familienanaloge Betreuungsformen im Jugenddorf Petrus Damian

Pflege- und
Gasteltern gesucht!



Kooperationspartner: VHS Paderborn und VHS Bad Driburg

222-1216 Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Online – Seminar

@online

in einer entspannten und unterhaltsamen Online-Videokonferenz

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen?

Ihnen droht durch den Bezug von z. B. Kurzarbeitergeld in 2021 die Aufforderung zur Abgabe einer ESt-Erklärung durch Ihr Finanzamt?

Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

Ausführlichere Infos unter www.vhs-hoexter.de.

Volker Riechert

Sonntag, **06. November 2022**

10.15 – 16.00 Uhr

1 Termin, 7 UStd.

Gebühr: 60,00 Euro



Kooperationspartner: donum vitae e.V. Höxter

222-1226 Elterngeld & Co. – Finanzielle Unterstützung für Eltern

Nach der Geburt kommen die Formulare: Kindergeld und Elterngeld wollen beantragt werden! Insbesondere der Elterngeldantrag mit seinen Gestaltungsmöglichkeiten bereitet vielen frischgebackenen Eltern Kopfzerbrechen. Deshalb stellt der Vortrag von Experten der staatlich anerkannte Schwangerschaftsberatungsstelle donum vitae e.V. vor allem das Elterngeld mit seinen Varianten vor und gibt Hinweise, worauf bei der Antragstellung besonders zu achten ist. Mutterschutz, Kindergeld, Baukindergeld und die Änderungen bei der nächsten Steuererklärung sind weitere Themen, die zur Sprache kommen werden.

Der Vortrag findet in Präsenz statt. Sollte das pandemiebedingt nicht möglich sein, wird er online als Videokonferenz mit Zoom durchgeführt.

Dozententeam

Mittwoch, **16. November 2022**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS
gebührenfrei



Kooperationspartner: Volksbund deutsche Kriegsgräberfürsorge

222-1230 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 Lebzeiten 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 vorab erforderlich.

Rolf Winklmaier & Annet Winklmaier

Montag, **26. September 2022**

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei



222-1232 Wie vererbe ich, was geschieht, wenn ich nichts tue?

Was passiert mit dem was ich zurücklasse? Wer bekommt meinen Nachlass? Sind mein Partner oder meine Kinder versorgt, wenn ich nicht mehr da bin? Das sind Fragen, die man weit von sich weisen oder bewusst gestalten kann. Der Vortrag möchte Sie über die Notwendigkeit eines Testamentes informieren und Sie über die gesetzlichen Rahmenbedingungen im Erbfall aufklären. Wer alles gut vorbereitet hat, erspart seiner Familie und seinen Freunden Unsicherheit, Streit und oft langwierige und teure rechtliche Auseinandersetzungen.

Der Referent, Rolf Winklmaier, ist Rechtsanwalt, Notar und Fachanwalt für Familienrecht sowie Erbrecht.

Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.

Rolf Winklmaier

Dienstag, **08. November 2022**

19.00 – 20.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus des Gastes, Vörden
gebührenfrei





Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

222-1234 Datensparsame Einstellungen

Bei der Nutzung vernetzter Geräte und digitaler Dienste gehen viele sorglos mit ihren Daten um. Das liegt auch daran, dass digitale Selbstverteidigung und sicheres Surfen im Netz neben der (Einstellungs-) Zeit auch das notwendige Wissen verlangen. Dabei zeigen Vorfälle wie Cyberangriffe auf Server von Unternehmen oder auf Nutzerkonten (z.B. Online-Banking) zum Zwecke des Daten- und Identitätsdiebstahls, dass ein Mangel an Datenschutz und IT-Sicherheit weitreichende Folgen haben kann. Leider sind bei vielen Diensten relevante Einstellungen nicht datenschutzfreundlich eingestellt.

Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.

Coletta Lehmenkühler & Mirko Löffelbein

Donnerstag, 29. September 2022

17.00 – 18.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS, Info-Point VBZ

gebührenfrei



Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

222-1236 Digitales Erbe

Zwar werden Verträge per Mausklick abgeschlossen und in sozialen Netzwerken sind Nutzer aktiv. Aber wie man Daten schützt oder was mit Fotos, Onlinekonten und Profilen nach dem Tod passiert, ist meist unbekannt. So wissen nur wenige, dass in der Onlinewelt Verträge weiter laufen und Kosten verursachen oder Guthaben drohen zu verfallen, wenn der digitale Nachlass nicht geregelt ist. In dem Online-Vortrag informiert Coletta Lehmenkühler von der Verbraucherzentrale im Kreis Höxter, wie rechtzeitig die richtigen Vorkehrungen für das Online-Erbe getroffen werden können.

Eine Anmeldung ist vorab mit Angabe der E-Mailadresse erforderlich. Sie erhalten dann einen Tag vorher einen Link.

Coletta Lehmenkühler

Donnerstag, 10. November 2022

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

Anmeldeschluss: 08.11.2022

@online

Schaaaade übrigens...



... wenn wir eine Veranstaltung vor Beginn absagen müssen. Wir konnten ja nicht wissen, dass Sie Interesse gehabt hätten.

Deshalb:



Melden Sie sich bitte frühzeitig vor Kursbeginn an!

Globales Lernen, Natur und Umwelt

Kooperationspartner: Westfalen Weser

222-1302 Elektrisch mobil

Klimaschutz und Energiewende sind heutzutage wichtige Argumente, wenn es um die Entscheidung geht, sich ein neues Auto anzuschaffen. Dabei spielt die E-Mobilität eine zunehmend zentrale Rolle, denn elektrische Antriebe haben gegenüber konventionellen Motoren deutliche Effizienzvorteile und können durch den Einsatz von Energie aus erneuerbaren Quellen einen wichtigen Beitrag zur Energiewende im Verkehrssektor leisten. In diesem Zusammenhang möchte Sascha Gödecke, Leiter Kommunalmanagement beim regionalen Infrastrukturdienstleister Westfalen Weser, interessierten Autofahrern grundlegende Informationen geben, insbesondere auch über die Ladeinfrastruktur und die Anmeldeformalitäten beim zuständigen Netzbetreiber. Er wird aber auch die aktuellen Fördermöglichkeiten, sowie Erfahrungen und Entwicklungen der Elektromobilität vorstellen. Sein Vortrag bietet Entscheidungshilfen für den Kauf eines Elektrofahrzeugs und weist auf die Fehler hin, die Interessierte vermeiden sollten.

Sascha Gödecke

Dienstag, 15. November 2022

18.30 - 20.00 Uhr

1 Termin 2 UStd.

gebührenfrei

@online

222-1304 Vielfältige Möglichkeiten Energiekosten zu senken

Wie der Stromverbrauch zu Hause sinkt und mit ihm die Kosten, zeigt ein Vortrag von Westfalen Weser. Die erfolgreichste Strategie für klima- und kontofreundliche Energieeinsparungen setzt meist an mehreren Punkten an. Das ist nicht gleichbedeutend mit viel Aufwand, wie Kommunalmanagementleiter Sascha Gödecke mit zahlreichen leicht umzusetzenden Tipps zeigt. Die Inhalte reichen von grundsätzlichen Themen, wie einfachen Hinweisen um Energie einzusparen bis hin zu den Vorteilen der Nutzung von erneuerbaren Energien. „Als kommunaler Netzbetreiber sehen wir es als unsere Aufgabe mit Kommunen und regionalen Kooperationspartnern Bürgerinnen und Bürger unabhängig und transparent zu beraten. Das kann vom Anschluss einer PV Anlage ans Stromnetz, über Hauanschlüsse oder die Nutzung von E-Mobilitäts-Ladeinfrastruktur im Eigenheim gehen“, erklärt der Leiter des Kommunalmanagements Sascha Gödecke.

Sascha Gödecke

Donnerstag, 24. November 2022

18.30 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

gebührenfrei

@online



Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

222-1307 Solarstrom auch nach Sonnen- untergang 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, **10. November**
18.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 3,33 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei



Kooperationspartner: Westfalen Weser

222-1308 Solarstrom vom Balkon

Dieser Vortrag in Präsenz richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, die einen eigenen Beitrag zur Energiewende leisten wollen! Wie kann ich mich als Privatperson aktiv an der Energiewende beteiligen? Es muss nicht gleich die großflächige Photovoltaikanlage auf dem Dach oder auf der Wiese sein. Das zeigen kleine Heim-PV-Anlagen, die mittlerweile auf großes Interesse stoßen. Mit Stecker-Solargeräten können auch Mieter und Wohnungseigentümer selbst Strom für den Eigenbedarf produzieren und dabei langfristig Kosten sparen. Die Inhalte des Vortrags reichen von grundsätzlichen Themen, wie der Funktionsweise der Photovoltaik, über praktische Dinge, wie die Montage und die Sicherheit der Balkon-PV-Anlagen, bis hin zur Anmeldung der Anlage bei der Bundesnetzagentur. Im Anschluss wird es Gelegenheit geben, dem Referenten Fragen zu stellen. Der Referent, Sascha Gödecke, ist Leiter des Kommunalmanagements Westfalen Weser.

Eine Anmeldung vorab ist erforderlich. Weitere Infos dazu unter www.vhs-hoexter.de.

Sascha Gödecke
Donnerstag, **06. Oktober 2022**
18.30 – 20.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

Kooperationspartner: Westfalen Weser

222-1309 Solarstrom vom Balkon

Dieser Online – Vortrag richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, die einen eigenen Beitrag zur Energiewende leisten wollen! Wie kann ich mich als Privatperson aktiv an der Energiewende beteiligen? Es muss nicht gleich die großflächige Photovoltaikanlage auf dem Dach oder auf der Wiese sein. Das zeigen kleine Heim-PV-Anlagen, die mittlerweile auf großes Interesse stoßen. Mit Stecker-Solargeräten können auch Mieter und Wohnungseigentümer selbst Strom für den Eigenbedarf produzieren und dabei langfristig Kosten sparen. Die Inhalte des Vortrags reichen von grundsätzlichen Themen, wie der Funktionsweise der Photovoltaik, über praktische Dinge, wie die Montage und die Sicherheit der Balkon-PV-Anlagen, bis hin zur Anmeldung der Anlage bei der Bundesnetzagentur. Im Anschluss wird es Gelegenheit geben, dem Referenten Fragen zu stellen. Der Referent, Sascha Gödecke, ist Leiter des Kommunalmanagements Westfalen Weser.

Eine Anmeldung vorab ist per E-Mail erforderlich. Der Vortrag läuft in Form einer Videokonferenz. Weitere Infos dazu unter www.vhs-hoexter.de.

Sascha Gödecke
Dienstag, **08. November 2022**
18.30 – 20.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@online

222-1310 Kontrollierte Wohnungslüftung

Die überragende Bedeutung der Wärmepumpe als Heizungssystem der Zukunft ist mittlerweile Allgemeinwissen. Welche ebenso bedeutende Rolle die Lüftung von Gebäuden für die Energiewende spielt, ist aber noch weit weniger bekannt.

Bei der Wohnungslüftung geht es nicht nur um den Aspekt der Versorgung mit frischer und sauberer Luft. Eine kontrollierte Lüftung mit Wärmerückgewinnung verhindert auch, dass wir Heizkosten im wahrsten Sinne zum Fenster rauswerfen.

Der Referent, Dr. Walter Eiler, ist promovierter Physiker und war langjährig als Technischer Leiter in der Industrie tätig.



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

Dr. Walter Eiler

Montag, **31. Oktober 2022**

18.30 – 20.45 Uhr

1 Termin, 3 UStd.

Haus der VHS

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

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

222-1312 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.

Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Detlef Schuster

Donnerstag, **20. Oktober 2022**

18.30 – 21.00 Uhr

1 Termin, 3,33 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

222-1314 Wie funktioniert eine Wärmepumpe?

Das Ziel, die CO₂ Emissionen zu reduzieren und letztlich gänzlich zu vermeiden, macht es erforderlich, bei der Gebäudeheizung auf die Verbrennung von Heizöl und Erdgas zu verzichten. Die Bestrebungen in diese Richtung haben dazu geführt, dass bereits seit einigen Jahren bei Neubauten eine Wärmepumpe die erste Wahl für die Heizung ist. Mittlerweile ist aber nicht nur Experten klar, dass Wärmepumpen auch darüber hinaus die Heizung der Zukunft sein werden.

Ein Verständnis dieser Geräte, wird daher immer wichtiger, wenn man sich mit dem Thema bauen oder sanieren befasst. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen, verschiedene Arten und mögliche Einteilungen dieser Geräte sowie allgemeine Vor- und Nachteile verschiedener Lösungen.

Der Referent, Dr. Walter Eiler, ist promovierter Physiker und war langjährig als Technischer Leiter bei einem führenden Unternehmen der Wärmepumpenproduktion tätig.

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

Dr. Walter Eiler

Mittwoch, **23. November 2022**

18.30 – 20.45 Uhr

1 Termin, 3 UStd.

Haus des Gastes, Vörden

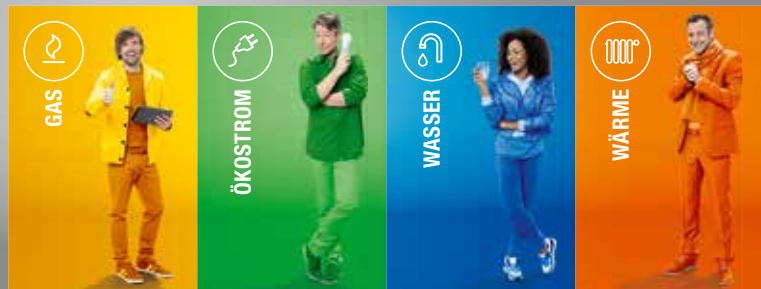
Gebühr: 5,00 Euro, ermäßigt: 2,50 Euro



**DURCH UND DURCH
BESTENS VERSORGT**

ENERGIE UND WASSER AUS EINER HAND

www.gwh-hoexter.de





In Vorbereitung der Landesgartenschau 2023 hat die VHS mit den Kooperationspartnern Förderverein LGS Höxter, AK Natur im Garten und Kreisimkerverein Höxter und BUND im Herbst 2019 eine 12-teilige Veranstaltungsreihe, die den Interessenten den Weg zum eigenen Naturgarten aufzeigt, gestartet.

222-1318 Der Naturgarten: Leben erleben und verstehen in 12 Bausteinen

Naturteiche bauen – Wasser- und Teichwissen, Musterteiche, Ufergestaltungen

Sie haben keinen Teich im Garten? Dann sind die Wassermodule perfekt für Sie. Sie haben schon einen Teich im Garten? Dann sind Sie hier richtig, werden inspiriert zu „mehr“, „anders“, „schöner“. Sie wollen kein Wasser im Garten? Kommen Sie trotzdem, Sie werden es bald haben !

Mehr Infos zur Reihe unter www.vhs-hoexter.de. Eine Anmeldung vorab ist erforderlich. Bezahlung erfolgt an der Abendkasse !

Karl-Heinz Niehus

Donnerstag, **27. Oktober 2022**

19.00 – 21.15 Uhr

1 Termin, 3 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 4,00 Euro, ermäßigt: 2,00 Euro

222-1319 Der Naturgarten: Leben erleben und verstehen in 12 Bausteinen

Naturteiche bauen, zauberhaft, crazy bis cool – 34 Beispiele zum Nachbauen und Variieren

Erlebnisgärten, Naturgärten, Sitzecken, Beobachtungs- und Panoramaspots, Parks u.v.m.

Vom Mikro-Schwebeteich bis zum Panorama-Großteich, viele Beispiele werden vorgestellt. In Naturgarten-Wasserwelten immer spannend, immer aufregend! Mehr Infos unter www.vhs-hoexter.de.

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

Karl-Heinz Niehus

Donnerstag, **17. November 2022**

19.00 – 21.15 Uhr

1 Termin, 3 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 4,00 Euro, ermäßigt: 2,00 Euro

222-1320 „Alles muss ab!“ – Muss alles ab?

Der Garten im Herbst.

Bei dieser Veranstaltung erfahren Gartenfreunde, was jetzt alles im Garten zu tun ist, um ihn „winterfest“ zu machen. Ebenso werden wir auch einen Blick darauf werfen, was den Garten im Herbst attraktiv macht und wie er auch im Winter ökologisch wertvoll sein kann. Nach einem Kurzvortrag können der Referentin, die als Landschaftsarchitektin tätig ist, Fragen gestellt werden. Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Sonja Bergmann

Freitag, **04. November 2022**

17.00 – 19.15 Uhr

1 Termin, 3 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 4,00 Euro, ermäßigt: 2,00 Euro

222-1322 Weihnachtliche Sterne aus Weide

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. Mitzubringen ist eine Rosenschere.

Friedrich Blase

Samstag, **26. November 2022**

10.00 – 16.15 Uhr

1 Termin, 7 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 35,00 Euro, ermäßigt: 19,50 Euro

Anmeldeschluss: 22.11.2022



222-1330 Ein Welpen zieht ein

Immer mehr Menschen erfreuen sich an der Hundehaltung. Doch was ist zu tun, wenn sich die geliebten Fellnasen verletzen oder vergiften. Denn im Alltag unserer Tiere lauern unzählige Gefahren. Im Vortrag wird anschaulich erklärt was im Notfall zu tun ist. Wir werden das Theoretische in die Praxis umsetzen z.B. einen Verband anlegen oder eine Trage bauen. Jede noch so kleine Hilfe ist besser als nichts zu tun. Jeder Teilnehmer bekommt am Ende des Kurses ein Handout zum Nachschlagen mit nach Hause. Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Annette Kiel

Freitag, **21. Oktober 2022**

18.00 – 21.00 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 8,00 Euro, ermäßigt: 4,00 Euro





222-1332 Erste Hilfe am Hund

Immer mehr Menschen erfreuen sich an der Hundehaltung. Doch was ist zu tun, wenn sich die geliebten Fellnasen verletzt oder vergiften. Denn im Alltag unserer Tiere lauern unzählige Gefahren. Im Vortrag wird anschaulich erklärt was im Notfall zu tun ist. Wir werden das Theoretische in die Praxis umsetzen z.B. einen Verband anlegen oder eine Trage bauen. Jede noch so kleine Hilfe ist besser als nichts zu tun. Jeder Teilnehmer bekommt am Ende des Kurses ein Handout zum Nachschlagen mit nach Hause. Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Annette Kiel

Freitag, **28. Oktober 2022**

17.00 – 20.00 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 8,00 Euro,
ermäßigt: 4,00 Euro



222-1334 Artgerechte Haltung von Hühnern – ohne Chemie durchs Jahr

Wer möchte nicht jeden Morgen ein gesundes Frühstücksei von glücklichen gesunden Hühnern? Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die darüber nachdenken, selbst Hühner zu halten. Was muss ich vor der Anschaffung bedenken? Wie soll der Stall aussehen? Es gibt Informationen für Hühnerbesitzer, die ihre Hühner ohne den Einsatz von chemischen Mitteln halten möchten. Jeder Teilnehmer bekommt am Ende des Kurses ein Handout zum Nachschlagen mit nach Hause. Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Annette Kiel

Mittwoch, **09. November**

19.00 – 20.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

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



222-1342 Wunderbarer Oktoberhimmel

Mars, Jupiter, Saturn und eine teilweise Sonnenfinsternis 2022

In dieser Planetariumsshow von Horst Thiel, Gründer und Leiter der Bad Driburg Sternwarte, gibt es Spannendes zu sehen: Mars, der 1938 in New York eine Panik hervorrief und von dem die neuesten Marsrover immer wieder geheimnisvolle Lebensspuren senden, sowie Jupiter und Saturn und die Oktobersternbilder. Am 25. Oktober gibt es bei uns eine teilweise Sonnenfinsternis, zu deren völlig ungefährlichen Beobachtung ich eine Anleitung gebe. Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Horst Thiel

Mittwoch, **05. Oktober 2022**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 4,00 Euro, ermäßigt: 2,00 Euro

222-1344 Weihnachtliche Sternenreise bis zum Stern von Betlehem

Einen spannenden Blick auf den Weihnachtshimmel mit seinen Planeten und Sternen, Sternhaufen und Gasnebeln, die oft schon mit dem Fernglas zu beobachten sind, bietet Horst Thiel, Gründer und Leiter der Bad Driburg Sternwarte. Dann nimmt er die Zuschauer mit auf die Reise zum Anfang unserer Zeitrechnung. Er zeigt den Himmel zur Zeit der Geburt Christi und lässt die damaligen astronomischen Vorgänge ablaufen, die mit der Erzählung von den Königen aus dem Morgenland verbunden sind und die Menschen weltweit faszinieren. Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Horst Thiel

Donnerstag, **01. Dezember 2022**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 4,00 Euro, ermäßigt: 2,00 Euro

222-1354 Vorbereitungskurs für den Angelschein

Anfang September nach den Sommerferien ist ein neuer Kurs geplant. Beachten Sie unsere Infos dazu auf der Homerpage.

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. Aufgrund erhöhter Anforderungen durch erhebliche Änderungen der neuen Prüfungsordnung wird auch dieser neue Kurs im Stundenvolumen umfangreicher als in früheren Kursen.

Die Prüfung beim Kreis Höxter (Untere Fischereibehörde) schließt sich im November an. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Günter Struck & Peter Thiele

freitags, **09. September**

- **04. November 2022**

18.00 – 21.15 Uhr

8 Termine, 32 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 69,00 Euro,
ermäßigt: 34,50 Euro





Persönlichkeitsentwicklung – Pädagogik

222-1601 Mach Dein Ding!

Erfolgreich selbständig als Dozent, Coach und Therapeut im Bereich Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

Innere Blockaden und limitierende Glaubenssätze nachhaltig lösen durch transformative Mindset-Arbeit für freiberufliche Dozenten, Berater und Gesundheitsexperten. Christian Sonnenschein ist seit 20 Jahren als selbständiger Coach und Therapeut tätig und hat Innovative Tools für die Trainings- und Beratungspraxis im Gepäck: Erfolgsblockaden lösen, Selbstmarketing, MoneyMindset, Verkaufen lernen, Sichtbar werden, Angst vor Ablehnung loslassen. Teilnahmebedingung ist die Bereitschaft, die eigenen Themen in der Gruppe prozessorientiert zu bearbeiten. Psychische Stabilität und Selbstverantwortung werden vorausgesetzt.

Christian Sonnenschein

Samstag, **12. November 2022**

09.00 – 14.30 Uhr

1 Termin, 6 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 72,00 Euro, ermäßigt: 36,00 Euro

Anmeldeschluss: 07.11.2022

Kooperationspartner:

Familienzentrum Marienmünster

222-3001 Immer Zirkus ums Essen

„Das mag ich nicht!“, „Das esse ich nicht!“ Welche Eltern kennen ihn nicht, diesen leidigen Zirkus ums Essen? Beim Essen ist es erfahrungsgemäß nicht einfach, es jedem recht zu machen. Dazu kommt, dass wir wissen wie wichtig gesundes Essen und Trinken ist, damit wir und unsere Kinder gesund und leistungsfähig bleiben. Michaela Pöhner ist Ernährungstherapeutin und wird Ihnen zeigen, wie Sie diesen täglichen Zirkus ums Essen entschärfen. Sie gibt einfache Tipps, wie Sie ihr Kind/ Ihre Kinder davon überzeugen können, mit Neugier die bunte Vielfalt des Essens zu genießen. Damit „zusammen essen“ wieder Spaß macht! Eine Anmeldung ist erforderlich und kann im Familienzentrum Marienmünster erfolgen.

Michaela Pöhner

Montag, **14. November 2022**

19.00 – 21.15 Uhr

1 Termin, 3 UStd.

Grundschule Vörden – Aula

gebührenfrei

Anmeldeschluss: 09.11.2022



222-3003 Autismus – die andere Art der Wahrnehmung

Geschichte, Mythen und Entwicklung von Autismus

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. Eine Anmeldung bei der VHS ist erforderlich.

Kerstin Teffahi-Loke

Montag, **07. November 2022**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei





Zuhause zählst nur Du!

Wohnungen fürs Leben:
leg-wohnen.de

LEG

Kultur und Kreativität



Kultur
macht stark

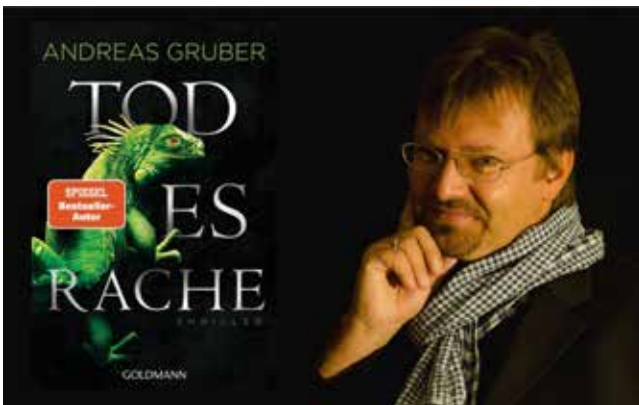


Literatur

Kooperationspartner: Bücher Brandt

222-2102 Lesung: Andreas Gruber

Das neue Buch „Todesrache“



Wer kennt sie nicht die Snijder – Bücher? Ein Muss für jeden Krimi-Fan. Mit der Todes-Reihe ist Andreas Gruber ein echter Coup gelungen, alle 6 Bände waren Bestseller. Ende September erscheint das neue Buch „Todesrache“. Auf Einladung von „Bücher Brandt“ gastiert der österreichische Erfolgsautor bereits Anfang Oktober in der VHS in Höxter. Lassen Sie sich das Live-Erlebnis nicht entgehen...

BKA-Profilier Maarten S. Sneijder ist bei seinem letzten Einsatz nur knapp dem Tod entronnen und hat fast sein gesamtes Team verloren. Darunter auch seine Kollegin Sabine Nemez. Da ergibt sich ein Hinweis, dass zumindest sie noch am Leben sein könnte. Unter Hochdruck muss Sneijder nun ein neues Team zusammenstellen, um sie aufzuspüren und aus den Verstrickungen eines hochkomplexen Falles zu befreien. Dabei ist vor allem die Mitarbeit des exzentrischen Leipziger Kripoermittlers Walter Pulaski entscheidend. Doch der ist gerade selbst einem besonders grausamen Verbrechen auf der Spur und zeigt sich wenig hilfsbereit ...
Anmeldungen bei Bücher Brandt oder in der VHS.

Dienstag, 11. Oktober 2022

19.00 – 20.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 10,00 Euro

Kooperationspartner: Jacob Pins Gesellschaft

222-2104 Lesung – Hubertus Grimm: Das Sachsenkloster

In diesem Jahr feiert Corvey das 1200-jährige Jubiläum. Ein Grund mehr, sich damit zu beschäftigen. Geschichte mal anders...

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

Hubertus Grimm

Freitag, 28. Oktober

19.30 – 21.00 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Forum Jacob Pins

gebührenfrei

Weitere
Veranstaltungen zum
Jubiläum 1200 Jahre
Corvey auf Seite 15





222-2106 Literaturkurs – Krieg und Frieden

Alles, was mit Russland zu tun hat, ist im Moment und noch für lange Zeit obsolet. Das delphische Orakel hat das immer schon vorausgesagt, nur die Kriegstreiber wollen es nicht verstehen: „Du wirst ein großes Reich zerstören.“ König Krösus hat es nicht verstanden, und Putin hat es nicht verstanden. Das große Reich ist das eigene Land. Putin hat Russland zu einem Paria-Staat gemacht. „Die Überfallenen werden die Sieger sein.“ (Joachim Sartorius) Aber es gab bzw. gibt auch eine Zeit vor Putin und auch eine Vor-Sowjet-Zeit. Und eine große russische literarische Blüte: die Zeit Dostojewskis, Tolstois, Puschkins, Gogols u.a. Einer der größten Romane dieser Lieteraten ist Tolstois „Krieg und Frieden“; nach W. S. Maugham „zweifellos der größte Roman aller Zeiten“. Diese Autoren gestalten in ihren Werken das Leben in aller Breite und Tiefe mit großer Vitalität und werden so Vorbilder auch für die deutsche Literatur in der Zeit des Realismus und Naturalismus. Gute Gründe also, „Krieg und Frieden“ zu lesen.

Text: Krieg und Frieden. Bände I und II, neu übersetzt von Barbara Conrad dtv

Georg Moritz
dienstags, **08. November – 13. Dezember 2022**
10.00 – 11.30 Uhr
6 Termine, 12 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 45,00 Euro,
ermäßigt: 22,50 Euro



Kooperationspartner: Jacob Pins – Gesellschaft

222-2110 Jour fixe: Bücher im Gespräch

Tipps für Bücherfreunde

Seit Eröffnung des Forums 2008 lädt die Jacob Pins Gesellschaft einmal im Monat zu ihrem Gespräch über Bücher ein. Mal sind es aktuelle Bestseller, mal ein immer wieder und bleibend aktueller Buch-Klassiker. Das Moderatorinnen-Team hat im Lauf der vergangenen 14 Jahre immer einmal gewechselt, aber die Teilnehmer*innen der Veranstaltungen erscheinen zuverlässig. Neu im Team ist neben Christiane Mecking-Bittel und Bärbel Werzmirzowsky seit kurzem Petra Paulokat-Helling, die ihren Schwerpunkt bei „Büchern gegen den Trend“ setzt. Dazu kommen Buchbesprechungen von Gästen, die nur gelegentlich einmal einen Roman oder ein Sachbuch vorstellen möchten.

Dozententeam
mittwochs, **21. September 2022 – 18. Januar 2023**
19.30 – 21.00 Uhr
4 Termine, 8 UStd.
Forum Jacob Pins
gebührenfrei

Kunst, Malen, Handwerk

Kooperationspartner: Jacob Pins – Gesellschaft

222-2402 Jour fixe: Kunstwerk(e) des Monats

Unterschiedliche Veranstaltungen füllen das neue Format im Forum Jacob Pins. Neben Vorträgen zu ausgewählten Themen der Kunst und Kunstgeschichte wird es die intensive Begegnung mit der Kunst im persönlichen Gespräch geben. Beide Formate erschließen den Teilnehmer*innen neue Perspektiven auf Fragen der Kunstgeschichte und die im Forum ausgestellten Bilder. Während die Ausstellungsgespräche Gelegenheit zum Hinschauen und persönlichen Austausch bieten, gewähren die Vorträge Einblicke in neuere Forschungen und aktuell diskutierte Themen. Zudem sollen praktische künstlerische Übungen das Programm erweitern.

Termine und Inhalte zu den Veranstaltungen für das zweite Halbjahr 2022 können immer aktuell unter www.jacob-pins.de eingesehen werden.

Dr. Julia Diekmann
freitags, **ab 30. September 2022**
19.30–21.00 Uhr
Forum Jacob Pins
gebührenfrei



Forum Jacob Pins

Mal wieder ne Nacht durchmachen?

Da hätten wir was für Sie: Thriller und Krimis auf Hochspannungsniveau... mit der Süchtigmach-Garantie, Kater-frei....

Bücher, DVDs, Spiele - von heute auf morgen!

Bücher Brandt
Ihre Buchhandlung mit Herz!

Westerbachstr. 6 | Höxter | Tel. (05271) 12 34 | www.buecher-brandt.de



222-2504 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, **19. Oktober – 07. Dezember 2022**

19.00 – 21.15 Uhr

8 Termine, 24 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 81,60 Euro, ermäßigt: 40,80 Euro

222-2506 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 Schattenführung werden anschaulich vermittelt. Anhand eines 'Stillebens' werden wir zum Abschluss auch ein etwas komplexer angelegtes Bild gestalten, in dem wir unter Anleitung das zuvor Erlernte erproben. Mitzubringen: Aquarellmalerausrüstung: Aquarellfarben, Aquarellblock, Wasserglas, Aquarellpinsel mittlerer Größe (Stärke 8-10), Zeichenmaterial: Bleistifte B, 2B, 4/5B, Zeichenpapier (120gr), Radierer u. Spitzer.

Michael Jennrich

Freitag – Sonntag, **11. November – 13. November 2022**

Fr: 18.30 - 20.45 Uhr

Sa: 15.00 - 18.00 Uhr

So: 10.00 - 13.00 Uhr

3 Termine, 11 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 39,00 Euro, ermäßigt: 19,50 Euro

222-2507 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 locke-

ren 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

donnerstags, **03. November – 22. Dezember 2022**

18.30 – 20.45 Uhr

8 Termine, 24 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 84,00 Euro, ermäßigt: 42,00 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

222-2520 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, **18. Oktober – 17. Januar 2023**

09.30 – 10.30 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 32,00 Euro

222-2522 Mandalas malen Kurs B

Elisabeth Gieffers

dienstags, **18. Oktober – 17. Januar 2023**

10.40 – 11.40 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 32,00 Euro



Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

222-2820 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, **26. August – 11. November 2022**
08.00 – 09.30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 55,00 Euro

222-2821 Töpfern Kurs B

Monika Temme-Becker

freitags, **26. August – 11. November 2022**
09.45 – 11.15 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 55,00 Euro

222-2603 Nachhaltiger Design- und Nähkurs für Anfänger:innen

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 die letzten 8 Jahre in London gelebt und gearbeitet. Dani hat sich auf High Fashion, Schnittmacherei und Schneiderei spezialisiert, somit ist kein Projekt zu anspruchsvoll. 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.

Dani Kluth

montags, donnerstags,
19. September – 24. November 2022
19.00 – 21.15 Uhr
10 Termine, 30 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 49,50 Euro

222-2604 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.

Margret Erxleben

dienstags, **20. September – 29. November 2022**
19.00 – 21.15 Uhr
8 Termine, 24 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 81,60 Euro, ermäßigt: 40,80 Euro

222-2510 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 gewinnen Sie Einblick in die alte Handwerkskunst der Porzellanmalerei. Sie erlernen die klassische Art, Porzellan zu verschönern und zu veredeln. Ob aufwändiges 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. Die Materialkosten werden auf die Teilnehmer umgelegt.

Dagmar Kleine

donnerstags, **20. Oktober – 08. Dezember 2022**
19.00 – 21.15 Uhr
8 Termine, 24 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 74,40 Euro, ermäßigt: 37,20 Euro



222-2702 Zauberschule – Grundkurs für Kinder ab 8 Jahren

Der berühmte Zauberkasten war schon für einige Zauberer das Sprungbrett in die große Welt der Magie. Aber auch Zaubern will erlernt sein und erfordert Geduld und Übung.

Der Zauberer Wernando Putschino möchte euch für den Start in die Zauberwelt vorbereiten. Kunststücke wie das alte Becherspiel, Kartenkunststücke, zaubern mit Seilen und anderen Gegenstände sind auf zauberhafte Art und Weise zu lernen. Vielleicht könnt ihr schon zum nächsten Geburtstag eures Opas oder eurer Oma das Fest etwas verzaubern.

Werner Puschmann

Mittwoch, **12. Oktober 2022**
14.00 – 18.00 Uhr
1 Termin, 5 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 15,00 Euro





Fotopraxis

222-2710 Fotografieren lernen leicht gemacht

Grundkurs der digitalen Fotografie



Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, die sich für die Grundlagen und Techniken der digitalen Fotografie interessieren. Sie lernen den Aufbau Ihrer Spiegelreflexkamera, die vielen Einstellungsmöglichkeiten, das Belichtungsdreieck, den Weißabgleich, einige vordefinierte Modi uvm. In kreativen Praxiseinheiten wird das Gelernte direkt umgesetzt.

Susanne Scholz

montags, **07. November – 28. November 2022**

18.00 – 20.15 Uhr

4 Termine, 12 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 69,00 Euro, ermäßigt: 34,50 Euro

222-2711 Fotografieren im Wildpark

Fotoexkursion nach Neuhaus/Solling

In diesem Kurs gehen wir gemeinsam durch den Wildpark und fotografieren die Natur sowie die Tiere die uns auf unserem Wege begleiten. Sie lernen hierbei den Bildaufbau sowie die Fototechniken kennen. Bei einer kleinen Pause zur Stärkung gehen wir unsere bisherigen Ergebnisse gemeinsam durch.

Zur Kursgebühr kommt noch der Eintritt zum Wildpark, der vor Ort entrichtet wird und bei 6,50 € für Erwachsene bzw. 4 € für Kinder (bis 16 Jahren) liegt. Der Treffpunkt ist am Wildpark am Kassenbereich.

Susanne Scholz

Sonntag, **25. September 2022**

12.00 – 16.00 Uhr

1 Termin, 5,33 UStd.

Gebühr: 39,00 Euro, ermäßigt: 19,50 Euro

222-2712 Fototechniken für verschiedene Motivarten

Natur (Landschaften, Blumen & Co) inkl. Macro

In diesem Kurs geht es um verschiedene Motivarten in der Naturfotografie sowie hilfreiche Tipps zu den passenden Fototechniken dazu. Wir gehen nah ran! Ob schöne Blüten, bunte Herbstblätter oder Kastanien. Hierbei lernen Sie viel über den Bildaufbau und kreieren ihre eigenen Kunstwerke..

Susanne Scholz

montags, **19. September – 10. Oktober 2022**

18.00 – 19.30 Uhr

3 Termine, 6 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 59,00 Euro, ermäßigt: 29,50 Euro

222-2715 Fototalk

In diesem Workshop geht es um Fotobegeisterte, die zusammen ihre Erfahrungen austauschen wollen, Fragen stellen können und sich gern über Fotografie unterhalten. Einmal monatlich trifft man sich, um sich gemeinsam im freien Fototalk auszutauschen und um neue Ideen und Projekte zu erarbeiten.

Susanne Scholz

mittwochs, **21. September – 21. Dezember 2022**

18.00 – 19.30 Uhr

4 Termine, 8 UStd.

Höxter, außer Haus

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

Tanzpraxis

222-2304 Line-Dance für Fortgeschrittene

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!

Karin Ludwig

freitags, **16. September – 16. Dezember 2022**

18.15 – 19.45 Uhr

12 Termine, 24 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 74,40 Euro, ermäßigt: 37,20 Euro





Musikalische Praxis

Kooperationspartner: KVHS Holzminden

222-2920 Collegium Musicum

Das Collegium Musicum besteht mittlerweile seit über 30 Jahren als länderübergreifendes Kursangebot der KVHS Holzminden sowie der VHS in Höxter. 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.

Der Beginn ist für Mittwoch, den 31. August. in Holzminden, Georg-von-Langen-Schule, geplant. In Abhängigkeit der Corona-Regelungen kann es ggf. zu Änderungen kommen.

Eva Greipel-Werbeck

mittwochs, **07. September – 25. Januar 2023**
20.00 – 21.30 Uhr
9 Termine, 18 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

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

222-2922 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. Der Chor ist ein Gemeinschaftsprojekt der Musikschule Höxter, des Vereins „Welcome“, des Kommunalen Integrationszentrums des Kreises Höxter sowie der Volkshochschule. 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 Musikschule ist, werden internationale Musikstücke erarbeitet. Alle sind eingeladen, sich an dem Projekt zu beteiligen!

Der genaue Beginn und der Ort werden in Abhängigkeit der Corona-Regelungen ggf. noch geändert.

Petra Salzburger-Brehmer

dienstags, **20. September – 24. Januar 2023**
18.45 – 20.15 Uhr
14 Termine, 28 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei



222-2930 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,
24. September – 14. Januar 2023
16.00 – 18.00 Uhr
7 Termine, 18,67 UStd.
Sporthalle Bredenborn
Gebühr: 36,80 Euro, ermäßigt: 18,40 Euro



Kooperationspartner: 1.BC Lauenförde e.V., KVHS Holzminden und VHS Beverungen

222-2704 Grundkurs Pool-Billard

Fast jeder hat schon einmal Billard gespielt, im Urlaub, im Bistro oder in der Kneipe. Alles mit viel Spaß, aber ein wenig ärgert es einen doch, wenn die Kugeln nicht das machen, was man möchte. In diesem Kurs geht es um die Grundlagen des Billardsports. Erlernt werden der richtige Stand, die Haltung, verschiedene Stoßtechniken, Stoppbälle, Nach- und Rückläufer und auch Effets. Zudem fördert Billard die Konzentration und auch die Koordination. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende ab 13 Jahren.

Anmeldung über VHS Beverungen: Kursnr. F230118

Referententeam

freitags, 19.00 – 21.00 Uhr
16.09., 30.09., 21.10., 4.11., 18.11.2022
5 Termine, 13,35 UStd.
Lauenförde, Lönsstr. 3
Gebühr: 28,00 Euro
Anmeldung über VHS Beverungen



Gesundheit und Fitness



vhs
macht gesünder



Vorträge und Seminare

Kooperationspartner:
Familienzentrum Marienmünster

222-3001 Immer Zirkus ums Essen

„Das mag ich nicht!“, „Das esse ich nicht!“ Welche Eltern kennen ihn nicht, diesen leidigen Zirkus ums Essen? Beim Essen ist es erfahrungsgemäß nicht einfach, es jedem recht zu machen. Dazu kommt, dass wir wissen wie wichtig gesundes Essen und Trinken ist, damit wir und unsere Kinder gesund und leistungsfähig bleiben. Michaela Pöhner ist Ernährungstherapeutin und wird Ihnen zeigen, wie Sie diesen täglichen Zirkus ums Essen entschärfen. Sie gibt einfache Tipps, wie Sie ihr Kind/ Ihre Kinder davon überzeugen können, mit Neugier die bunte Vielfalt des Essens zu genießen. Damit „zusammen essen“ wieder Spaß macht! Eine Anmeldung ist erforderlich und kann im Familienzentrum Marienmünster erfolgen.

Michaela Pöhner

Montag, **14. November 2022**

19.00 – 21.15 Uhr

1 Termin, 3 UStd.

Grundschule Vörden – Aula

gebührenfrei

Anmeldeschluss: 09.11.2022



222-3003 Autismus – die andere Art der Wahrnehmung

Geschichte, Mythen und Entwicklung von Autismus

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. Eine Anmeldung bei der VHS ist erforderlich.

Kerstin Teffahi-Loke

Montag, **07. November 2022**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

222-3006 Wie neugeboren durch Fasten

Fasten ist mehr als nichts zu essen. Der bedeutende Fastenarzt Dr. Lütznier sagte einmal: „Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, seine Seele und seinen Geist.“ Und genau das haben unzählige Studie in der letzten Zeit belegt. Fasten wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus, beugt chronischen Krankheiten vor und ist gut für das Gemüt. Außerdem ist Fasten ein Neustart in einen gesünderen Lebensstil! Seien Sie neugierig und informieren Sie sich über das klassische Fasten nach Dr. Buchinger und Dr. Lütznier. Michaela Pöhner ist Ernährungstherapeutin und leitet seit vielen Jahren Fastenwanderwochen in ganz Deutschland.

Michaela Pöhner

Montag, **24. Oktober 2022**

18.00 – 19.30 Uhr

1 Termin, 2 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 4,00 Euro, ermäßigt: 2,00 Euro

Gemeinsam macht's mehr Spaß.

Bringen Sie doch Ihren Partner
mit in die Volkshochschule.

Wir freuen uns auf Sie.



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

222-5624 Basisqualifikation Gesundheitscoach (VHS)

Berufsbegleitende Weiterbildung akademieAEK



Die berufsbegleitende Weiterbildung richtet sich an Menschen, die sich als kompetenter Ansprechpartner im Bereich Gesundheitsberatung weiterbilden möchten; den Wiedereinstieg in das Berufsleben planen; die Gesundheitscoach bei ihrem Arbeitgeber werden möchten; die sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für Gesundheitsthemen interessieren; die ihre Gesundheitskompetenz erweitern und ihre Kenntnisse anderen weitergeben möchten. Der Lehrgang wird in Zusammenarbeit mit der Akademie für medizinische Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe und der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe angeboten. Gesundheit ist nicht nur für das Individuum im (Berufs-)Alltag ein hohes Gut, sondern auch ein gesellschaftlicher 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 von Mitarbeitern bei. Der Gesundheitscoach gibt Hilfestellung bei der Orientierung in Gesundheitsfragen und unterstützt seine Klienten dabei, die Gesundheit zu stärken bzw. Präventionen zu betreiben. Die Weiterbildung mit 136 Unterrichtsstunden umfasst die Themenbereiche: Gesundheitskompetenz, Resilienz und Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Fitness- und Bewegungsangebote, gesunde Ernährung, Kommunikation und Beratung, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Leistungsrecht, eHealth, Netzwerkarbeit. Der Unterricht findet jeden Donnerstag statt, sowohl in Präsenz als auch im Blended-Learning Format. Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Förderung von 50 % der Lehrgangskosten mit dem Bildungsscheck NRW möglich. Nähere Informationen erhalten Sie in der VHS unter: c.gehle@vhs-hoexter.de

Dr. Claudia Gehle
donnerstags, **22. September 2022 – 01. Juni 2023**
18.00 – 21.15 Uhr
Haus der VHS
Gebühr: 990,00 Euro



222-3009 Bringen Sie Ihr Gedächtnis auf Trab

Den Geist in der Natur stärken

Die zertifizierte Gedächtnistrainerin Andrea Tolle zeigt Ihnen, wie Sie bei einem ausgedehnten Spaziergang am Räuschenberg bei Brenkhausen gezielt Ihre Merkfähigkeit und Konzentration trainieren können. Sie schärfen Ihre Sinne und verbessern Ihre Koordination durch Bewegungsübungen in der Natur. Das Training in der Gruppe sorgt für Abwechslung und Spaß. Gedächtnistraining an der frischen Luft ist besonders effektiv, denn frische Luft und Bewegung aktivieren die Hirndurchblutung und steigern die geistige Leistungsfähigkeit. Denken Sie bitte an ein Getränk und an wettergerechte Kleidung.
Treffpunkt: Parkplatz am Flugplatz Brenkhausen.

Andrea Tolle
Freitag, **30. September 2022**
14.00 – 17.00 Uhr
1 Termin, 4 UStd.
Höxter, außer Haus
Gebühr: 16,00 Euro, ermäßigt: 8,00 Euro
Anmeldeschluss: 27.10.2022



Entspannung und Stressbewältigung

222-3101 Qi Gong

Meine Mitte stärken

Qi (Energie) Gong (die Beschäftigung damit) ist eine Bewegungsmeditation, die sich seit Jahrtausenden bewährt hat und zum aktiven Teil der traditionellen chinesischen Medizin gehört. Die langsamen, fließenden Bewegungen, die Vorstellungskraft und die Atmung helfen uns, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das eigene System zu harmonisieren. Die Muskeln werden sanft gestärkt, die Atmung vertieft und die Koordination gefördert. Mitzubringen sind: Ein großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken.

Petra Schmitz

mittwochs, **19. Oktober – 07. Dezember 2022**

17.00 – 18.30 Uhr

8 Termine, 16 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 51,20 Euro, ermäßigt: 25,60 Euro

222-3104 Meditation

Die Königin unter den Entspannungsmethoden

In diesem Kurs lernen Sie einfache Meditationsformen kennen. Sie erfahren, wie Sie dieses wichtige Werkzeug zur Selbstregulation im Alltag nutzen können, sich entspannen können, mit Gelassenheit wahrnehmen „was ist“, ohne zu bewerten. Im Anschluss können Sie Ihre Emotionen in positiver Weise beeinflussen und einen wertvollen Beitrag zu Ihrer gesundheitlichen Prävention leisten.

Der Kurs beinhaltet viele praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag. Zusätzlich arbeiten wir mit einfachen Körper- und Atemübungen. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung.

Claudia Jeske-Krafft

montags, **19. September – 05. Dezember 2022**

17.00 – 18.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 70,00 Euro, ermäßigt: 35,00 Euro

222-3105 Stille – Einkehren, zur Ruhe kommen, still werden

Stille kann sich wie eine Oase anfühlen. Auftanken, durchatmen und zur inneren Ruhe kommen.

Momente der Stille wechseln sich ab mit Atemübungen, leichten Dehnungsübungen aus dem Yoga und Duft Qi Gong sowie Do In (Klopfmassage aus dem Shiatsu). Stille erlaubt uns, in der Gegenwart zu verweilen und unsere Wahrnehmung zu erweitern. Meditationserfahrung ist nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, dicke Socken, ein kleines Kissen, ggf. eine Decke und Verpflegung mitbringen.

Karin Sielemann

25. – 26. November 2022

Freitag, 16.00 – 19.30 Uhr

Samstag; 09.30 – 16.00 Uhr

2 Termine, 12 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 49,20 Euro, ermäßigt: 24,60 Euro

Anmeldeschluss: 21.11.2022



222-3106 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, **26. September – 12. Dezember 2022**

18.00 – 19.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Alte Schule Brenkhausen

Gebühr: 65,00 Euro, ermäßigt: 32,50 Euro



Hier könnte auch Ihre Werbung stehen!

Sprechen Sie uns an !

Tel. 05271 963 4303

vhs@vhs-hoexter.de



222-3107 Happiness Training

Lasse Altes hinter dir und richte dich neu aus – gönne dir 3 glückliche Stunden mit Langzeitwirkung!
Du versinkst im Alltag und findest keine Zeit für dich? Du reibst dich auf und fragst dich manchmal, wofür das alles? Du wünschst dir Veränderung, weißt aber nicht, wie du es angehen sollst? Du möchtest einfach mal geballte Freude und Inspiration erleben? Nimm dir eine Auszeit und tauche ein in eine inspirierende Atmosphäre von Freude und Gelassenheit. Begegne gleichgesinnten Menschen, die mehr wollen als nur Alltags-trott. Hier gibt es Lachen, Tanzen, Entspannungstechnik und Atemübungen. Dazu mentale Übungen und Inspirationen für ein glückliches Leben. Alles direkt umsetzbar für zu Hause.

Annette Leßmann

Donnerstag, **24. November 2022**

18.00 – 21.15 Uhr

1 Termin, 4 UStd.

Haus der VHS

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

Anmeldeschluss: 21.11.2022

222-3110 Hatha-Yoga für Jedermann und Jedefrau Kurs A

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.

Magdalena Eilbrecht-Müller

montags, **19. September – 12. Dezember 2022**

10.00 – 11.30 Uhr

11 Termine, 22 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 74,80 Euro, ermäßigt: 37,40 Euro

222-3112 Hatha-Yoga für Jedermann und Jedefrau Kurs B

Magdalena Eilbrecht-Müller

mittwochs, **21. September – 14. Dezember 2022**

10.00 – 11.30 Uhr

11 Termine, 22 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 74,80 Euro, ermäßigt: 37,40 Euro

222-3114 Yoga – Im Einklang mit mir selbst

In diesem Kurs wollen wir uns mit Hatha-Yoga bewusst bewegen und entspannen. Wir praktizieren ein sanftes Yoga, das sowohl dynamische Bewegungsabläufe der Asanas/Körperhaltungen als auch Yin-Yoga, Verweilen in entspannenden Positionen, beinhaltet. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Achtsamkeitsmeditation, welche wir in den Einheiten üben. Die Entspannungsphasen werden mit den harmonisierenden Tönen von Klangschalen untermalt. Anregungen zum Umsetzen für den Alltag gehören natürlich mit dazu. Bitte ein großes Handtuch mitbringen.

Monika Temme-Becker

mittwochs, **21. September – 07. Dezember 2022**

18.00 – 19.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 70,00 Euro, ermäßigt: 35,00 Euro

222-3116 Yoga für einen gesunden Rücken

Yogaübungen gezielt für den Rücken, können Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Muskelverspannungen und Stress-Kopfschmerzen, die meist auch einen verspannten Nacken und Schultergürtel nach sich ziehen, lassen sich mit Yoga-Übungen verbessern. So kann Fehlhaltungen und Rückenproblemen vorgebeugt werden. Die Wirbelsäule wird beweglicher und die Körperhaltung verbessert sich. Teilnehmer jeder Alters- und Fitnessstufe sind in diesem Kurs mit einem sehr moderaten Training willkommen. Bitte ein großes Handtuch, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Doris Kuzaj

freitags, **23. September – 09. Dezember 2022**

17.00 – 18.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 70,00 Euro, ermäßigt: 35,00 Euro





222-3117 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, **20. September – 13. Dezember 2022**

18.00 – 19.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 70,00 Euro, ermäßigt: 35,00 Euro

222-3119 Autogenes Training Grundkurs

Hilfe gegen Stress

Entwickelt wurde das „Autogene Training“ bereits 1927 – lange her aber noch immer „up to Date“. Das zeigt, wie sinnvoll diese Entspannungsmethode hilft und unterstützt. Durch die lange, gemeinsame Trainingszeit, lernen Sie eine umfassende Gelassenheit zu erlangen und selbst Krisenzeiten überlegt und beherrscht zu durchstehen. Die Selbstentspannung wirkt auch präventiv: Viele Unannehmlichkeiten wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Schmerzzustände können gemindert werden. Sie können in Ihrer Alltagskleidung erscheinen. Trotzdem empfehle ich für die Übungsphase dicke Socken. Trainiert wird auf Stühlen. Sie brauchen also nichts mitzubringen.

Claudia Jeske-Krafft

montags, **17. Oktober – 19. Dezember 2022**

18.45 – 20.00 Uhr

10 Termine, 16,67 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 59,00 Euro, ermäßigt: 29,50 Euro

Bildung kann man sich schenken...

vhs

222-3121 PME Progressive Muskelentspannung

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

donnerstags, **03. November – 01. Dezember 2022**

17.30 – 19.00 Uhr

5 Termine, 10 UStd.

Haus der VHS

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

Praxis für Physiotherapie
Norbert Bönnighausen

Brenkhäuser Straße 20
37671 Höxter
0 52 71 - 38 585
info@physio-hoexter.de
www.physio-hoexter.de

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

Kooperation mit den Werkstätten am Grüenberg

222-3124 Gemeinsam die Stille entdecken

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

Elisabeth Gieffers

dienstags, **18. Oktober – 17. Januar 2023**

08.15 – 09.15 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Werkstätten am Grüenberg

Gebühr: 32,00 Euro



Bewegung und Fitness

222-3109 Pilates

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, **20. Oktober – 01. Dezember 2022**

19.15 – 20.15 Uhr

7 Termine, 9,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 32,70 Euro, ermäßigt: 16,40 Euro

222-3208 Wirbelsäulengymnastik

für einen starken Rücken

Durch gezielte gymnastische Übungen und Muskelaufbau wollen wir Rückenschmerzen entgegenwirken. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt und die Wirbelsäule wird beweglicher. Frau Beine zeigt Ihnen wie es geht! Bitte ein großes Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen.

Ruth Antonia Beine

donnerstags, **22. September – 08. Dezember 2022**

17.00 – 18.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Haus der VHS

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

222-3118 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 schön ins Schwitzen! Bitte ein Handtuch und Getränke mitbringen.

Tanja Tschöke

freitags, **23. September – 09. Dezember 2022**

17.00 – 18.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 65,00 Euro, ermäßigt: 32,50 Euro

222-3209 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

donnerstags, **22. September – 08. Dezember 2022**

18.15 – 19.15 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 48,00 Euro, ermäßigt: 24,00 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!





222-3212 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, **19. September – 05. Dezember 2022**

18.45 – 20.00 Uhr

10 Termine, 16,67 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 56,70 Euro, ermäßigt: 28,40 Euro

222-3220 Wirbelsäulengymnastik in Vörden

Helga Beineke-Vogt

freitags, **16. September – 02. Dezember 2022**

17.30 – 19.00 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Turnhalle Vörden

Gebühr: 66,00 Euro, ermäßigt: 33,00 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

222-3221 Bewegung und Sport Kurs A

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

Julia Gerke

donnerstags, **29. September – 15. Dezember 2022**

10.00 – 10.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 25,00 Euro

222-3222 Bewegung und Sport Kurs B

Julia Gerke

donnerstags, **29. September – 15. Dezember 2022**

11.00 – 11.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 25,00 Euro

222-3224 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.

Julia Gerke

dienstags, **27. September – 20. Dezember 2022**

10.00 – 10.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 25,00 Euro

222-3226 Bewegung mit Musik Kurs B

Julia Gerke

dienstags, **27. September – 20. Dezember 2022**

11.00 – 11.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 25,00 Euro



**IHRE
GESUNDHEIT.**

**UNSER
ANTRIEB.**

IKK Meine Gesundheit

Vom IKK Bonus über die IKK Spartarife
bis zur professionellen Zahnreinigung:

ikk-classic.de/meine-gesundheit

 **IKK**classic



222-3234 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, **19. September – 05. Dezember 2022**

17.30 – 18.30 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 45,40 Euro, ermäßigt: 22,70 Euro

222-3244 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, Pezzibälle entsprechend des eigenen Leistungsniveaus. 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, Handtuch und Trinken mitbringen.

Dagmar Zimmermann

montags, **19. September – 19. Dezember 2022**

10.15 – 11.15 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 51,20 Euro, ermäßigt: 25,60 Euro



222-3248 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, **20. September – 13. Dezember 2022**

09.30 – 10.15 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 33,00 Euro, ermäßigt: 16,50 Euro

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



Wassergymnastik



Dozentin Cornelia Schaar in Aktion am Beckenrand

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.

**222-3250 Wassergymnastik
Montagskurs 1**

Cornelia Schaar
montags, **19. September – 05. Dezember 2022**
09.00 – 10.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

**222-3251 Wassergymnastik
Montagskurs 2**

Cornelia Schaar
montags, **19. September – 05. Dezember 2022**
10.00 – 11.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

**222-3252 Wassergymnastik
Montagskurs 3**

Cornelia Schaar
montags, **19. September – 05. Dezember 2022**
11.00 – 12.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

**222-3253 Wassergymnastik
Montagskurs 4**

Cornelia Schaar
montags, **19. September – 05. Dezember 2022**
12.00 – 13.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

**222-3254 Wassergymnastik
Dienstagskurs 1**

Cornelia Schaar
dienstags, **20. September – 13. Dezember 2022**
09.00 – 10.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

**222-3255 Wassergymnastik
Dienstagskurs 2**

Cornelia Schaar
dienstags, **20. September – 13. Dezember 2022**
10.00 – 11.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

**222-3256 Wassergymnastik
Dienstagskurs 3**

Cornelia Schaar
dienstags, **20. September – 13. Dezember 2022**
11.00 – 12.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

Gemeinsam machts mehr Spaß.

Bringen Sie doch Ihren Partner mit in die VHS.





**222-3257 Wassergymnastik
Dienstagskurs 4**

Cornelia Schaar
dienstags, **20. September – 13. Dezember 2022**
12.00 – 13.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

**222-3258 Wassergymnastik
Mittwochsкурс**

Cornelia Schaar
mittwochs, **21. September – 07. Dezember 2022**
10.00 – 11.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

**222-3259 Wassergymnastik
Donnerstagskurs 1**

Cornelia Schaar
donnerstags, **22. September – 08. Dezember 2022**
10.00 – 11.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

**222-3260 Wassergymnastik
Donnerstagskurs 2**

Cornelia Schaar
donnerstags, **22. September – 08. Dezember 2022**
11.00 – 12.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

**222-3261 Wassergymnastik
Freitagskurs**

Cornelia Schaar
freitags, **23. September – 09. Dezember 2022**
12.00 – 13.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

Freizeithallenbad Marienmünster

Schulstraße, 37696 Marienmünster-Vörden
Tel.: 05276/9898-52
www.hallenbad-marienmuenster.de

mit Whirlpool,
römischem
Dampfbad,
Plantschbecken,
Ruhebereichen,
Außenliegewiese,
Saunalandschaft
(75° und 90°)



Der Eintritt für das Hallenbad Vörden wird vor Ort entrichtet.

**222-3264 Wassergymnastik in Vörden
Abendkurs A**

Hedwig Hillebrand
montags, **12. September – 28. November 2022**
18.00 – 18.45 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Freizeithallenbad Vörden
Gebühr: 28,00 Euro, ermäßigt: 14,00 Euro

**222-3265 Wassergymnastik in Vörden
Abendkurs B**

Hedwig Hillebrand
montags, **12. September – 28. November 2022**
18.45 – 19.30 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Freizeithallenbad Vörden
Gebühr: 28,00 Euro, ermäßigt: 14,00 Euro

**222-3267 Wassergymnastik in Vörden
Vormittagskurs A**

Hedwig Hillebrand
freitags, **16. September – 02. Dezember 2022**
10.00 – 10.45 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Freizeithallenbad Vörden
Gebühr: 28,00 Euro, ermäßigt: 14,00 Euro

**222-3268 Wassergymnastik in Vörden
Vormittagskurs B**

Hedwig Hillebrand
freitags, **16. September – 02. Dezember 2022**
10.45 – 11.30 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Freizeithallenbad Vörden
Gebühr: 28,00 Euro, ermäßigt: 14,00 Euro



vhs Volkshochschule
Höxter - Marienmünster
Genau das, was ich brauche !



222-3270 Aquajogging – Das Laufen im Wasser Kurs A in Vörden

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 Gelenkerkrankungen 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.

Hedwig Hillebrand

dienstags, **13. September – 06. Dezember 2022**

08.00 – 08.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Freizeithallenbad Vörden

Gebühr: 28,00 Euro, ermäßigt: 14,00 Euro

222-3271 Aquajogging – Das Laufen im Wasser Kurs B in Vörden

Hedwig Hillebrand

dienstags, **13. September – 06. Dezember 2022**

08.45 – 09.30 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Freizeithallenbad Vörden

Gebühr: 28,00 Euro, ermäßigt: 14,00 Euro

222-3273 Aqua Walking/Running Donnerstagskurs

Aqua Walking/Running findet im stehtiefen Wasser mit Bodenkontakt statt. Es ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Beim Aqua-Walking wird nicht nur Arm- und Beinmuskulatur trainiert, sondern auch Bauch- und Rückenmuskulatur.

Cornelia Schaar

donnerstags, **22. September – 08. Dezember 2022**

13.00 – 14.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro



222-3274 Aqua Walking/Running Freitagskurs 1

Cornelia Schaar

freitags, **23. September – 09. Dezember 2022**

09.00 – 10.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

222-3275 Aqua Walking/Running Freitagskurs 2

Cornelia Schaar

freitags, **23. September – 09. Dezember 2022**

10.00 – 11.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

222-3276 Aqua Walking/Running Freitagskurs 3

Cornelia Schaar

freitags, **23. September – 09. Dezember 2022**

11.00 – 12.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

222-3277 Vom Büro ins H2O – Aquajogging

After-Work Kurs

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, **19. September – 05. Dezember 2022**

17.00 – 18.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Höxter, Hallenbad

Gebühr: 39,20 Euro, ermäßigt: 19,90 Euro



222-3278 Vom Büro ins H2O – Aquajogging

After-Work Kurs

Dagmar Zimmermann

montags, **19. September – 05. Dezember 2022**

18.50 – 19.50 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Höxter, Hallenbad

Gebühr: 39,20 Euro, ermäßigt: 19,90 Euro

222-3279 Vorm Büro ins H2O – Aqua Tabata

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training, das vom japanischen Sportwissenschaftler Izumi Tabata entwickelt wurde. Wir stärken im tiefen Wasser unser Herz-Kreislauf-System und unsere Muskulatur. Kurze intensive Einheiten wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab. Das effektive Training bietet die Möglichkeit Fett abzubauen und den Nachbrenneffekt zu nutzen – noch Stunden nach der körperlichen Aktivität werden mehr Kilokalorien verbraucht. Die Stunden werden abwechslungsreich gestaltet und vereinbaren sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining. Der Eintritt für das Hallenbad wird vor Ort entrichtet.

Dagmar Zimmermann

montags, **19. September – 05. Dezember 2022**

18.05 – 18.50 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Höxter, Hallenbad

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

222-3280 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, **21. September – 07. Dezember 2022**

09.00 – 10.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

222-3281 Aquafitness Vormittagskurs 2

Cornelia Schaar

donnerstags, **22. September – 08. Dezember 2022**

12.00 – 13.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

222-3282 Aquafitness Abendkurs 1

Cornelia Schaar

dienstags, **20. September – 13. Dezember 2022**

18.00 – 19.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

222-3283 Aquafitness Abendkurs 2

Dagmar Zimmermann

mittwochs, **21. September – 07. Dezember 2022**

17.00 – 18.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

222-3284 Aquafitness Abendkurs 3

Dagmar Zimmermann

mittwochs, **21. September – 07. Dezember 2022**

18.00 – 19.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

222-3288 Aqua Bata Kurs 1

Aqua Bata ist ein hochintensives Intervall-Training. Es ist einfach, aber äußerst effektiv. Von jeder Übung werden 8 Intervalle von je 20 Sekunden durchgeführt. Zwischendurch gibt es jeweils eine 10-sekündige Pause. Ausdauer- und Krafttraining werden kombiniert. Studien ergaben, dass Tabata die maximale Sauerstoffaufnahme verbessert, eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und somit einen effektiven Fettabbau bewirkt. Bei motivierender Musik ist der Spaß sichergestellt.

Cornelia Schaar

donnerstags, **22. September – 08. Dezember 2022**

18.00 – 19.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro



222-3289 Aqua Bata Kurs 2

Cornelia Schaar

donnerstags, **22. September – 08. Dezember 2022**

19.00 – 20.00 Uhr

10 Termine, 13,33 UStd.

Bad im Boddenhaus

Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 82,00 Euro

222-3290 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.

Annette Bühn

montags, **24. Oktober – 28. November 2022**

11.00 – 11.45 Uhr

6 Termine, 6 UStd.

Höxter, Hallenbad

Gebühr: 19,70 Euro

222-3291 Wassergymnastik für Schwangere Kurs 1

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.

Dagmar Zimmermann

montags, **19. September – 31. Oktober 2022**

12.00 – 12.45 Uhr

5 Termine, 5 UStd.

Höxter, Hallenbad

Gebühr: 16,50 Euro, ermäßigt: 8,50 Euro

222-3292 Wassergymnastik für Schwangere Kurs 2

Dagmar Zimmermann

montags, **07. November – 05. Dezember 2022**

12.00 – 12.45 Uhr

5 Termine, 5 UStd.

Höxter, Hallenbad

Gebühr: 16,50 Euro, ermäßigt: 8,50 Euro

Überzeugt vom Wert der Regionalität
Leistungsstark aus eigener Kraft
Vertraut durch traditionsreiche Wurzeln

Volksbank Höxter

Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG



www.verbundvolksbank-owl.de

Ernährung

222-3416 Weihnachtliches Menü

Im Kurs wird ein weihnachtliches Menü entstehen, womit Sie Ihre Gäste verwöhnen können: Kartoffel-Steinpilzsuppe, Hirschrücken mit Rotwein-Chalotten mit Preiselbeeren, Mousse au Chocolat. Wenn Sie gerne kochen und Finesse dazu lernen möchten, sind sie bei Profikoch Helmut Ingebrand richtig. Sie lernen wie man Saucen ansetzt, wie Garen nach Kerntemperatur funktioniert und wie man Arbeitsabläufe gut organisiert. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze, verschließbare Behälter für Kostproben und ein Getränk mit. Zusätzlich fallen Kosten für Lebensmittel an, die am Kursabend auf die Teilnehmer umgelegt werden.

Helmut Ingebrand

Mittwoch, **16. November 2022**

18.00 – 21.45 Uhr

1 Termin, 5 UStd.

Sekundarschule Höxter, Küche

Gebühr: 19,00 Euro, ermäßigt: 9,50 Euro

Anmeldeschluss: 14.11.2022

222-3417 Köstliches Low-Carb Menü



In diesem Kurs geht es um die frische Zubereitung eines köstlichen Low-Carb Menüs. Low-Carb bedeutet Minimierung der Kohlenhydrate mit dem Ziel einer gesünderen Ernährung. Vorspeise: Tomaten-Avocado Salat im Käsenest, Salatbouquet und Fetakäse-Plätzchen.

Hauptgang: Trilogie von der Low-Carb-Rolle (BIC Mac/ Asiatisch/Lachs-Spinat). Zum Nachtisch Milchschnitten-Torte.

Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, eine Schürze, verschließbare Behälter für Kostproben und ein Getränk mit. Zusätzlich fallen Kosten für Lebensmittel an, die am Kursabend auf die Teilnehmerinnen umgelegt werden.

Helmut Ingebrand

Mittwoch, **19. Oktober 2022**

18.00 – 21.45 Uhr

1 Termin, 5 UStd.

Sekundarschule Höxter, Küche

Gebühr: 19,00 Euro, ermäßigt: 9,50 Euro

Anmeldeschluss: 17.10.2022

222-3418 Brasilianische Küche – Neue Rezepte

Im Kurs stellt die gebürtige Brasilianerin Iara Abrantes Spezialitäten aus ihrer Heimat vor, die man gerne zu festlichen Anlässen serviert:

Gemüse Salat (Salpicao), Hähnchen, Passionsfrucht-Mousse und Farofa. Farofa ist ein Topping, das vor allem aus Maniokmehl besteht und das man am Ende über das Essen streut. Landestypisches Essen, alkoholische und antialkoholische Getränke, dazu unsere typische Musik. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für Kostproben und ein Getränk mit. Zusätzlich fallen Kosten für Lebensmittel an, die am Kursabend auf die Teilnehmer umgelegt werden.

Iara Abrantes-König

Dienstag, **25. Oktober 2022**

18.00 – 21.45 Uhr

1 Termin, 5 UStd.

Sekundarschule Höxter, Küche

Gebühr: 19,00 Euro, ermäßigt: 9,50 Euro

Anmeldeschluss: 21.10.2022

222-3419 Festliches Menü aus Brasilien

Die gebürtige Brasilianerin Iara Abrantes kocht mit Ihnen ein festliches Essen mit Vorspeise, Hauptgang und Nachspeise: Reis, Kartoffel Salat, Kasslerbraten (Tender) und Limetten Mousse. Brasilianischer Kasslerbraten, wird mit Nelken gespickt und mit einer süßen Soße aus Honig, Butter und Orange begossen.



Landestypisches Essen, alkoholische und antialkoholische Getränke, dazu unsere typische Musik. Bringen Sie bitte ein Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für Kostproben und ein Getränk mit. Zusätzlich fallen Kosten für Lebensmittel an, die am Kursabend auf die Teilnehmer umgelegt werden.

Iara Abrantes-König

Dienstag, **18. Oktober 2022**

18.00 – 21.45 Uhr

1 Termin, 5 UStd.

Sekundarschule Höxter, Küche

Gebühr: 19,00 Euro, ermäßigt: 9,50 Euro

Anmeldeschluss: 14.10.2022



Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

222-3450 Gesunde Ernährung Kurs 1

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

Julia Gerke

montags, **26. September – 12. Dezember 2022**

10.00 – 10.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 32,00 Euro

222-3450A Gesunde Ernährung Kurs 2

Julia Gerke

montags, **26. September – 12. Dezember 2022**

11.00 – 11.45 Uhr

10 Termine, 10 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 32,00 Euro

222-3451 Kochen Kurs A

Jeder kann das Kochen erlernen. Sich selbst einfache Gerichte aus der gutbürgerlichen Küche zubereiten zu können, ist Ziel dieses Kurses.

Irmtraud Schmitz

mittwochs, **28. September – 16. November 2022**

13.45 – 15.45 Uhr

8 Termine, 21,33 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 75,00 Euro

222-3452 Kochen Kurs B

Irmtraud Schmitz

freitags, **30. September – 18. November 2022**

11.00 – 13.00 Uhr

8 Termine, 21,33 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 75,00 Euro

222-3453 Kochen Kurs C

Irmtraud Schmitz

mittwochs, **23. November – 25. Januar 2023**

13.45 – 15.45 Uhr

8 Termine, 21,33 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 75,00 Euro

Musikschule Höxter

Die Musikschule Höxter e.V. möchte Kinder, Jugendliche und Erwachsene anregen, sich aktiv musikalisch zu betätigen. Sie ist dem Verband deutscher Musikschulen angeschlossen und wird vom Land NRW und der Stadt Höxter gefördert. Die Musikschule ist Bildungspartner des Landes Nordrhein-Westfalen.

Unterrichtsangebot

Elementarbereich

- Musikgarten für Kleinkinder ab 18 Monaten
- Musikalische Früherziehung für 4 - 6-jährige Kinder
- Musikalische Grundausbildung für Kinder ab 6 Jahren

Orientierungsstufe

- Instrumentenkarussell ab 6 Jahren

Instrumentalbereich

- Einzel-, Partner- und Gruppenunterricht für folgende Instrumente:
 - + Violine, Viola, Violoncello, Kontrabass
 - + Flöte, Oboe, Klarinette, Saxophon, Fagott
 - + Trompete, Horn, Posaune, Tuba
 - + Blockflöte, Klavier, Keyboard, Gitarre,
 - + Schlagzeug, Gesangsunterricht
- Musiktheorie, Musiktherapie, Studienvorbereitung
- Musizieren für Senioren, Instrumentalunterricht für Erwachsene
- Schnupperkurse und Schnupperstunden

Ensemblespiel

- Spielkreise
- Gemeinsames Sinfonieorchester der Musikschule und des KWG
- Sinfonisches Blasorchester
- Kammermusikgruppen
- Interkultureller Kinderchor

Auskunft und Anmeldung

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

Telefon: 05271 / 9634390

E-Mail: info@musikschule-hoexter.de

Internet: www.musikschule-hoexter.de

Bürozeiten Montag, Mittwoch, Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr
Montag, Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr

Die Stadtbücherei Höxter

Mehr Informationen unter:

www.hoexter.de/buecherei

Ausleihe von eMedien rund um die Uhr:

www.owl.onleihe.de

Möllingerstraße 9
Im Haus der VHS
05271-9634444

Sprachen und Integration



In der Welt
zu Hause



222-4001 Sprachen – Infotermin

Information und Beratung im Haus der VHS am Mittwoch, 14. September 2022 um 18:00 Uhr. Sollte die Beratung Corona-bedingt nicht in Präsenz möglich sein, erfolgt die Beratung telefonisch unter 05271 963 4300 oder vorab unter 963 4303. Alternativ können Sie auch die Online-Einstufungstests nutzen.

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 finden Sie bei dem Kurs. Bitte noch nicht vor dem ersten Kursabend kaufen!



222-4002 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.

Annette Bierbüsse

dienstags, **20. September – 15. November 2022**

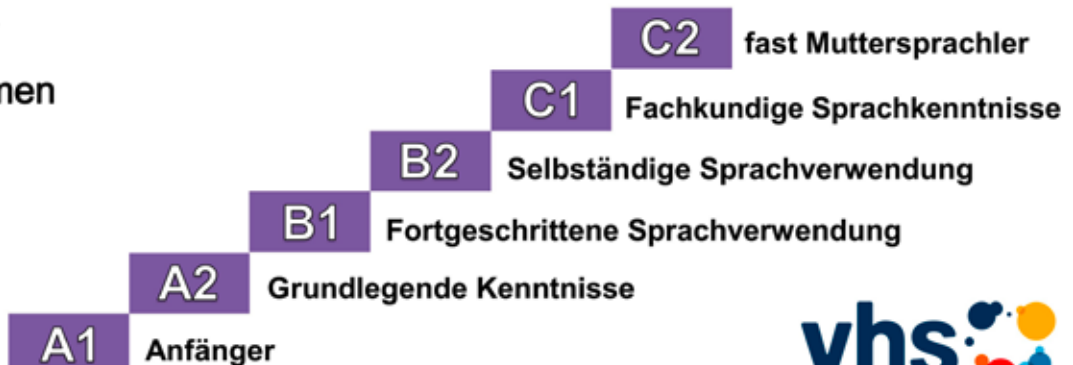
18.00 – 19.30 Uhr

6 Termine, 12 UStd.

Haus der VHS

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

Europäischer
Referenzrahmen
für Sprachen





Deutsch



222-4101 Deutsch-Test für Zuwanderer

B1/A2 – Prüfung

Der Deutsch-Test für Zuwanderer A2 / B1 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. Sie kann aber auch von allen anderen Interessenten in Deutschland abgelegt werden. 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.

Rainer Schwiete

Freitag, **16. September 2022**

08.30 – 16.00 Uhr

1 Termin, 6 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 150,00 Euro

Anmeldeschluss: 08.08.2022

222-4102 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.

Rainer Schwiete

Freitag, **13. Januar 2023**

13.00 – 14.00 Uhr

1 Termin, 1,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 25,00 Euro

Anmeldeschluss: 07.12.2022

222-4103 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 gesamten Fragen können Sie zur Vorbereitung im Internet unter www.vhs-hoexter.de => Service => Prüfungen + Sprachtests bzw. im Online-Testcenter des BAMF einsehen.

Eine Anmeldung ist ca. 5 Wochen vorher notwendig, siehe Anmeldeschluss. Das benötigte Anmeldeformular erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle.

Rainer Schwiete

Freitag, **21. Oktober 2022**

13.00 – 14.00 Uhr

1 Termin, 1,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 25,00 Euro

Anmeldeschluss: 14.09.2022

222-4104 Einbürgerungstest

Rainer Schwiete

Freitag, **13. Januar 2023**

13.00 – 14.00 Uhr

1 Termin, 1,33 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 25,00 Euro

Anmeldeschluss: 07.12.2022





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.

Deutsch als Fremdsprache
- Schema der Integrationskurse -

Basissprachkurs - 300 Unterrichtsstunden

Modul 1 - 100 UStd.

Modul 2 - 100 UStd.

Modul 3 - 100 UStd.

A1

Aufbausprachkurs - 300 UStd.

Modul 4 - 100 UStd.

Modul 5 - 100 UStd.

Modul 6 - 100 UStd.

A2

B1

Orientierungskurs - 100 UStd.

Test - Leben in Deutschland

Prüfung - DeutschTest für Zuwanderer

Die Einstufung in einen Kurs erfolgt nach vorheriger Beratung und einem Test bei der VHS.
Ansprechpartnerin: Dörte Wilhelm, Haus der VHS,
Tel. 05271 963 4302 oder d.wilhelm@vhs-hoexter.de

221-4114 Basissprachkurs zur Arbeitsmarktintegration von Flüchtlingen

Aktuell haben noch immer nicht alle Geflüchteten mit einer individuell guten Bleibepespektive Zugang zu den Integrationskursen. Deshalb unterstützt das Land NRW mit Mitteln aus dem Europäischen Sozialfonds die Arbeitsmarktintegration durch die Förderung von „Basissprachkursen zur Arbeitsmarktintegration von Flüchtlingen“.

Der Sprachkurs verfolgt den Ansatz, die Lücke der fehlenden Sprachkompetenz bei den Flüchtlingen zu schließen und ermöglicht den Teilnehmenden den Erwerb der Sprachkompetenz A1. Ziel ist, durch die Förderung von „Basissprachkursen zur Arbeitsmarktintegration von Flüchtlingen“ den Anschluss an weiterführende berufsbezogene Sprach- und Schulungsangebote zu erreichen

Susanne Struck

montags – freitags, **19. September – 23. Dezember**

3 x vormittags, 2 x nachmittags

64 Termine, 272 UStd.

Haus der VHS

gebührenfrei

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: Deutscher Volkshochschul-Verband

222-4112 Deutschkurs online

VHS – Lernportal

kostenfrei, jederzeit, an jedem Ort

@online

Für Zugewanderte, die schnell und ohne bürokratische Hürden die deutsche Sprache erlernen möchten, hat der Deutsche Volkshochschul-Verband (DVV) das VHS-Lernportal zur selbständigen Nutzung eingerichtet. Hier können Interessenten kostenfrei Deutsch auf verschiedenen Niveaustufen von A1, A2, B1 bis B2-Beruf erlernen.

Das Lernportal ist unter www.vhs-lernportal.de erreichbar, auf allen gängigen Endgeräten lauffähig und mittels App auch offline nutzbar.

Die Anmeldung im System ist bewusst einfach gehalten, ein Online-Tutor begleitet sie. Menüführung und Handlungsanweisungen sind in 18 Sprachen übersetzt. Der Online-Kurs baut Deutschkenntnisse systematisch auf. Ein Einstieg ist jederzeit und individuell möglich.



Weitere Deutschkurse für Ukrainer u.a. auf Nachfrage in der VHS.



Alphabetisierung

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg in Ottbergen

222-4116 Alphabetisierungskurs

Detlef Wiese

freitags, **04. Februar – 06. Mai 2022**

08.00 – 09.00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 30,00 Euro



Wir helfen Ihnen... **vhs**

Rechnen

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg in Ottbergen

222-4117 Mathematik

Detlef Wiese

freitags, **04. Februar – 06. Mai 2022**

09.00 – 10.00 Uhr

12 Termine, 16 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 30,00 Euro



Englisch

222-4202 Englisch – Anfängerkurs

Stufe A1

„Das Wichtigste in meinem Unterricht ist, dass der Spaß beim Erwerb der Sprache im Vordergrund steht.“ sagt die Kursleiterin Christiane Kohlenberg. Ein Kurs für Anfänger oder Interessenten ganz geringen Vorkenntnissen. 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.

Christiane Kohlenberg

mittwochs, **21. September – 07. Dezember 2022**

19.45 – 21.15 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 65,00 Euro, ermäßigt: 32,50 Euro

222-4203 Englisch

Stufe A2

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit guten Vorkenntnissen, die ihr Englisch auffrischen wollen oder schon entsprechende Kurse belegt haben. Es wird viel miteinander gesprochen und gelacht. Kurze praxisbezogene Dialoge werden geübt. Zusätzlich zum Inhalt des Lehrbuchs können auch aktuelle Texte zum Zeitgeschehen erarbeitet werden.

Der erste Abend kann als Schnuppertermin genutzt werden.

Lehrbuch: Fairway new A2 ab Unit 5, Klett-Verlag

Christiane Kohlenberg

mittwochs, **21. September – 07. Dezember 2022**

18.00 – 19.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Haus der VHS

Gebühr: 65,00 Euro, ermäßigt: 32,50 Euro

222-4206 Englisch zum Auffrischen

Vormittagskurs Stufe B 1

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. Lehrbuch: „Easy English B 1.2“, Cornelson-Verlag



Sandie Wilson

donnerstags, **22. September – 08. Dezember 2022**
09.30 – 11.00 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 65,00 Euro, ermäßigt: 32,50 Euro

222-4210 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 werden wir daran arbeiten, unseren Vokabelwortschatz zu erweitern. Bei Interesse werden einige Kursmitglieder einen Kurzvortrag als Grundlage für Diskussionen halten.

mittwochs, **28. September - 14. Dezember 2022**

10.00 – 11.30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 65,00 Euro, ermäßigt: 32,50 Euro

222-4212 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, **20. September – 13. Dezember 2022**
18.00 – 19.30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 65,00 Euro, ermäßigt: 32,50 Euro

Französisch 

222-4306 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. 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, **22. September – 01. Dezember 2022**
18.00 – 19.30 Uhr
9 Termine, 18 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 61,00 Euro, ermäßigt: 30,50 Euro

Italienisch 

222-4401 Italienisch Crashkurs für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und bereitet sie auf ihren nächsten Urlaub vor. Die Teilnehmer bekommen in diesem Kompaktkurs einen unterhaltsamen Blick auf das Urlaubsland und die Sprache. Sie lernen die Basics der italienischen Sprache näher kennen, um sich im Urlaubsland wohlfühlen. Einfache Dialoge werden eingeübt.

Stefanie Laubrock

montags, donnerstags,
19. September – 29. September 2022
17.30 – 19.00 Uhr
4 Termine, 8 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 35,00 Euro, ermäßigt: 17,50 Euro

Spanisch 

222-4501 Spanisch – Anfängerkurs

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die spanische Sprache und ist für Teilnehmende mit geringen oder keinen Kenntnissen geeignet.

Namia Hamrouche

montags, **19. September – 05. Dezember 2022**
17.00 – 18.30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 65,00 Euro, ermäßigt: 32,50 Euro

222-4502 Spanisch

Stufe A1 Kurs 3

Sie können diesen Kurs auf dem Niveau A1-Fortführung besuchen, wenn Sie zwei Kurse für Anfänger/-innen belegt haben oder vergleichbare erste Sprachkenntnisse haben.

Namia Hamrouche

montags, **19. September – 05. Dezember 2022**
18.45 – 20.15 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 65,00 Euro, ermäßigt: 32,50 Euro



Brasilianisch-Portugiesisch



222-4802 Brasilianisch-Portugiesisch – online

Stufe A1 Kurs 2

@online

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.

Der Kurs findet online über die vhs-cloud statt. Infos dazu gibt es bei der VHS-Geschäftsstelle oder unter www.vhs-hoexter.de.

Iara Abrantes-König

donnerstags, **22. September – 08. Dezember 2022**

18.00 – 19.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Online

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt: 40,00 Euro

222-4804 Brasilianisches Portugiesisch online

Stufe A2/B1 Kurs 6

@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!

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 oder unter www.vhs-hoexter.de.

Iara Abrantes-König

donnerstags, **22. September – 08. Dezember 2022**

19.45 – 21.15 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Online

Gebühr: 80,00 Euro

Online – Sprachkurse
in Kooperation mit der VHS Düsseldorf

Lernen Sie bequem von zu Hause aus eine neue Sprache mit wöchentlichem Videounterricht und viel Arbeitsmaterial für zu Hause. Sie benötigen schnelles Internet und einen Computer mit Headset/Mikrofon und/oder Kamera. Außerdem brauchen Sie auf der Lernplattform der VHS Düsseldorf ein Benutzerkonto. Wir senden Ihnen vor Veranstaltungsbeginn alle Informationen dazu zu.

Russisch



222-4810 Russisch – Onlinekurs

Stufe A1.1 für Anfänger

@online

Beginn mit dem Alphabet und Lektion 1 von *Jasno! neu A1-A2*, ISBN 978-3125276789.

Kooperation mit der VHS Düsseldorf (A 555 102-D)

Yuliya Akopyants

freitags, **02. September – 02. Dezember 2022**

17.00 – 18.30 Uhr

14 Termine, 28 UStd.

Online

Gebühr: 112,00 Euro

Anmeldeschluss: 29.08.2022

Chinesisch



222-4812 Chinesisch – Onlinekurs

Stufe A1.1 für Anfänger

@online

Dieser Anfängerkurs gewährt Einblicke in die chinesische Sprache und Schrift. Wir lernen uns auf Chinesisch vorzustellen und kleine Smalltalks zu halten. Wir erfahren, wie sich die Schriftzeichen zusammensetzen und üben diese zu schreiben und zu erkennen. Informationen über Land und Kultur kommen auch nicht zu kurz. Beginn mit Lektion 1 von *Long neu*, ISBN 978-3-12-528960-4.

Kooperation mit der VHS Düsseldorf (A 451 002-D)

Sandra Klefges

dienstags, **30. August – 02. Dezember 2022**

17.30 – 19.00 Uhr

12 Termine, 28 UStd.

Online

Gebühr: 96,00 Euro

Anmeldeschluss: 26.08.2022

Weitere Online-Sprachkurse finden Sie unter <https://vhs.duesseldorf.de>.

IT und Beruf



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



Hilfe und Support



vhs
Volkshochschule
Höxter - Marienmünster

Das autorisierte Prüfungszentrum in der Region.
Unterricht in eigenen, modernen EDV - Räumen.



www.vhs-hoexter.de

ECDL
European Computer Driving Licence
Europäischer Computer Führerschein

222-5101 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 EDV-Infotermin am Mittwoch, 14. September 2022, um 18:30 Uhr ins Haus der VHS.

Sollte die Beratung Corona-bedingt nicht in Präsenz möglich sein, erfolgt die Beratung telefonisch unter 05271 963 4303 oder 963 4300.

In den Computerräumen der VHS beraten wir Sie gern und kostenlos über die Inhalte und Unterschiede der verschiedenen Lehrgänge und Kursangebote.

Rainer Schwiete
Mittwoch, 14. September 2022
18.30 – 19.15 Uhr
1 Termin, 1 UStd.
Haus der VHS, EDV-Raum
gebührenfrei

222-5104 Wir lösen Ihre Computer- und Smartphone-Probleme

Buchen Sie Ihr Einzelcoaching **@online**

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. Sollte Ihnen in der Digital-Sprechstunde (Kursnr. 222-5102) nicht geholfen werden können, weil es u.U. doch komplexer ist, wäre das Einzelcoaching eine Alternative.

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, 14.09.2022 werden Ihnen die Einzelheiten und Möglichkeiten der Unterstützung vorgestellt. Sie können sich aber auch gern telefonisch unter 05271 963 4303 beraten lassen.

Helmut Giese
Mittwoch, 14. September 2022
18.30 – 19.15 Uhr
1 Termin, 1 UStd.
Höxter, außer Haus
Gebühr: 29,00 Euro, Individuell buchbar





222-5108 Ordnung auf dem PC schaffen

Auf dem eigenen PC oder Notebook sammeln sich schnell große Datenmengen an, die das Arbeiten schnell unübersichtlich und nervenaufreibend machen, wenn man keine sinnvolle Ordnung hält. Wer kennt das nicht? Wo finde ich mein Foto wieder oder das Textdokument, was doch gestern noch da war? Das kostet Zeit und Nerven.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie den Überblick behalten und ihre Dateien, Fotos etc. strukturiert organisieren können. Das macht das Suchen und Wiederfinden zum Kinderspiel. Auch das Sichern von Dateien wird erläutert. Erste Grundkenntnisse in der Bedienung des PCs sind erforderlich.

Helmut Giese

Freitag, **18. November 2022**

18.00 – 20.15 Uhr

1 Termin, 3 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 4,00 Euro, ermäßigt: 2,00 Euro



Kooperationspartner: Werkstätten am Grünenberg

222-5112 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.

Helmut Giese

donnerstags, **1. September – 17. November 2022**

10.00 – 11.30 Uhr

10 Termine, 20 UStd.

Werkstätten am Grünenberg

Gebühr: 79,00 Euro

Smartphones und Tablets

222-5120 Android Smartphones und Tablets

Workshop

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,

24. Oktober – 07. November 2022

18.30 – 20.45 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 59,00 Euro, ermäßigt: 34,75 Euro

222-5122 iPhone und iPad

Workshop

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,

21. September – 19. Oktober 2022

18.30 – 20.45 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 59,00 Euro, ermäßigt: 34,75 Euro





PC-Kurse und Office-Anwendungen

222-5130 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,

20. September – 29. September 2022

18.30 – 21.15 Uhr

4 Termine, 14,67 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

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

222-5132 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,

09. November – 30. November 2022

18.30 – 20.45 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

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

222-5134 Textverarbeitung mit WORD – Aufbaukurs

Abendkurs in Höxter



Aufbauend auf den Inhalten des Word-Einführungskurses wird jetzt der Turbo eingeschaltet. Nach diesem Kurs beherrschen Sie alles, was Sie brauchen, um mit Word professionelle Ergebnisse zu erzielen.

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

Helmut Giese

montags, mittwochs,

05. Dezember – 19. Dezember 2022

18.30 – 20.45 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

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

222-5136 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,

18. Oktober – 03. November 2022

18.30 – 20.45 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

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



Der Internationale Computer Führerschein

ICDL (International Certification of Digital Literacy)

2020 wurde der **ICDL** auch in Deutschland eingeführt und hat den **ECDL** ersetzt. Mit ihm lernen Sie den sicheren und schnellen Umgang mit Programmen wie Word, Excel oder Powerpoint. Die umfassende Vorbereitung auf den ICDL macht Sie fit am PC für Studium und Beruf. Mit Ihrer erfolgreichen Prüfung erhalten Sie von uns ein Zertifikat, das Ihre Fähigkeiten weltweit in 148 Ländern nachweist. Auch die **Stiftung Warentest** empfiehlt den ECDL/ICDL als Qualitätsnachweis:

Eine Untersuchung bei IT-Zertifikaten ergab, dass der ECDL/ICDL bei Personalern ganz oben rangiert.

Die VHS Höxter-Marienmünster ist anerkanntes ECDL/ICDL-Prüfungszentrum. In vielen Kursen der VHS wird auf die Prüfung vorbereitet, diese sind mit dem **ICDL-Logo** markiert. Mehr Infos unter www.ecdl.de oder auch nachfolgend bei der ECDL/ICDL-Prüfung.



222-5138 Tabellenkalkulation mit EXCEL – Aufbaukurs

Abendkurs in Höxter



Dieser Aufbaukurs vertieft die Kenntnisse des Grundkurses. Interessenten mit entsprechenden Vorkenntnissen können hier noch einsteigen. Weitere Einzelheiten zu den Inhalten unter www.vhs-hoexter.de.

Thomas Hackler

dienstags, donnerstags,

08. November – 22. November 2022

18.30 – 20.45 Uhr

5 Termine, 15 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

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

222-5139 Tabellenkalkulation mit EXCEL – Profikurs

Abendkurs in Höxter



Dieser Kurs bietet Ihnen den Schlüssel zu den umfangreichen, weiterführenden Funktionalitäten der Tabellenkalkulation. Zahlreiche Übungen aus der Praxis vertiefen Ihre EXCEL-Grundlagen und zeigen Ihnen die effiziente Verwaltung Ihres Zahlenmaterials, die Möglichkeiten der Datenanalyse und den Einsatz von fortgeschrittenen Funktionen. Nach diesem Kurs werden Sie EXCEL noch effektiver für Ihre Aufgaben nutzen. Voraussetzung sind EXCEL-Grundlagenkenntnisse vergleichbar dem Grund- und Aufbaukurs.

Thomas Hackler

dienstags, donnerstags,

10. Januar – 19. Januar 2023

18.30 – 20.45 Uhr

4 Termine, 12 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 99,00 Euro, ermäßigt: 52,50 Euro

222-5140 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,

29. November – 08. Dezember 2022

18.30 – 20.45 Uhr

4 Termine, 12 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

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

222-5142 Outlook Aufbaukurs

Abendkurs in Höxter



Sie arbeiten bereits mit Outlook oder mit E-Mails. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihre Kenntnisse vertiefen oder erweitern können und erfahren Sie, wie Sie E-Mail, Kontakte, Termine und Aufgaben effektiv für Ihren Bedarf nutzen können.

Vorkenntnisse in Word und im Umgang mit E-Mails sollten vorhanden sein.

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

Thomas Hackler

dienstags, donnerstags,

13. Dezember – 20. Dezember 2022

18.30 – 21.15 Uhr

3 Termine, 9 UStd.

Haus der VHS, EDV-Raum

Gebühr: 49,50 Euro, ermäßigt: 27,00 Euro

Kooperationspartner: vhs-seminare-online.de

222-5144 Professionell Präsentieren mit Powerpoint

Online-Seminar



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 Seminares:

Anlegen einer neuen Präsentation, Texteingabe und –bearbeitung, Einfügen, Kopieren, Verschieben von Folien, Folienlayout und -design, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Diagrammen und Tabellen. Verschiedene Einsatzmöglichkeiten von SmartArts, Erstellen einer Master-Vorlage, Drucken der Präsentation, der Hand- und Notizzettel, Anlegen eines Inhaltsverzeichnisses und mehr...
Weitere Infos unter www.vhs-hoexter.de.

Doris Opitz

26. September – 23. Oktober 2022

4 Wochen, 20 UStd.

Gebühr: 189,00 Euro



Kooperationspartner: vhs-seminare-online.de

222-5145 InDesign CC2015 – Grundlagen

Online-Seminar

@online

InDesign ist ein professionelles Layout- und Satzprogramm für das Desktoppublishing.

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:

Objekte zeichnen und bearbeiten, Farben und Verläufe, Grafik- und Textplatzierung, Anlegen eines individuellen Zeichenformates, Einfügen von Aufzählungszeichen, Tabellen erstellen, Grundlagen des Pfadwerkzeuges, Arbeiten mit Ebenen, Erstellen einer Mustervorlage. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage u. A. einen Briefbogen, eine Visiten(klapp)karte, einen Handzettel sowie einen beidseitigen Flyer zu erstellen.

Weitere Infos unter www.vhs-hoexter.de.

Doris Opitz

07. November – 04. Dezember 2022

4 Wochen, 20 UStd.

Gebühr: 189,00 Euro

Kooperationspartner: vhs-seminare-online.de

222-5146 Bilder organisieren und bearbeiten mit Photoshop Elements

Grundlagen

@online

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:

Bilder mit dem Organizer organisieren, Arbeiten mit den Auswahlwerkzeugen, Freistellen von Objekten, Rote Augen beseitigen, Kontrastverbesserungen, Belichtungskorrekturen, Texteingabe und –bearbeitung, Einführung in den Einsatz von Ebenen und Filtern.

Weitere Infos unter www.vhs-hoexter.de.

Doris Opitz

21. November – 18. Dezember 2022

4 Wochen, 20 UStd.

Gebühr: 189,00 Euro

222-5152 ICDL-Prüfung



Nach den Kursen, die auf den Internationalen Computerführerschein (ICDL, vormals ECDL) vorbereiten, – diese sind i.d.R. mit dem ICDL-Logo gekennzeichnet, – besteht die Möglichkeit, eine Prüfung im Rahmen des Internationalen Computerführerscheins abzulegen. Hierbei handelt es sich um eine Online-Prüfung, die innerhalb einer Stunde durchgeführt wird. Im Anschluss daran erhalten die Teilnehmer sofort ein Ergebnis.

Bereits nach 4 ausgewählten Modulen kann ein Zertifikat „ICDL-Base“ ausgegeben werden. Der komplette „Internationale Computerführerschein“ setzt sich aus 7 Modulen zusammen. Es sind auch Einzelprüfungen möglich.

Weitere Infos zu Kosten und Ablauf der Prüfung erhalten Sie unter www.vhs-hoexter.de.

Mirko Löffelbein

1 Termin, 1 UStd.

Gebühr: 100,00 Euro

222-5154 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

1 Termin, 1 UStd.

Gebühr: 130,00 Euro





Berufliche Bildung

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

222-5624 Basisqualifikation Gesundheitscoach (VHS)

Berufsbegleitende Weiterbildung



Die berufsbegleitende Weiterbildung richtet sich an Menschen, die sich als kompetenter Ansprechpartner im Bereich Gesundheitsberatung weiterbilden möchten; den Wiedereinstieg in das Berufsleben planen; die Gesundheitscoach bei ihrem Arbeitgeber werden möchten; die sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für Gesundheitsthemen interessieren; die ihre Gesundheitskompetenz erweitern und ihre Kenntnisse anderen weitergeben möchten. Der Lehrgang wird in Zusammenarbeit mit der Akademie für medizinische Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe und der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe angeboten. Gesundheit ist nicht nur für das Individuum im (Berufs-)Alltag ein hohes Gut, sondern auch ein gesellschaftlicher 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 von Mitarbeitern bei. Der Gesundheitscoach gibt Hilfestellung bei der Orientierung in Gesundheitsfragen und unterstützt seine Klienten dabei, die Gesundheit zu stärken bzw. Präventionen zu betreiben. Die Weiterbildung mit 136 Unterrichtsstunden umfasst die Themenbereiche: Gesundheitskompetenz, Resilienz und Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Fitness- und Bewegungsangebote, gesunde Ernährung, Kommunikation und Beratung, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Leistungsrecht, eHealth, Netzwerkarbeit. Der Unterricht findet jeden Donnerstag statt, sowohl in Präsenz als auch im Blended-Learning Format. Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Förderung von 50 % der Lehrgangskosten mit dem Bildungsscheck NRW möglich. Nähere Informationen erhalten Sie in der VHS unter: c.gehle@vhs-hoexter.de

Dr. Claudia Gehle

donnerstags, **22. September 2022 – 01. Juni 2023**

18.00 – 21.15 Uhr

Haus der VHS

Gebühr: 990,00 Euro

Gefördert durch den Europäischen Sozialfonds

222-5626 Medienkompetenz für Alltag und Beruf

Der leichte Einstieg in die digitale Welt



Digitale Bildung ist der entscheidende Schlüssel, um an der (Berufs-)Welt teilhaben zu können. Ziel des Kurses ist es, Hemmschwellen im Umgang mit digitalen Medien abzubauen, die Teilnehmenden zu einem sicheren, kreativen, selbstbewussten und verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu befähigen und neben Medienkompetenz auch eine informatische Grundbildung zu vermitteln. Das Projekt richtet sich an Menschen, die sich alleine nicht zutrauen, selbst einen Weg in die digitale/mediale Welt zu finden. Das Projekt wird über den Europäischen Sozialfonds gefördert, weitere Kosten entstehen nicht. Informationen erhalten Sie in der VHS.

Georgina Lloyd

laufender Einstieg möglich,

01. August – 31. Januar 2023

6 Monate, 120 UStd.

gebührenfrei

@online

Kooperationspartner:

Agentur für Arbeit und Jobcenter Kreis Höxter

222-5604 Coaching Ü50

Intensivcoaching für Ältere ab 50 Jahren

Ziel des Coachings ist, die Beschäftigungschancen älterer Arbeitsloser sowie Menschen mit besonderen Vermittlungshemmnissen, die einen umfassenden und vor allem individuellen Unterstützungs- und Begleitbedarf haben, zu verbessern und hierbei aktiv die regional vorhandenen Kompetenzen, Ideen, Strukturen und Ressourcen zu nutzen. Bei Vorlage eines Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheins (erhältlich für Kunden der Agentur für Arbeit oder des Jobcentres) ist das Coaching für die Teilnehmer kostenlos.

Renate Danne

laufender Einstieg möglich
VHS-Seminarhaus Albaxer Straße 5
Kostenübernahme möglich

Kooperationspartner:
Agentur für Arbeit und Jobcenter Kreis Höxter

222-5606 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

222-5618 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,
montags bis donnerstags, 08.00 – 15.30 Uhr
Kostenübernahme durch Jobcenter

Kooperationspartner: Jobcenter Kreis Höxter

222-5620 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 die 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

Auf der Website www.spartipps-hx.de können die Ergebnisse des Projektes eingesehen werden.



SPARTIPPS FÜR DEN KREIS HÖXTER

Das AGH Projekt Digital legt seinen Arbeitsschwerpunkt auf die Recherche von kostenfreien und kostengünstigen Angeboten in der Region für Menschen mit beschränkten finanziellen Möglichkeiten. Die Inhalte beziehen sich auf die individuelle Gesundheitsförderung, sinnvolle Freizeitgestaltung, kulturelle Angebote und praktische Lebensführung.

Alle Vorschläge sind von uns selbst recherchiert, ausprobiert und beschrieben worden.





Beratungsstelle für Arbeit und Beruf



Die VHS hält seit 2011 eine vom Land NRW und ESF kofinanzierte Beratungsstelle vor.

Das Angebot richtet sich an:

- **Erwerbslose, Arbeits- und Ausbildungssuchende**
- **von Arbeitslosigkeit bedrohte Menschen**
- **Beschäftigte aus EU-Ländern gegen Arbeitsausbeutung**

Die Beratungsstelle bietet Ratsuchenden Unterstützung bei ihrer beruflichen Entwicklung an. Als Wegweiser informiert sie über Qualifizierungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten, berät in persönlichen und sozialen Fragen und bietet Unterstützung bei der Bewältigung von Arbeitslosigkeit.

Eingeladen sind Menschen in schwierigen Arbeitsverhältnissen aber auch 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.

Die Beratungsangebote sind kostenlos, die Mitarbeiterinnen sind zur Verschwiegenheit und zum Datenschutz verpflichtet.

Die **Beratungsstelle in Höxter**, Albaxer Straße 5, öffnet

montags 08.00 - 14.00 Uhr
 dienstags 08.00 - 14.00 Uhr
 mittwochs 08.00 - 11.00 Uhr
 freitags 08.00 - 11.00 Uhr

Die **Beratungsstelle in Warburg** im Rathaus Zwischen den Städten öffnet

mittwochs 13.00 - 16.00 Uhr
 donnerstags 08.30 - 13.00 und 13.30—15.00 Uhr
 freitags 08.00 - 11.00 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung.



Ansprechpartnerinnen:

Agnes Flach
 Dipl. Pädagogin
 Tel: 05641 921720 WAR
 05271 9634923 HX
a.flach@vhs-hoexter.de

Danuta Küppers
 Dipl. Pädagogin
 Tel: 05271 9634922 HX
d.kueppers@vhs-hoexter.de

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



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

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



In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Kreis Höxter

222-5603 MoBs

Mobiler Beratungsservice

Mobiler Beratungsservice im Kreis Höxter zur Unterstützung der Arbeitsmarktintegration für zugewanderte Menschen insbes. aus südosteuropäischen, mittel- und osteuropäischen Staaten. Der mobile Beratungsservice bietet Ratsuchenden Unterstützung bei ihrer beruflichen Entwicklung an. Wir informieren über Qualifizierungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten, beraten in persönlichen und sozialen Fragen und bieten Unterstützung bei der Bewältigung von Arbeitslosigkeit.

Danuta Küppers & Agnes Flach

laufender Einstieg möglich
VHS-Seminarhaus Albaxer Straße 5
Termine nach Vereinbarung
gebührenfrei

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds/ REACT-EU als der Reaktion der Union auf die Covid-19-Pandemie



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU

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



Fit für die Arbeitswelt der Zukunft. Bildungsscheck NRW unterstützt berufliche Weiterbildung

BILDUNGSCHECK

Das beliebte Förderprogramm für Beschäftigte und Betriebe wird zum 1. Juli 2022 neu aufgelegt.

Fachkräfte sichern und Digitalisierung gestalten - flexibles Förderangebot für Betriebe und Beschäftigte
Mit dem Bildungsscheck NRW unterstützt die Landesregierung die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung. Das Förderangebot richtet sich insbesondere an kleine und mittlere Betriebe, Beschäftigte, Berufsrückkehrende und Selbständige.

Der Bildungsscheck finanziert bis zur Hälfte der Weiterbildungskosten aus Mitteln des Europäischen Union.
Informieren Sie sich unter www.vhs-hoexter.de oder Tel 05271 9634303.

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



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 unserer Datenschutzbeauftragten:

Stadt Höxter, Kristina Leinfelder,

05261/252-372, datenschutz@hoexter.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, möglichst mit Angabe Ihrer Bankverbindung für eine Lastschrift-Einzugsermächtigung zugunsten der Stadtkasse Höxter. Mit der Anmeldung verpflichtet sich der Teilnehmer (w/m), 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. Für die Bezahlung der Gebühr ist von dem Gebührenpflichtigen (w/m) eine Einzugsermächtigung zu erteilen. Alternativ kann die Gebühr zum Fälligkeitstermin überwiesen werden. 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 (w/m), Auszubildende, Studierende,
- Teilnehmer (w/m) am Bundesfreiwilligendienst
- Empfänger (w/m) von Arbeitslosengeld II
- Leistungsbezieher (w/m) nach SGB XII
- Menschen mit Behinderung, wenn der Behinderungsgrad mindestens 50 % beträgt
- Inhaber (w/m) des Huxori-Passes
- Inhaber (w/m) der Ehrenamtskarte
- Inhaber (w/m) der JuLeiCa

wichtig

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

Die Gebührenermäßigung gilt nur für die beantragte Veranstaltung.

Beachten Sie auch die Fördermöglichkeiten des



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 Teilnehmer (w/m) 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, frühestens jedoch ab dem Zeitpunkt, an dem der Antrag in der VHS-Geschäftsstelle eingeht, erlassen werden. Die Entscheidung hierüber trifft der Leiter (w/m) der VHS.

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

Mitwirkung

Dozenten können Dozentenvertreter, die Kursteilnehmer bis zum dritten Kurstermin einen Kurssprecher wählen. Diese werden vom VHS-Leiter zu Konferenzen eingeladen.

Darüber hinaus kann jeder Teilnehmer und jeder Kursleiter Wünsche, Anregungen und Kritik allen Mitarbeitern 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

Teilnehmer 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 von Teilnehmern werden gemäß der Datenschutzregelungen vertraulich behandelt und ausschließlich zur Durchführung der Bildungsveranstaltung erhoben und verarbeitet. Es erfolgt keine Weitergabe an Dritte, andernfalls werden die Betroffenen informiert.



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-Last-
schriftmandat aus dem Heft einmalig ausfüllen

Überweisung, dann bitte nach dem 2. Termin
überweisen, es erfolgt keine Rechnungsstellung.

Ich melde mich hiermit unter Anerkennung der Hin-
weise zur Teilnahme und der Datenschutzbestimmun-
gen verbindlich an:

Datum: _____ . _____ . _____

Unterschrift: _____
Bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigte (w/m)

Ich beantrage eine Gebührenermäßigung.

Grund:

- Schüler(w/m), Azubildende, Studierende
- Teilnehmer (w/m) am Bundesfreiwilligendienst
- Huxori-Pass-Inhaber(w/m)
- Empfänger(w/m) von Arbeitslosengeld 2
- Leistungsbezieher (w/m) nach SGB XII
- Menschen mit Behinderung
(Grad mindestens 50)
- Inhaber (w/m) der Ehrenamtskarte
- Inhaber (w/m) der JuLeiCa

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

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung (Anmeldung) inner-
halb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Text-
form (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 beider-
seits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und
ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Können Sie
uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht
oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewäh-
ren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten.
Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zah-
lungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Wider-
ruf 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 aus-
geübt 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 Kursteilnehmer (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

**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



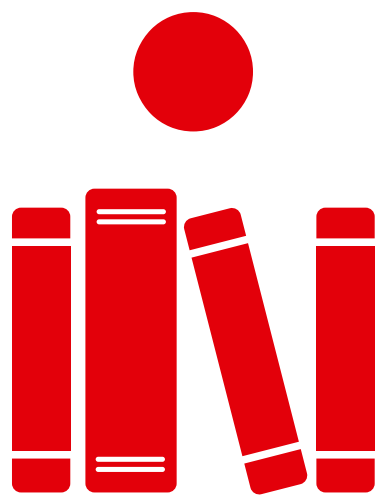
Haus des Gastes
Niedernstraße 5
Mariemünster – Vörden



Schule Mariemünster
Schulstr. 3
Mariemünster – Vörden



**Lernen
ist einfach.**



**Wenn wir als
starker Partner das
Bildungsprogramm
im Kreis Höxter
unterstützen.**

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Höxter**