vhs Volkshochschule Höxter - Marienmünster

Programm

Herbst 2025

Besuchte 2021 den Kurs „Social Media für Senioren“

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Wir bilden weiter
#zukunftsort_vhs
www.vhs-hoexter.de

So erreichen Sie uns:

Haus der Volkshochschule

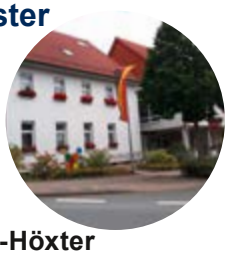
Möllingerstr. 9, 37671 Höxter
Telefon 05271 963 4302
oder 963 4303
Telefax 05271 963 1904
Email vhs@vhs-hoexter.de
Internet www.vhs-hoexter.de

Sprechzeiten
Mo - Fr 09:00 – 12:00 Uhr
Di + Do 14:00 – 16:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung,
in den Ferien gelten andere Öffnungszeiten

VHS-Seminarhaus Albaxer Straße

37671 Höxter, Albaxer Straße 5
Telefax 0 52 71 963 49 29

Zweigstelle in Marienmünster



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

Bankverbindungen

Sparkasse Paderborn-Detmold-Höxter
BIC WELADE3LXXX
IBAN DE83 4765 0130 0003 0202 94
VerbundVolksbank OWL eG
BIC DGPBDE3MXXX
IBAN DE77 4726 0121 2000 0657 00
Postbank Hannover
BIC PBNKDEFF
IBAN DE04 2501 0030 0010 8873 05

Trägerschaft und Vertretung

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

VHS-Fachausschuss

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

Zertifizierung

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

Folgen Sie uns
facebook
Instagram

CERTQUA
Qualitätsmanagement
zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
zugelassener Träger nach AZAV

Wir sind für Sie da:

VHS-Leiter (bis 31.08.2025)

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

Ramona Klingebiel
05271 963 4303
r.klingebiel@vhs-hoexter.de

Sachbearbeitung, Anmeldung, Bildungsberatung für Zugewanderte

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

Netzwerkadministrator

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

Hausdienst

Alexander Miller
05271 963 4305
erreichbar ab 18 Uhr

Das Haus der VHS ist grundsätzlich auch barrierefrei über den hinteren Eingang zu erreichen!
Wir können Ihnen auch einen Ersatzrollstuhl anbieten, wenn Ihr Rollstuhl für den Aufzug/Lift zu groß sein sollte.
Sie können uns gern ansprechen, wenn Sie Unterstützung benötigen.
tagsüber Tel. 05271 963 4303
abends Tel. 05271 963 4305

Nach fast 25 Jahren als Leiter der Volkshochschule möchte ich mich zum 31. August in den Ruhestand verabschieden. **„Alles hat seine Zeit“**. Rechnet man die 10 Jahre davor auf der anderen Weserseite bei der KVHS Holzminden noch dazu, habe ich fast mein ganzes berufliches Leben der Volkshochschule gewidmet. Dieser tollen Idee, die schon weit über 100 Jahre alt ist und die auch heute keinesfalls als altmodisch gilt – allen Menschen lebenslanges Lernen zu ermöglichen und damit auch Chancengerechtigkeit sozial verträglich, mit guten und aktuellen Angeboten vor Ort zu fördern. Das heißt, allen zu ermöglichen die Herausforderungen der Zukunft anzugehen, und somit die Stärkung der Demokratie, Förderung der Nachhaltigkeit, Teilhabe und Integration im Beruf und der Gesellschaft, Gesundheitsprävention, Digitalisierung und, und, und zu unterstützen.
„Schön war´s“ kann ich zum Ende unumwunden feststellen. In Zahlen ausgedrückt habe ich 70 Programmhefte mit erstellt. Für „mein“ Vierteljahrhundert in der VHS in Höxter waren das rund 10.000 Kurse und Vorträge mit denen wir ca. 150.000 Menschen erreicht haben. Aber es sind vor allem die Begegnungen mit den Menschen, ob mit dem VHS-Team, unseren engagierten Kursleitungen, den Kooperationspartnern und natürlich den vielen Teilnehmern, die immer eine Bereicherung für mich waren und für Lebendigkeit im Alltag gesorgt haben. Die zufriedenen Rückmeldungen, z.B. nach einer erfolgreichen Veranstaltung aus der jeder etwas für sich mitnehmen konnte. Die glücklichen Gesichter, wenn eifrige Teilnehmer erfolgreich eine Prüfung abgelegt haben mit der sie in ihrem Leben einen Schritt nach vorn machen können. Aber auch besondere und unvergessene Highlights z.B. mit zahlreichen prominenten Referenten, wie Heiner Geißler, Gregor Gysi, Joachim Gauck, Margot Käßmann, Petra Gerster, Rita Süssmuth, Doc Esser u.a., die in Höxter bei der VHS zu Gast waren, motivierten mich in meiner Arbeit genauso, wie wohlwollende Kritik. Auch diese bringt uns als VHS weiter voran.
Dafür möchte ich einfach nur **Dankeschön** sagen, auch an die Politik und Verwaltung. Nach einem erfüllten Berufsleben beginnt nun **eine neue Zeit**. Ich wünsche mir nun für den **„Unruhestand“** viel Zeit für die Familie, Hobbys, Reisen und Muße, die Volkshochschule nun auch mal von der anderen Seite kennenzulernen. Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Sie dabei auch wieder treffe.
Der VHS wünsche ich weiterhin alles Gute und viel Erfolg.

Auf Wiedersehen

Ihr

Rainer Schwiete
VHS-Leiter

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft und Leben

- Politik und Gesellschaft S. 6
- Geschichte, Heimatgeschichte S. 13
- Verbraucherfragen und Recht S. 14
- Bildung für nachhaltige Entwicklung S. 17
- Persönlichkeitsentwicklung, Pädagogik S. 20

Kultur und Kreativität

- Literatur S. 22
- Kunst, Malen und Handwerk S. 24
- Nähen & textiles Gestalten S. 25
- Tanzpraxis S. 27
- Fotopraxis S. 28
- Musikpraxis S. 29

Gesundheit und Fitness

- Vorträge und Seminare S. 31
- Entspannung und Stressbewältigung S. 33
- Bewegung und Fitness S. 35
- Ernährung S. 42

Sprachen und Integration

- Deutsch- und Integrationskurse S. 44
- Prüfungen S. 45
- Fremdsprachen S. 46

IT und Beruf

- Hilfe und Support, Einstiegskurse S. 49
- Smartphone, Spezialthemen S. 50
- PC-Kurse und Office S. 51
- Berufliche Bildung S. 53

Information und Service

- Übersichtsliste für Vorträge S. 4
- Übersichtsliste für Online-Veranstaltungen S. 5
- Beratungsstelle Arbeit und Beruf S. 53
- Datenschutz, Hinweise zur Teilnahme S. 56
- Anmeldung und SEPA-Lastschriftmandat S. 58

Bild auf dem Titelblatt:
© DVV - GettyImages

Vorträge und Einzelverantaltungen in Präsenz

Datum	Zeit	Thema	Referent	Gebühr	Seite
30.07.	19:00	Das frühmittelalterliche Höxter – Begleitvortrag	N.N.	frei	13
27.08.	19:00	Das sächsische Gräberfeld – Begleitvortrag	N.N.	frei	13
07.09.	12:00	Holi Fotografie – Workshop	Susanne Scholz	81,60/46,50 €	28
14.09.	14:00	Märchenwanderung in Höxter	Renate Uhe-Leiber	frei	22
18.09.	18:00	Filmabend zur Woche der Demenz	Cornelia Pätzold	frei	31
18.09.	18:30	Heizungsoptimierung MM	Detlef Schuster	frei	17
23.09.	18:00	Sprachen-Infotermin		frei	44
23.09.	18:30	EDV-Infotermin		frei	49
24.09.	15:00	Umgang mit demenzkranken Menschen	Simone Hartmann	frei	31
24.09.	19:00	Frühe Kirchen in Ostwestfalen – Begleitvortrag	N.N.	frei	13
26.09.	19:30	Lesung: Ephraim Kishon	Silja Behre	?? €	22
01.10.	18:00	Lesung: Heimatschätze in OWL	Dagmar Macédo	8 / 4 €	7
01.10.	18:30	Politischer Stammtisch	Dr. Wolfram Ender	frei	9
06.10.	19:00	Lesung: Albert Schweitzer	Dr. Gottfried Schüz	frei/Spende	7
15.10.	14:00	Pedelec-Workshop Brenkhausen	T. Kruse, Polizei	frei	21
27.10.	18:00	Cajon Schnupperkurs	Katja Heimbach	35,00/17,50 €	30
28.10.	18:00	Meditation des Tanzes	A. Castro de Linzner	13/20/6,70 €	32
29.10.	18:00	Die Vielfalt der arabischen Küche	Thomas Otte	20 / 10 €	43
29.10.	18:30	Persönlicher Wille im Ernstfall	Rolf Winklmair	frei	15
30.10.	18:30	Die Wärmepumpe im Bestandsgebäude	Detlef Schuster	frei	17
31.10.	19:30	Jour fixe: Kunstwerk(e) des Monats	Elisabeth Brügger	frei	23
03.11.	19:00	Lesung: Tu was – Anleitung zur Demokratie	Rupercht Polenz	8 / 4 €	6
04.11.	19:00	Die beste Zeit für guten Stil: Fashion for Women	Susanne Ackstaller	8 / 4 €	7
05.11.	18:30	Politischer Stammtisch	Dr. Wolfram Ender	frei	9
05.11.	19:00	Social Media erfolgreich nutzen	Sandra Schröder	19,50/9,75	21
05.11.	19:00	Wie vererbe ich richtig? Brenkhausen	Rolf Winklmair	frei	15
06.11.	18:00	Darmgesundheit und Ernährung – Vortrag	Sarah Bröker	5 / 2,50 €	41
06.11.	18:00	Kuriose Kulinarik – Überraschungen auf dem Teller	Thomas Otte	20 / 10 €	41
06.11.	18:00	Motorsägen-Grundlehrgang (2 Termine) MM	Thorsten Mühlenhoff	130 €	20
10.11.	18:30	Als der Fußball noch in den Kinderschuhen steckte	Hubertus Grimm	frei	13
12.11.	18:30	800 Jahre Rat von Höxter	M.Koch, R.Mahytka	frei	13
14.11.	17:00	Regionalausstellung Bundeswehr – Führung	Anmeldung bis 10.10.	frei	14
17.11.	18:00	Ausstellungseröffnung „Am Anfang war es Liebe“	Bürgermeister	frei	8
19.11.	18:00	Das Frauen- u. Kinderschutzhaus stellt sich vor	Tamara Ernst	frei	8
22.11.	10:00	Dekorative Weidenflechtwerke – Seminar	Friedrich Blase	33,70/21,20€	18
25.11.	19:00	Persönlicher Wille im Ernstfall …MM	Rolf Winklmair	frei	15
26.11.	18:00	Was ist eigentlich Schwangerschaftsberatung?	Team Donum Vitae	frei	14
27.11.	18:00	Tapas – kleine Häppchen, großer Genuss	Thomas Otte	20 / 10 €	42
27.11.	18:30	Legal – illegal – scheißegal?	A. Berghoff, Polizei	frei	21
27.11.	19:00	Shakespeare-Lesung: Mörderische Eifersucht	Dr. Peter Kleine	5 / 2,50 €	22
28.11.	19:30	Lesung: Heinrich Schütz	Prof. Walter Werbeck	frei	23
03.12.	18:30	Politischer Stammtisch	Dr. Wolfram Ender	frei	9
04.12.	18:30	Dynamische Stromtarife und steuerbare Lasten	Detlef Schuster	frei	17
11.12.	18:00	Skandinavische Küche	Thomas Otte	20 / 10 €	42

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

vhs Volkshochschule Höxter - Marienmünster

Online – Vorträge und Veranstaltungen @nline

Datum	Zeit	Thema	Referent	Gebühr	Seite
jederzeit		Deutsch, Schreiben, Rechnen, digital & mehr	VHS-Lernportal	frei	44
09.09.	18:00	KI Bildgeneratoren verstehen und nutzen	Robert Schwabe	5 €	51
15.09.	19:30	Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft	Prof. Josef Stieglitz	frei	9
16.09.	19:00	Digitaler Nachlass	Katja Klaußner	5 €	15
30.09.	18:00	Fördermittel vom Staat für Sanierung+Heizung	André König	frei	18
30.09.	18:00	Hoffnung auf vier Pfoten – Hunde aus dem Ausland	A. Schlemm	5 €	25
30.09.	19:30	Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben	Prof.Kurt Bayertz	frei	9
06.10.	18:00	Canva für Nicht-Designer	Katja Heimbach	9 / 4,50 €	51
07.10.	18:00	Kryptowährungen für Anfänger	Verbraucherzentrale	frei	14
08.10.	19:30	Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege…	Prof.Werner Plumpe	frei	10
14.10.	18:00	Sonnenstrom vom BalkonVerbraucherzentrale	frei	18	
16.10.	18:00	Sonnenstrom vom Dach Verbraucherzentrale	frei	18	
16.10.	19:30	Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen	Raul Schrott	frei	10
22.10.	19:30	Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht	Prof.Dr. Jona Grethlein	frei	11
07.10.	19:00	Digitalkompetenzen von Eltern	Dr. Laura Suna	5 €	20
24.10.	19:30	FriedenspreisträgerIn des Dt. Buchhandels	N.N.	frei	11
29.10.	19:30	Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?	Prof. Ute Schmid	frei	11
30.10.	18:30	Brasilianisch-Portugiesisch – Anfänger A1	Iara Abrantes-König	97,00 €	48
30.13	20:15	Brasilianisch-Portugiesisch – Konversation A2	Iara Abrantes-König	97,00 €	48
03.11.	19:30	Schönheit der Astronomie Dr. Andreas Müller	frei	11	
06.11.	19:30	Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht	Prof. Claus Kreß	frei	11
11.11.	19:00	Ordnung auf dem PC	Katja Klaußner	5 €	51
11.11.	19:30	Quantencomputer	Heike Riel	frei	11
12.11.	18:00	Energetisch sanieren -vom Keller bis zum Dach	Verbraucherzentrale	frei	18
17.11.		Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo	Doris Opitz	198 €	52
17.11.	18:00	Nachhaltige Geldanlage Verbraucherzentrale	frei	14	
18.11.	16:30	Geldbedarf aus der eigenen Immobilie decken	Britta Dose	5 €	15
18.11.	18:00	Spitze bei Hitze –Das hitzerobuste Haus	Verbraucherzentrale	frei	15
18.11.	18:00	Zyklus-Food	Stefanie Christ	5 €	41
18.11.	19:30	Neue Technologien und Strafrecht	Susanne Beck	frei	11
24.11.		Professionell Präsentieren mit Powerpoint	Doris Opitz	198 €	52
24.11.	19:30	Spinnen und Menschen: Eine verwobene…	Jan Mohnhaupt	frei	11
25.11.	19:30	Innovationen für die Verteidigung	Prof. Michael Lauster	frei	11
28.11.	18:00	Websites günstig und ohne Vorerfahrung	Heiko Beck	15 / 7,50 €	51
03.12.	19:30	Bullshit, Fake News und Manipulation	Gyburg Ullmann	frei	12
10.12.	19:30	Die Zitrusfrüchte Italiens	Peter Peter	frei	12
11.12.	19:30	Wie Bilder erzählen: Storytelling	Mirjam Neumeister	frei	13
06.01.	18:00	KI-Sprachgeneratoren und Musikgeneratoren	Robert Schwabe	5 €	51
10.01.	08:30	Zertifizierter Pflegekurs Telemedizin	Telemedizinzentrum	frei	31
15.01.	19:30	Bilderkult und Bildkritik	Johann-H. Claussen	frei	13
21.01.	18:00	Demographische Transformation und Pflege	Prof. Thomas Klie	frei	12
26.01.	19:30	Aramäisch: Weltsprache des Altertums	Prof.Dr. Holger Gzella	frei	13

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

Folgen Sie uns facebook Instagram

Gesellschaft und Leben

vhs Demokratische Orte des Lernens

Lesung mit Martin Schäuble zum Nahost-Konflikt am 19.02.2025 in der VHS

Politik – Gesellschaft

252-1002 Ruprecht Polenz: Tu was – Kurze Anleitung zur Verteidigung der Demokratie

Ruprecht Polenz tritt rechtsextremen Schwurblern und Demokratieverächtern seit Jahren energisch entgegen, weil er glaubt, dass auch seine neun Enkel das Glück haben sollen, in einer Demokratie zu leben. Er ist einer der erfahrensten Influencer im Dienst von Freiheit und Vielfalt in Deutschland, seine engagierten Posts in den sozialen Medien werden täglich tausendfach kommentiert. In seinem kurzen, Mut machenden Buch ruft er uns zu: Es reicht heute nicht mehr, die Demokratie als gegeben hinzunehmen – tut etwas, um sie zu verteidigen!

Das Vertrauen in unsere Demokratie ist erschüttert. Sie wird von inneren und äußeren Feinden bedrängt, die versuchen, ihr den Boden unter den Füßen wegzuziehen. Hunderttausende haben das verstanden und sind gegen rechtsextreme «Remigrationspläne» auf die Straße gegangen. Das darf kein Strohfeuer bleiben. Es steht viel auf dem Spiel, denn wir verdanken der Demokratie, dass wir ein freies und selbstbestimmtes Leben führen können. Damit das so bleibt, müssen wir aktiv werden: mitdiskutieren, wählen gehen, mitmachen. Tu was! Das ist die Losung des parteiübergreifend anerkannten Demokratie-Influencers Ruprecht Polenz. Er vermittelt in seiner kurzen Intervention den Wert unserer Staats- und Gesellschaftsform ganz neu und beschreibt mehr als ein Dutzend konkrete Möglichkeiten, um sich politisch zu engagieren. Die Widerstandsfähigkeit der Demokratie beginnt bei uns zu Hause. Polenz' Buch ist ein Mutmacher in dunklen Zeiten.

„Innere und äußere Feinde untergraben systematisch unser Vertrauen in die Demokratie. Das ist brandgefährlich. Denn wenn wir nicht mehr an die Demokratie glauben, ist sie kaputt."
Ruprecht Polenz ist einer von Deutschlands einflussreichsten Politik-Influencern: 100.000 Follower allein bei X.
Er gilt als „liberales Gewissen der Union" (Die ZEIT), wird parteiübergreifend geschätzt und kämpft seit Jahren gegen Rechtsextremismus.

Ruprecht Polenz war langjähriges Bundestagsmitglied und von 2005 bis 2013 Vorsitzender des Auswärtigen Ausschusses des Deutschen Bundestages. Im Jahr 2000 auch Generalsekretär der CDU. Seit 2013 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft für Osteuropakunde und seit November 2015 auch offizieller Vertreter der Bundesregierung im Dialog um den Völkermord an den Herero und Nama mit Namibia.

Ruprecht Polenz
Montag, **03. November 2025**
19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 8,00 Euro, ermäßigt: 4,00 Euro

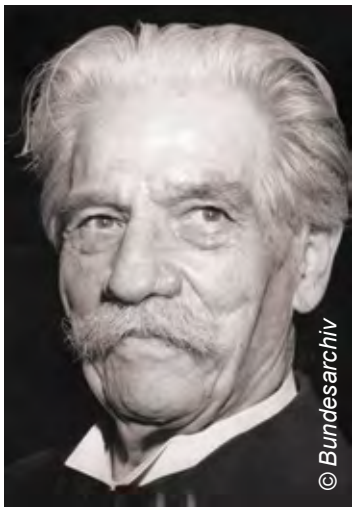
Um eine Anmeldung wird gebeten, die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

Wir bilden weiter | vhs
Folgen Sie uns ! facebook Instagram

Kooperationspartner: Evangelisches Forum

252-1004 Albert Schweitzer - Ehrfurcht vor dem Leben

Vortrag zum 150. Geburtstag


© Bundesarchiv

2025 jährt sich der Geburtstag des Theologen, Musikers und Arztes Albert Schweitzer zum 150. Mal. Wurde er zunächst hoch geachtet, so bekam seine Arbeit in Lambarene später im Zusammenhang mit einer neuen Bewertung des Kolonialismus viel Kritik. Sein Lebenswerk, z.B. seine friedensethischen Schriften – 1954 bekam er den Friedensnobelpreis – ist bis heute wichtig und aktuell.
Der Referent, Dr. Gottfried Schüz, ist Leiter der Stiftung Deutsches Albert-Schweitzer-Zentrum, Frankfurt/Main

Dr. Gottfried Schüz
Montag, **06. Oktober 2025**
19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
Der Eintritt ist frei, eine Spende ist willkommen.

252-1006 Heimatschätze

Lesung mit Dagmar Macêdo

©Martina Klein

In Ostwestfalen-Lippe liegen abwechslungsreiche Natur und spannende Historie ganz nah beieinander – das zeigt sich nicht nur bei den markanten Wahrzeichen der Region, wie den Externsteinen oder dem Hermannsdenkmal, sondern auch in vielen kleinen und großen Städten zwischen Weser und Teutoburger Wald.
Dagmar Macêdo nimmt Sie mit auf Spaziergänge durch die schönsten historischen Altstadtkerne von Ostwestfalen-Lippe, u.a. auch durch das mythenreiche Höxter, führt sie entlang schmaler Gassen zwischen windschiefen Fachwerkhäusern zu fürstlichen Residenzschlössern, imposanten Burgen und ehrwürdigen Klöstern.
Wie bereits bei ihrer letzte Lesung zu den Lost Places erwartet die Besucher ein echtes Literaturerlebnis mit Lokalkolorit.
Um eine Anmeldung wird gebeten, die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

Dagmar Macêdo
Mittwoch, **01. Oktober 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 8,00 Euro,
ermäßigt: 4,00 Euro

Kooperationspartner: Frauennetzwerk Höxter

252-1008 Die beste Zeit für guten Stil: Fashion for Women. Not Girls.

Lesung mit Susanne Ackstaller

©Martina Klein

Freuen Sie sich auf vergnügliche Stunden – mit Mode, Musik und einer Brise Fernweh! Susanne Ackstaller entführt das Publikum mit launigen Texten und musikalischer Untermalung in ihren Kleiderschrank und verrät, was guten Stil in jedem Alter ausmacht (und was Mut damit zu tun hat). Und weil modischer Chic bekanntermaßen aus Italien kommt, geht es mit viel „Azzuro“ noch auf eine Zugreise nach Venedig!

Dieser Style-Guide zeigt Frauen ab 50 Jahren, wie sie ihre Lust auf Mode wecken können, zu ihrem eigenen Stil finden und diesen auch mutig und selbstbewusst ausleben können. Mit einem Augenzwinkern teilt die Modebloggerin und Kolumnistin Susanne Ackstaller ihr Wissen rund um guten Stil und beweist, dass man in jedem Alter Spaß an Mode haben kann.

Besonderes Highlight der Veranstaltung: eine Tauschparty mit gepflegten Accessoires während der Pause. Bringen Sie gerne Taschen, Modeschmuck, Tücher, Sonnenbrillen etc. mit! Die Teilnahme an der Tauschparty ist natürlich kein Muss, vielmehr eine Einladung an alle, die Lust auf ein bisschen Abwechslung im Kleiderschrank haben.
Susanne Ackstaller wollte erst Journalistin werden, dann Modedesignerin – schließlich hat sie doch etwas „Vernünftiges“ studiert: Wirtschaftswissenschaften. Geschrieben hat sie aber trotzdem. Unter anderem ihr Buch über Mode, Mut und Lebensfreude „Die beste

Zeit für guten Stil“. Ihr Motto: „Ich muss niemandem etwas beweisen und nur mir selbst gefallen.“
Um eine Anmeldung wird gebeten, die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

Susanne Ackstaller
Dienstag, **04. November 2025**
19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 8,00 Euro,
ermäßigt: 4,00 Euro

Kooperationspartner: Frauennetzwerk Höxter

252-1020 Ausstellung „Am Anfang war es Liebe“

Die Ausstellung wird vom **17. – 28. November 2025** im Rahmen der Öffnungszeiten im Haus der VHS in Höxter gezeigt. Sie regt dazu an, Warnsignale häuslicher Gewalt zu erkennen und Hilfe-, Beratungs- und Unterstützungsangebote anzunehmen. Sie wurde durch den Arbeitskreis „Gegen Gewalt an Frauen und Kindern im Kreis Höxter“ konzipiert. Für alle, die selber von häuslicher Gewalt betroffen sind, helfen wollen oder sich allgemein informieren möchten, bietet die Ausstellung die Möglichkeit, sich mit dem Thema „Häusliche Gewalt“ auseinander zu setzen.
Sie soll sowohl Betroffenen als auch Helfenden Mut machen und dazu beizutragen, passende Unterstützungsangebote zu finden.

Haus der Volkshochschule
gebührenfrei

© Arbeitskreis gegen Gewalt an Frauen und Kindern im Kreis Höxter

Kooperationspartner: Frauennetzwerk Höxter

252-1022 Ausstellungseröffnung „Am Anfang war es Liebe“

Bürgermeister und Gleichstellungsbeauftragte
Montag, **17. November 2025**
18.00 – 18.45 Uhr
Haus der Volkshochschule
gebührenfrei

Kooperationspartner: Frauennetzwerk Höxter

252-1024 Das Frauen- und Kinderschutzhaus stellt sich vor

Seit 1994 besteht im Kreis Höxter ein Frauen- und Kinderschutzhaus, eine wichtige und notwendige Zufluchtsstätte für Frauen mit ihren Kindern im Kreis Höxter, die durch häusliche Gewalt in Not geraten sind und vorübergehend diesen sicheren Ort benötigen.

Durch das neue Gewalthilfegesetz haben Frauen, die im häuslichen Umfeld von Gewalt betroffen oder bedroht sind, einen Rechtsanspruch auf Schutz. Die Referentin, Tamara Ernst, kümmert sich als Leiterin um den Start ins neue Leben.

Tamara Ernst
Mittwoch, **19. November 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

Beachten Sie auch den Vortrag zur **Schwangerschaftsberatung** von **donum vitae** auf Seite 14.

Kooperationspartner: Frauennetzwerk Höxter

252-3201 Effektive Selbstverteidigung

Sicherheit durch Bewegung und Technik

Selbstverteidigung beginnt mit Achtsamkeit und der richtigen körperlichen Vorbereitung. In diesem Kurs kombinieren wir praxisnahe Selbstverteidigungstechniken mit gezielten Fitnesselementen, um Ihre Reaktionsfähigkeit, Koordination und Schnelligkeit zu verbessern. Ein besonderes Highlight ist das Training mit dem Light Trainer, der Ihre Reflexe und Beweglichkeit spielerisch fördert. Lernen Sie, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, deeskalierend zu handeln und sich im Ernstfall effektiv zu verteidigen. Dieser Kurs ist für alle geeignet – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel. Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Sicherheit im Alltag! Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

Felix Graf
mittwochs, **29. Oktober – 03. Dezember 2025**
19.30 – 20.45 Uhr
6 Termine, 10 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 44,00 Euro, ermäßigt: 22,00 Euro

252-1015 Politischer Stammtisch

Steckt die Politik in der Krise oder gar unsere Demokratie? Nie war ein politischer Dialog wichtiger als heute. Aber es ist auch wichtig, für unsere Werte einzutreten.
Wo gibt es aber noch die Möglichkeit, sich über politische Themen auszutauschen und zu debattieren? In TV-Talkshows kann sich der Bürger nicht einbringen, in sozialen Medien geht es oft zu einseitig oder hetzerisch zu und die Parteien verlieren ihre Anhänger.
Die VHS lädt zu einem regelmäßigen Austausch zu aktuellen Themen in Form eines Stammtisches ein – unabhängig und überparteilich, i.d.R. an jedem ersten Mittwoch im Monat. Je mehr Interessenten mitmachen, desto bunter und vielstimmiger wird es!
Die Themen können von den Teilnehmenden selbst vorgeschlagen werden. Im Mittelpunkt steht der Meinungsaustausch der Teilnehmenden. Moderator ist der erfahrene Historiker und langjährige Dozent in der politischen Bildung Dr. Wolfram Ender.
Die Teilnahme an einzelnen Veranstaltungsabenden der Reihe ist möglich. Eine Anmeldung vorab ist erwünscht.

Dr. Wolfram Ender
i.d.R. jeden 1. Mittwoch im Monat,
ab **01. Oktober 2025**
18.30 – 20.00 Uhr
4 Termine,
Haus der VHS
gebührenfrei

WISSENLIVE
vhs öffnet horizonte

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

252-1030 Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch mit Nobelpreisträger Joseph Stiglitz

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich. Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer.
Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.
Im Gespräch mit Simon Strauss, Schriftsteller, Journalist und Theaterkritiker für die FAZ.
Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

Prof. Joseph Stiglitz & Simon Strauss
Montag, **15. September 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1032 Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen.
So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein ‚ordentliches' Mittagessen daraus entsteht.
Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf.
Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. – In dem Vortrag wird es um diese Fragenkomplexe gehen.

Prof. Kurt Bayertz
Dienstag, **30. September 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1034 Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deals

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland.
In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute.

Prof. Werner Plumpe
Mittwoch, **08. Oktober 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1036 Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt.
In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt. Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen.

Raoul Schrott
Donnerstag, **16. Oktober 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1038 Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit?
Jonas Grethlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung. Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zeiten darum rangen, eine ihnen unverfügbare Zukunft zu bewältigen, und zeigt neben den mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf.

Jonas Grethlein
Mittwoch, **22. Oktober 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1040 FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025

Auch 2025 ist eine Veranstaltung mit dem / der Friedenspreisträgerin des Deutschen Buchhandels geplant.
Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben

Freitag, **24. Oktober 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1042 Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent.
In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Generative KI kann Texte, Bilder und Videos erstellen, während andere KI-Methoden uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen.
Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schafften, müssen sie vertrauenswürdig sein – eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris.
Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

Prof. Ute Schmid
Mittwoch, **29. Oktober 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1044 Schönheit der Astronomie II

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.
Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.
Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Dr. Andreas Müller
Montag, **03. November 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1048 Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.
Claus Kreß wurde 2019 zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt.

Prof. Claus Kreß
Donnerstag, **06. November 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1050 Quantencomputer

Quantencomputing – das ist eine völlig neue Art der Berechnung, die sich nach den Gesetzen der Quantenphysik verhält. Quantencomputer eröffnen eine neue Methodik des Rechnens basierend auf Quantenbits und ermöglichen somit die Lösung schwieriger und komplexer Probleme, die für Wirtschaft und Wissenschaft relevant sind.
Wie wird die Entwicklung dieser neuen Rechensysteme weitergehen?

Heike Riel
Dienstag, **11. November 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1052 Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

KI, Gentechnik oder Internet – die ‚Risiken und Nebenwirkungen' moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar?
Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren? Diesen und anderen Fragen wird die Juristin Susanne Beck in ihrem Vortrag nachgehen – und dabei ihre Begeisterung für das Strafrecht und dessen Bedeutung in unserem Alltag weitergeben.

Susanne Beck
Dienstag, **18. November 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1054 Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen?
An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so?
Dieser Vortrag dringt in das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte.

Jan Mohnhaupt
Montag, **24. November 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1056 Innovationen für die Verteidigung

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren.
Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren?
Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen – kurz: Dual Use? Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher
Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.

Prof. Michael Lauster
Dienstag, **25. November 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1058 Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

„Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt.“
Mit diesem Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurter seinen Beitrag mit dem Titel „Über Bullshit“ (1986, Neuauflage 2005). Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Frankfurter scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Darum geht es auch in diesem Vortrag.

Gyburg Uhlmann
Mittwoch, **03. Dezember 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1060 Die Zitrusfrüchte Italiens

Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorangen, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronatzitronen – unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden. Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in seinem Vortrag vorstellt.

Peter Peter
Mittwoch, **10. Dezember 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1062 Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtetet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt?
Welchen Zweck verfolgen Künstler:innen sowie Auftraggeber:innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei?
Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Mirjam Neumeister
Donnerstag, **11. Dezember 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1064 Bilderkult und Bildkritik

Die Gegenwart erlebt eine menschheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlose Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

Johann Hinrich Claussen
Donnerstag, **15. Januar 2026**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1066 Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen.
Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen.
Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.

Prof. Thomas Klie
Mittwoch, **21. Januar 2026**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

252-1068 Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch.
Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrtausends v.Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt.
In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses „Weltreich der Schreiber“ bis in die Gegenwart weiter.
Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für seinen Erfolg.

Prof. Dr. Holger Gzella
Montag, **26. Januar 2026**
19.30 – 21.00 Uhr
@nline

Geschichte – Heimatgeschichte

Begleitvorträge zum Jubiläum 1250 Jahre Westfalen und zur Ausstellung in Höxter

Vor 1.250 Jahren werden die Westfalen im Zuge kriegerischer Auseinandersetzungen zwischen Franken und Sachsen zum ersten Mal in den Fränkischen Jahrbüchern erwähnt. Grund genug für den Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) mit Geschichtsbewusstsein und zukunftsgewandtem Blick das Jahr 2025 zum Jubiläumsjahr auszurufen. In Westfalen sind zahlreiche Projekte am Start, eines davon auch in Höxter. Gefördert von der LWL-Kulturstiftung veranstaltet die Huxarium Gartenpark Höxter gGmbH vom 9. Mai bis Ende Oktober 2025 im Historischen Rathaus die immersive Ausstellung „Die Schlacht am Brunsberg – Aufbruch in eine neue Zeit“. Zum Begleitprogramm der Ausstellung gehören mehrere Fachvorträge zu Themen rund um die Zeit der „Sachsenkriege“ Karls des Großen. Die Themen und Referenten werden zeitnah bekannt gegeben.

252-1104 Wie lebten die Menschen in Höxter zur Zeit der Sachsenkriege?

Michael Koch & Ralf Mahytka
Mittwoch, **30. Juli 2025**
19.00 – 20.30 Uhr, 1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

252-1106 Ein militärischer Vorposten während der Sachsenkriege: Die Pfalz Karls des Großen in Paderborn

Dr. Sveva Gai (Stadtarchäologie Paderborn)
Mittwoch, **20. August 2025**
19.00 – 20.30 Uhr, 1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

252-1108 Das Gräberfeld von Schieder-Schwalenberg

Phillip Robinson (Eggenstein-Exca)
Mittwoch, **24. September 2025**
19.00 – 20.30 Uhr, 1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

Kooperationspartner: Stadtarchiv Höxter

252-1100 800 Jahre Rat von Höxter – Zurück zu den Anfängen der kommunalen Selbstverwaltung

Heute bildet der Stadtrat die zentrale Ebene der Kommunalpolitik. Stadtrat bedeutet Ehrenamt und steht zugleich für eine wesentliche Grundlage unserer Demokratie. Die Ratstradition reicht in Höxter aber schon über 800 Jahre, bis in das hohe Mittelalter zurück. In den ersten Jahrhunderten spielte das Verhältnis zu Corvey und die Abhängigkeit vom Fürstabt von Corvey eine große Rolle, die sich im Laufe der Zeit aber änderte.
Aus Anlass der Ersterwähnung des Rates der Stadt Höxter im Jahr 1225 berichten der Stadtarchivar Michael Koch und der Stadtarchäologe Ralf Mahytka über die Entstehung und die Geschichte des Rates der Stadt Höxter.

Michael Koch & Ralf Mahytka
Mittwoch,
12. November 2025
18.30 – 20.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Höxter,
Historisches Rathaus
gebührenfrei

252-1102 Als der Fußball noch in den Kinderschuhen steckte – Fußball in OWL zwischen 1918 und 1945

Lesung mit Hubertus Grimm

Hubertus Grimm hat die Fußballgeschichte Ostwestfalens in der Zeit von 1918 bis 1945 aufgearbeitet: Eine komplizierte Aufgabe, denn das heute so fest umrissene Gebiet der Kreise Minden, Herford, Gütersloh, Lippe, Paderborn und Höxter sowie der kreisfreien Stadt Bielefeld war vor 1945 verwaltungstechnisch ganz anders aufgeteilt, sodass die dort spielenden Fußballvereine nicht nur in unterschiedlichen Verbänden, sondern auch noch in unterschiedlichen Regionen spielten. Neben den gesellschaftlichen und historischen Aspekten verfolgt dieses Buch vor allem ein Ziel: Den unzähligen Vereinen in OWL soll eine Möglichkeit eröffnet werden, sich besser mit ihrer Geschichte auseinanderzusetzen.

Ein geschichtsträchtiges Thema, nicht nur für Fußballfans.
Um eine Anmeldung wird gebeten.

Hubertus Grimm
Montag, **10. November 2025**
18.30 – 20.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

Kooperationspartner: Bundeswehr

252-1110 Regionalausstellung Bundeswehr

Im Juli 2024 wurde die Regionalausstellung des ABC-Abwehrbataillons 7 zum Thema „vor Ort – im Einsatz; Rückblicke.Einblicke.Ausblicke“ in der Kaserne zu Höxter feierlich eröffnet.
Die Ausstellung umfasst auf einer Fläche von mehr als 70 Quadratmetern neben der über 150-jährigen Garnisonsgeschichte in Höxter auch schlaglichtartige Höhepunkte aus jeweils 30 Jahren Pionierwesen und ABC-Abwehr am Standort. Darüber hinaus werden die Fähigkeiten der ABC-isten anhand von Infotafeln, Dioramen, Fotos und Filmen auf Stellwänden, Tablets und einem Digitaltisch dargestellt und in die jeweilige Zeitgeschichte eingeordnet.
Die VHS bietet einen Besuch der Ausstellung inkl. einer Führung an. Es wird transparent dargestellt, was sich hinter dem Kasernenzaun der General-Weber-Kaserne bewegt, welchen Beitrag der Verband zu Frieden und Freiheit geleistet hat und leistet.
Der Eintritt ist kostenlos, eine Altersbeschränkung gibt es nicht. Da zum Kasernenbesuch erhöhte Sicherheitsanforderungen gelten, müssen diese nach der Anmeldefrist noch abgeklärt werden. Daher ist die Angabe einer Telefonnummer sowie der E-Mail-Adresse bei der Anmeldung zwingend erforderlich.

Freitag, **14. November 2025**
17.00 – 18.30 Uhr,
Höxter, Kaserne
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 10.10.2025

Verbraucherfragen und Recht

Kooperationspartner: Frauennetzwerk und donum vitae e.V. Höxter

252-1209 Was ist eigentlich Schwangerschaftsberatung?

Einblicke in die Arbeit von Donum vitae

Was genau macht eigentlich eine Schwangerschaftsberatungsstelle – und an wen richtet sich das Angebot? Seit 25 Jahren begleitet donum vitae in Höxter Menschen in allen Fragen rund um Sexualität, Schwangerschaft, Geburt und Elternsein. Unser Aufgabenfeld ist viel breiter, als allgemein bekannt: Es reicht von Unterstützung bei finanziellen und rechtlichen Fragen bis hin zur Beratung in Konfliktsituationen. Dabei richtet sich das Angebot an alle Menschen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Lebenssituation. Wir laden Sie ein, im Rahmen dieses Vortrags mehr über unsere Arbeit in der Schwangerschaftsberatung zu erfahren – und darüber, warum sie ein wichtiger Teil der sozialen Infrastruktur ist. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Dozententeam
Mittwoch, **26. November 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW im Kreis Höxter

252-1210 Kryptowährungen für Anfänger

Verbraucherzentrale im Kreis – mobil & digital

Kryptowerte haben bei einigen privaten Anlegerinnen und Anlegern ein lukratives Image. Auch die sozialen Medien verbreiten dazu begeisterte Anlagetipps. Aber diese Investments sind hoch spekulativ und riskant. Denn Kryptowährungen sollen in erster Linie alternative Zahlungsmittel sein. Einige Menschen fragen sich, ob sie jetzt nicht doch noch auf einer Plattform oder gar im Supermarkt Bitcoin kaufen sollten. Doch mit dem Erwerb sind nicht nur Chancen, sondern auch viele Risiken verbunden, über die sich insbesondere fachlich nur wenig informierte Verbraucherinnen und Verbraucher vorher im Klaren sein sollten. Hier können Sie sich informieren.
Eine Anmeldung mit Angabe der E-Mail-Adresse ist vorab erforderlich. Sie erhalten dann einen Link.

Dr. Ralf Scherfling
Dienstag, **07. Oktober 2025**
18.00 – 19.30 Uhr, 1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 01.10.2025

@nline

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW im Kreis Höxter

252-1208 Nachhaltige Geldanlage – ökologisch, sozial und ethisch

Verbraucherzentrale im Kreis – mobil & digital

Ethisch-ökologische Aspekte bilden einen Kreis um das magische Dreieck der Geldanlage aus Sicherheit, Liquidität und Rendite.
Klimaschutz und Armutsbekämpfung, Frieden und Freiheit, gute Lebensmittel und artgerechte Tierhaltung, hochwertige Produkte ohne Kinderarbeit sind zusätzliche Aspekte, die in die Anlagenentscheidung einfließen können.
Seit August 2022 müssen ökologische und soziale Aspekte in Finanzberatungen berücksichtigt werden. Die Europäische Union hat hierfür einen Kriterienkatalog entwickelt. Ein „bedenkenloses Siegel“ ist das nicht, denn es gibt noch keine verpflichtenden Mindeststandards oder ein unabhängiges Verbraucherlabel. Und die Werbung für diese Finanzprodukte läuft auf Hochtouren.
Wie die Auswahl einer ethisch-ökologischen Geldanlage erfolgen kann und wie sich Verbraucher:innen vor unseriösen Angeboten schützen können, erklärt der Finanzexperte der Verbraucherzentrale NRW und beantwortet wichtige Fragen zu grünen Geldanlagen.
Eine Anmeldung mit Angabe der E-Mail-Adresse ist vorab erforderlich. Sie erhalten dann einen Link.

Dr. Ralf Scherfling
Montag, **17. November 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 12.11.2025

@nline

Kooperationspartner: VHS der Stadt Halle (Saale)

252-1211 Geldbedarf aus der eigenen Immobilie decken

Die eigene selbstgenutzte Immobilie sollte die private Altersvorsorge sein. Viele Jahre wurde das Ersparte in das Eigenheim gesteckt. Doch wie kann aus dem „Betongold“ im Alter ein Geldbedarf abgedeckt werden, obwohl man darin noch wohnen bleiben möchte? Der Vortrag gibt einen Überblick über die Möglichkeiten der Immobilienverrentung.

Britta Dose
Dienstag, **18. November 2025**
16.30 – 18.00 Uhr
1 Termin,
Gebühr: 5,00 Euro

@nline

Kooperationspartner: VHS der Stadt Halle (Saale)

252-1219 Digitaler Nachlass: Was passiert mit meinen Daten, wenn ich nicht mehr bin?

Wir alle verfügen über E-Mail-Konten, haben online Waren bestellt, Bücher und Filme heruntergeladen. Wir sind auf Social-Media-Plattformen aktiv, nutzen Messenger-Dienste, speichern Texte und Bilder bewusst oder unbewusst in einer Cloud. Unsere Kontaktdaten, Passwörter, Vorlieben, Erinnerungen sind für immer gespeichert. Doch was passiert mit dem, was von uns „nur digital“ existiert, wenn wir nicht mehr in der Lage sind, darauf zuzugreifen? Wer kann worauf zugreifen? Was ist Erbe und was nicht? Wie sichere ich den Zugriff auf meine Daten für wen? Der Vortrag gibt einen Überblick und Denkanstöße zu unserer digitalen Existenz und dem Danach.
Melden Sie sich bitte mit Angabe Ihrer E-Mailadresse an. Sie erhalten dann einen Link.

Katja Klaußner
Dienstag, **16. September 2025**
19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin,
Gebühr: 5,00 Euro

@nline

Kooperationspartner: Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.

252-1230 Persönlicher Wille im Ernstfall

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Krankheit und Sterben – Themen, die keiner gerne anspricht oder freiwillig dafür Vorsorge trifft. Doch kann es uns alle täglich treffen. Beim Gang über die Straße, bei der Fahrt zur Arbeit oder einfach in den eigenen vier Wänden. Der Schicksalsschlag ist nicht altersabhängig. Wer kümmert sich dann um meine Angelegenheiten wie z.B. Haus und Hof, Bezahlung von Rechnungen? Wer klärt meine medizinische Versorgung etc.? Deshalb sollte sich jeder frühzeitig damit auseinandersetzen und seinen ganz persönlichen Willen für den Ernstfall formulieren. Was bedeutet was und wann brauche ich das? Diese und viele andere Fragen wird der Referent erläutern und beantworten.
Der Referent ist Rechtsanwalt, Notar und Fachanwalt für Familienrecht sowie Erbrecht.
Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.

Rolf Winklmair
Mittwoch, **29. Oktober 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

252-1231 Persönlicher Wille im Ernstfall

Vortrag in Marienmünster-Vörden

Inhalt wie beim Vortrag oben.
Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.

Rolf Winklmair
Dienstag, **25. November 2025**
19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Stadtverwaltung – Ratssaal
gebührenfrei

Mm

Kooperationspartner: Kulturwerkstatt Brenkhausen

252-1232 Wie vererbe ich, was geschieht, wenn ich nichts tue?

Das Leben geht weiter, auch wenn wir nicht mehr da sind. Wann das sein wird, weiß niemand. Aber 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 Winklmair, ist Rechtsanwalt, Notar und Fachanwalt für Familienrecht sowie Erbrecht.
Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.

Rolf Winklmair
Mittwoch, **05. November 2025**
19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Alte Schule Brenkhausen – Dorfgemeinschaftshaus
gebührenfrei

Webinar-Reihe „Klima und Wir“ @nline
Klimaschutzwissen für alle!
Kooperationspartner:
Deutscher Volkshochschulverband

252-1320 Klima und Mensch

Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

Prof. Dr. Mojib Latif
Mittwoch, **08. Oktober 2025**, 18.00 – 19.30 Uhr

252-1322 Klima und Gesundheit

Gesundheitskompetent handeln für eine lebendige Zukunft.

Dr. Julian Weilbacher
Dienstag, **25. November 2025**, 18.00 – 19.30 Uhr

252-1324 Klima und Gesundheit

Gesellschaftliche Herausforderungen Gestaltungsmöglichkeiten.

Max Bömelburg
Mittwoch, **03. Dezember 2025**,
18.00 – 19.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei.

vhs goes green

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

252-1302 Heizungsoptimierung

Mit der Optimierung der Heizungsanlage lassen sich kostengünstig Komfort steigern und Energie sparen. Dabei sollten Sie einen Blick auf die gesamte Wärmeverteilung des Haus werfen – nicht allein Heizkörper und Thermostat spielen eine Rolle. Dieser Vortrag gibt Tipps, welche Komponenten wichtig sein könnten. Der Referent ist Energieberater für die Verbraucherzentrale.

Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Detlef Schuster
Donnerstag, **18. September 2025**
18.30 – 20.45 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
Dorfgemeinschaftshaus Großenbreden
gebührenfrei

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

252-1304 Die Wärmepumpe im Bestandsgebäude

Im Neubau längst Standard, bietet die Wärmepumpe auch in vielen Bestandsgebäuden eine zukunftsfähige Lösung. Welche Bedingungen erfüllt sein sollten, damit die Wärmepumpe effizient arbeitet, erklärt dieser Vortrag. Der Referent ist Energieberater für die Verbraucherzentrale.

Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Detlef Schuster
Donnerstag, **30. Oktober 2025**
18.30 – 21.30 Uhr
1 Termin, 4 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

Mm

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

252-1306 Dynamische Stromtarife und steuerbare Lasten

Immer mehr Stromanbieter bieten dynamische Tarife an. Das Besondere an den Tarifen: Der Preis ist nicht fest, sondern ändert sich in Abhängigkeit zum Börsenpreis, in der Regel stündlich. Um die Tarife nutzen zu können, ist statt eines normalen Stromzählers ein intelligentes Messsystem, umgangssprachlich ein „Smart Meter“, notwendig. Um das Stromnetz im Falle einer Netzüberlastung zu stabilisiert, kann der Netzbetreiber steuerbare Stromverbraucher, wie beispielsweise Stromspeicher, Wallbox oder Wärmepumpe dimmen. Der Vortrag erklärt, warum das sinnvoll ist, was es im Einzelnen bedeutet und räumt mit Missverständnissen auf. Der Referent ist Energieberater für die Verbraucherzentrale. Eine Anmeldung vorab ist erforderlich.

Detlef Schuster
Donnerstag, **04. Dezember 2025**
18.30 – 21.30 Uhr
1 Termin, 4 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

252-1310 Sonnenstrom vom Balkon-

Online-Vortrag mit anschließendem Austausch zum Thema „Steckersolar-Geräte“.
Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter:innen die Energiewende voranbringen. Wie das geht und was zu beachten ist, erklärt der Energieberater in einem Online-Vortrag.
Eine Anmeldung mit Angabe der E-Mail-Adresse ist erforderlich; den Link erhalten Sie per Email.

Ulrich Honigmund
Dienstag, **14. Oktober 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@nline

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

252-1312 Sonnenstrom vom Dach

Die Verbraucherzentrale informiert über Solarenergie

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. Der Energieberater Dirk Mobers erläutert im Online-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.

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

Donnerstag, **16. Oktober 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@nline

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

252-1314 Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach

Die Verbraucherzentrale informiert über Sanierungsmöglichkeiten

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Im Vortrag zeigt Energieberater Dr. Reinhard Loch, welche Maßnahmen für die energetische Modernisierung der eigenen Immobilie sinnvoll sind und gibt einen Überblick über Materialien, Bauteile und Systeme. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

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

Dr. Reinhard Loch
Mittwoch, **12. November 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@nline

Kooperationspartner: Verbraucherzentrale NRW

252-1316 Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Die Verbraucherzentrale informiert

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung, treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag von Energieberater Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer erklärt.
Eine Anmeldung mit Angabe der E-Mail-Adresse ist erforderlich; den Link zur Teilnahme erhalten Sie vor dem Vortrag per Email.

Hermann-Josef Schäfer
Dienstag, **18. November 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

@nline

Kooperationspartner: VHS Halle (Saale)

252-1318 Fördermittel vom Staat für Sanierung und Heizung

Heizungstausch, Energetische Sanierung, Erneuerbare Energien – welche Maßnahmen werden aktuell staatlich gefördert? Wofür gibt es steuerliche Vergünstigungen? Welche Programme lassen sich kombinieren und worauf ist bei der Antragstellung zu achten? Ein Energieberater der Verbraucherzentrale gibt praktische Tipps – das spart Zeit und Geld im Förderdschungel.
Melden Sie sich bitte mit Angabe Ihrer E-Mailadresse an. Die Zugangsdaten zu ihrem Onlineangebot erhalten Sie i.d.R. einen Tag vor Veranstaltungsbeginn.

André König
Dienstag, **30. September 2025**
18.30 – 20.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
gebührenfrei

Kooperationspartner: VHS der Stadt Halle (Saale)

252-1319 Hoffnung auf vier Pfoten – Hunde aus dem Auslandstierschutz verstehen und begleiten

Hunde aus dem Auslandstierschutz finden in Deutschland immer häufiger ein neues Zuhause – oft mit einer bewegenden Geschichte im Gepäck. Doch neben der großen Chance auf ein besseres Leben bringen viele dieser Hunde auch Unsicherheiten, Ängste oder Verhaltensbesonderheiten mit.
In diesem Vortrag erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Welt des Auslandstierschutzes: Wie leben Hunde in ihren Herkunftsländern? Wie läuft eine seriöse Vermittlung ab? Und vor allem: Wie gelingt ein harmonisches Zusammenleben – auch wenn nicht alles reibungslos läuft?
Melden Sie sich bitte mit Angabe Ihrer E-Mailadresse an. Die Zugangsdaten erhalten Sie i.d.R. einen Tag vor Veranstaltungsbeginn.

Alexandra Schemm
Dienstag, **30. September 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd
Gebühr:
5,00 Euro

252-1328 Dekorative Weidenflechtwerke und Weihnachtssterne

Wochenendseminar

Mit Flechtweiden lassen sich dekorative Kunstobjekte anfertigen. Mit Hilfe von speziellen Flechttechniken lassen sich so Spiralkugeln und Spiralstäbe und weihnachtliche Sterne herstellen. Das Material wird zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmenden werden gebeten, eine Rosenscheren mitzubringen. Eine Anmeldung ist vorab erforderlich.

Friedrich Blase
Samstag, **– 22.11. 2025**
10.00 – 16.00 Uhr
1 Termin,
Haus der VHS
Gebühr: 33,70 Euro,
ermäßigt: 21,20 Euro
Anmeldeschluss: 14.11.25

252-1351 Vorbereitungskurs für den Angelschein

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

Günter Struck & Peter Thiele
freitags, **12. September –**
07. November 2025
18.00 – 21.15 Uhr
8 Termine, 32 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 79,00 Euro,
ermäßigt: 39,50 Euro

Kooperationspartner: Landesverband Lippe

252-1352 Motorsägen Grundlkurs Modul A

Der Lehrgang nach DGUV Information 214-059 berechtigt dazu, im Wald sein Brennholz zu sägen. Im Modul A werden die Grundlagen vermittelt. Schwerpunkte sind dabei die aktuellen Unfallverhütungsvorschriften und der Umgang mit Motorsägen und Werkzeugen bei der Aufarbeitung von liegendem Holz. Gefällt werden im Praxisteil nur schwächere Bäume (20 cm in Brusthöhe gemessen) unter einfachen Waldverhältnissen. Die Pflege der Motorsäge und die richtige Schärfung der Sägekette gehören mit zu den Lehrgangsinhalten. Es besteht die Möglichkeit, bei erfolgreicher Absolvierung des Aufbau-Lehrganges Modul B (3 Tage, mit Abschlussprüfung), die Fachkunde für gefährliche Baumarbeiten zu erhalten.
Motorsägen und Werkzeuge werden gestellt. Der Treffpunkt für den Praxistermin im Wald liegt im Bereich Schieder/Schwalenberg und wird am 1. Termin besprochen. Voraussetzungen für die Teilnahme unter www.vhs-hoexter.de. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Thorsten Mühlenhof
Donnerstag, **06. November 2025,**
18.00 – 21.45 Uhr
Samstag, **08. November 2025,**
08.00 – 16.00 Uhr
2 Termine, 14 UStd.
Erster Abend im Ratssaal
der Stadtverwaltung Marienmünster
Gebühr: 130,00 Euro

Mm

Persönlichkeitsentwicklung – Pädagogik

Kooperationspartner: VHS der Stadt Halle (Saale)

252-1605 Digitalkompetenzen von Eltern. Wie Familien mit digitalen Herausforderungen im Alltag umgehen

Chat-GPT bei Klassenarbeiten nutzen? Auf TikTok und bei WhatsApp trotz Altersbeschränkungen sein? Mobbing im Klassenchat? Stundenplan und Krankmeldungen der Kinder nur über die Schul-App möglich...?
Das sind nur ein paar Themen, die Eltern mit Kindern in ihrem Familientag heutzutage jeden Tag meistern müssten. In dem Vortrag geht es darum, wie es um die Digitalkompetenz von Eltern in Deutschland steht. Dabei wird auch aufgezeigt, welche Herausforderungen Eltern bei der Medienerziehung zu Hause haben und welche Strategien sie nutzen, um ihre Kinder bei der Mediennutzung zu begleiten. Abschließend werden Möglichkeiten zur Unterstützung und Beratung für Eltern angesprochen.
Melden Sie sich bitte mit Angabe Ihrer E-Mailadresse an. Die Zugangsdaten erhalten Sie i.d.R. einen Tag vor Veranstaltungsbeginn.

Dr. Laura Suna
Dienstag, **07. Oktober 2025**
19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Gebühr: 5,00 Euro

@nline

Kooperationspartner: Kreispolizeibehörde Höxter

252-1202 Legal – illegal – scheißegal?

Mach dein Handy nicht zur Waffe.

Im Vortrag referiert die Polizistin Annemarie Berghoff über die Gefahren und Risiken, welche den Kindern und Jugendlichen im Internet begegnen können und -der polizeilichen Erfahrung nach- auch begegnen werden. Angesprochen werden vor allem Eltern und Fachkräften.
Folgende Themen werden bedient :
Cybergrooming, Cyberflashing, Cybermobbing,
Kinder- und Jugendpornografie,
Gewaltdarstellungen, Pishing,
Recht am eigenen Bild, Rechtsextremische Inhalte,
KI & der Algorithmus.
Mehr Infos unter www.vhs-hoexter.de.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Annemarie Berghoff
Donnerstag, **27. November 2025**
18.30 – 20.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

Kooperationspartner: Kreispolizeibehörde Höxter, Kulturwerkstatt Brenkhausen

252-1204 Pedelec-Kurs „bewegt älter werden“

Workshop mit der Polizei

Pedelecs erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Immer mehr Menschen steigen vom Fahrrad auf ein Pedelec um. Vielleicht haben Sie es schon bemerkt, dass der eingebaute Rückenwind manchmal seine Tücken hat. Grundsätzlich fährt sich ein Pedelec wie ein Fahrrad. Bei dieser Veranstaltung in Kooperation mit den Verkehrssicherheitsberatern der Kreispolizeibehörde Höxter lernen Sie Ihr Pedelec besser kennen. Der möglichst effektive Einsatz des Motors, wird ebenso geübt wie sicheres Bremsen bei unterschiedlichen Untergründen. In einer Kleingruppe, abseits der Straße, werden viele praktische Übungen zum Mitmachen angeboten. Außerdem gibt es hilfreiche Tipps zur passenden Einstellung des Rades.
Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß es macht, gemeinsam mit anderen Pedelec zu fahren, Neues zu lernen und Fahrtipps zu erhalten. Je besser Sie Ihr Pedelec beherrschen, desto größer der Fahrspaß und natürlich auch Ihre Sicherheit.
Der Treffpunkt ist um 14.00 Uhr auf dem Schulhof der Alten Schule in Brenkhausen, jetzt Dorfgemeinschaftshaus, Mühlenstr. 7.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Thomas Kruse
Mittwoch, **15. Oktober 2025**
14.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, 2,67 UStd.
Alte Schule Brenkhausen
gebührenfrei

252-1200 Social Media erfolgreich nutzen

– VHS-Kurs für Unternehmen, Selbstständige, Vereine und Organisationen

Social Media ist ein wichtiger Erfolgsfaktor in der Kommunikation – doch ohne Strategie bleibt das Potenzial oft ungenutzt. Mit unserem kompakten VHS-Kurs erhalten kleine und mittelständische Unternehmen, Solo-Selbstständige sowie Vereine und Organisationen wertvolles Praxiswissen:
– Warum ist eine Social-Media-Strategie unverzichtbar?
– Wie positionieren Sie sich klar und erreichen Ihre Zielgruppe?
– Welche sozialen Netzwerke sind relevant und wie nutzen Sie sie optimal?
– Wie messen Sie Ihren Erfolg effektiv?
– Praxisnahe Tipps zur einfachen Umsetzung – auch mit wenig Zeit.
Sie lernen, wie Sie Social Media gezielt und erfolgreich einsetzen – für mehr Sichtbarkeit, Reichweite und Erfolg. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Sandra Schröder
Mittwoch, **05. November 2025**
19.00 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2,67 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 19,50 Euro, ermäßigt 9,75 Euro
Anmeldeschluss: 29.10.2025

252-3211 Das bewegte Gehirntraining: NeuroKinetik®

Bei NeuroKinetik® handelt es sich um ein effizientes Gehirntraining, das Bewegungsübungen braucht, um die geistige Fitness und das körperliche Gleichgewicht bis ins hohe Alter erfolgreich zu trainieren. Mit verschiedenen Übungen werden kognitive Herausforderungen kombiniert, um die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und den Alltag leichter bzw. stressfreier zu bewältigen. Der Kurs eignet sich zur Demenzprävention. Mit Spaß und Freude wollen wir unser Gehirn fit halten!

Rita Spiekermann
dienstags, **30. September – 18. November 2025**
10.30 – 11.30 Uhr
6 Termine, 8 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 35,20 Euro, ermäßigt: 17,60 Euro

Kultur und Kreativität

Kultur macht stark

Literatur

Kooperationspartner: Jacob Pins – Gesellschaft

252-2002 Ephraim Kishon – Der Mann, der Deutschland zum Lachen brachte

Lesung mit Silja Behre

Am 23.8.2023 wäre Ephraim Kishon – Holocaust-Überlebender und einst der beliebteste Autor der Deutschen – 100 Jahre alt geworden. Aus diesem Anlass erschien in Kishons deutschem Hausverlag Silja Behres Kishon-Biografie, eine Zeitreise nach Budapest, Israel und in die „alte“ Bundesrepublik, um dem deutschen Erfolg Kishon nachzuspüren. Seit seinem Erscheinen hat das Buch große mediale Aufmerksamkeit bekommen und das Forum Jacob Pins ist ein passender Ort, um an Kishon und seine Rolle als Autor in den deutsch-jüdischen Beziehungen zu erinnern.
Die Autorin Silja Behre stammt aus Lauenförde und lebt seit Jahren in Israel.

Karten sind im Forum erhältlich.

Silja Behre
Freitag, **26. September – 28. November 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Forum Jacob Pins

Ephraim Kishon

William Shakespeare

Kooperationspartner: Stadtbücherei Höxter

252-2102 Mörderische Eifersucht

Adaptierte Shakespeare-Lesung

Wenn wir den Namen William Shakespeare hören, denken wir oft an schwere Kost mit komplizierten Themen, eine schwierige Sprache und ein Umfeld, das mehrere Jahrhunderte zurückliegt und den heutigen Zeitgenossen sehr fremd ist.
Genau aber da setzen die Bearbeitungen von Peter Kleine an, der die Shakespeare-Dramen ihrer alten Umgebung entreißt, Zeit und Ort in ein vertrautes Umfeld versetzt und vor allem dem heutigen Sprachgebrauch anpasst. Die Adaptionen des Autors werden daher ausnahmslos in leicht verständlicher Prosa-Form vorgenommen und spielen in der Gegenwart.
Die Adaptionen von Peter Kleine wollen den renommierten englischen Autor Shakespeare entstauben, seines Denkmal-Charakters berauben und die in den Dramen angesprochenen Themenfelder wie Liebe, Hass, Eifersucht und Macht als archetypische Wirkungsfelder darstellen – Themen die damals wie heute die Menschen und die Welt bewegen.
Grundlage des Romans „Mörderische Eifersucht“ ist die Shakespeare-Tragödie „Othello“. In der Bearbeitung ist der erste Schauplatz die Garnisonstadt Höxter. Im zweiten Teil spielt sich das Geschehen in der Stadt Prizren im Kosovo ab, wo die militärische Einheit aus Höxter ihren Einsatz im Rahmen der Nato (KFOR) erlebt. Der Handlungsablauf vollzieht sich dabei weniger auf der militärischen Ebene, sondern findet statt im menschlichen Umfeld, das durch Intrigen, perfide Manipulationen und böswillige Gemeinheiten geprägt ist.
Die Autorenlesungen orientieren sich an spannenden und richtungsweisenden Passagen des Romans, die den ursprünglichen Gehalt der Theaterstücke in zeitgemäßer Form wiedergeben.
Um eine Anmeldung wird gebeten, die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

Dr. Peter Kleine
Donnerstag, **27. November 2025**
19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 5,00 Euro, ermäßigt: 2,50 Euro
Kooperationspartner: Märchengesellschaft im HVV

252-2006 Märchenwanderung

Angelehnt an das Märchen „Der Wettlauf zwischen dem Hasen und dem Igel“ wird im Rahmen einer kleinen Wanderung zum sog. „Teepavillon“ das Märchen erzählt und durch die Living-History-Figuren Hase und Igel bereichert. Anschließend wartet im Teepavillon neben Kaffee und Kuchen auch eine kleine Überraschung auf die teilnehmenden Kinder. Das Angebot richtet sich hauptsächlich an Kinder zwischen 3-10 Jahren nebst den jeweiligen „jung gebliebenen“ Begleitpersonen bzw. Erziehungsberechtigten.
Der Eintritt ist frei; es wird jedoch um eine Spende für die Märchengesellschaft gebeten.
Treffpunkt: Parkplatz an der B 64 (Richtung Godelheim)

Renate Uhe-Leiber
Freitag, **14. September 2025**
14.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, 2,67 UStd.

Kooperationspartner: Jacob Pins – Gesellschaft

252-2004 Komponistenporträt Heinrich Schütz

Heinrich Schütz (1585–1672) war der bedeutendste deutsche Komponist des Frühbarock. Seine Arbeit als Kapellmeister am kursächsischen Hof in Dresden wurde zwar durch den 30-jährigen Krieg überschattet, erlaubte ihm aber dennoch die Komposition zahlreicher Sammlungen mit geistlicher Vokalmusik und brachte ihm nationalen wie internationalen Ruhm ein. Er stand an der Spitze der Komponisten, die die moderne italienische Musik in Deutschland heimisch machten – wozu auch frühe Formen des Musiktheaters gehörten. Nach seinem Tod bald in Vergessenheit geraten, wurde er im 19. Jahrhundert wiederentdeckt und gehört heute zu den meistaufgeführten Komponisten Alter Musik.

Kartenvorverkauf im
Forum Jacob Pins

Prof. Dr. Walter Werbeck
Freitag,
28. November 2025
19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Forum Jacob Pins
gebührenfrei

Kooperationspartner: Jacob Pins – Gesellschaft

252-2120 Jour fixe: Bücher im Gespräch

Tipps für Bücherfreunde

Seit Eröffnung ihres Forums 2008 lädt die Jacob-Pins-Gesellschaft einmal im Monat zum Gespräch über Bücher ein. Mal sind es aktuelle Bestseller, mal ein immer wieder und bleibend aktueller Buch-Klassiker. Zum derzeitigen Moderatorinnen-Team gehören Christiane Mecking-Bittel, Petra Paulokat-Helling, Bärbel Werzmirzowsky und Martina Wiesemeyer.
An jedem 3. Mittwoch des Monats.

Dozententeam
mittwochs, **17. September 2025 – 21. Januar 2026**
19.30 – 21.00 Uhr
5 Termine, 10 UStd.
Forum Jacob Pins
gebührenfrei

Kooperationspartner: Jacob Pins – Gesellschaft

252-2402 Jour fixe: Kunstwerk(e) des Monats

Intensive Begegnungen mit der aktuellen Ausstellung im Forum Jacob Pins „Das schmale Format“ – Jacob Pins und der japanische Pillar Print.

Elisabeth Brügger
Freitag, **31. Oktober 2025**
19.30 – 21.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Forum Jacob Pins
gebührenfrei

Gemeinsam machts mehr Spaß.

Bringen Sie doch Ihren Partner
mit in die Volkshochschule!

Kunst, Malen, Handwerk

252-2504 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, **08. Oktober – 10. Dezember 2025**
18.45 – 21.00 Uhr
8 Termine, 24 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 91,20 Euro, ermäßigt: 45,60 Euro

252-2506 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 Stilllebens werden wir zum Abschluss auch ein etwas komplexer angelegtes Bild gestalten, in dem wir unter Anleitung das zuvor Erlernte erproben. Bitte bringen Sie eine Aquarellmalausrüstung mit: Aquarellfarben, Aquarellblock, Wasserglas, Aquarellpinsel mittlerer Größe (Stärke 8-10), Zeichenmaterial: Bleistifte B, 2B, 4/5B, Zeichenpapier (120gr), Radierer u. Spitzer.

Michael Jennrich
Freitag, **21. November 2025**, 18.30 - 20.45 Uhr
Samstag, **22. November 2025**, 15.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, **23. November 2025**, 10.00 - 13.00 Uhr
18.30 – 20.45 Uhr
3 Termine, 11 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 48,40 Euro, ermäßigt: 24,30 Euro

252-2807 Weihnachtliches Basteln (3-6 Jahre)

Eltern-Kind-Kurs

Wir laden dazu ein, gemeinsam kreativ zu sein und wertvolle Zeit miteinander zu verbringen. Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren haben mit einer Begleitperson die Möglichkeit, gemeinsam tolle Weihnachtsdekorationen zu basteln und die Vorfreude auf das Weihnachtsfest zu genießen Bitte Schere und Klebstift mitbringen, das Material ist in der Kursgebühr enthalten.

Nicole Müller
Freitag, **21. November 2025**
15.30 – 17.00 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 12,20 Euro

252-2810 Töpferkurs für Erwachsene

In diesem Kurs lernen Erwachsene verschiedene Techniken des Aufbautöpferns. Vorbereiten, Formen, Verkleben sowie Verzieren des Tons werden Schritt für Schritt erklärt. Mit diesem Wissen können nützliche und dekorative Objekte mit den Händen ohne Töpferscheibe geformt werden. Es gibt zwei Termine zum Töpfern, bei einem dritten Termin werden die Werke glasiert. In der Kursgebühr sind die Materialkosten enthalten.

Kathrin Wolters
montags, dienstags, **17. und 18. November, 2. Dezember 2025**
18.00 – 21.00 Uhr
3 Termine, 12 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 130,20 Euro, ermäßigt: 72,60 Euro

252-2812 Töpferkurs für Kinder

(8 bis 14 Jahre)

Kinder entdecken beim Töpfern ihre Kreativität und formen ihre Objekte ganz ohne Töpferscheibe. Der Kurs besteht aus einem Töpfertermin und einem Termin zum Glasieren der fertigen Stücke. In der Kursgebühr sind die Materialkosten enthalten.

Kathrin Wolters
dienstags, **18. November und 2. Dezember 2025**
14.30 – 17.00 Uhr
2 Termine, 6,67 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 65,70 Euro, ermäßigt: 65,40 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

252-2820 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
montags, **01. September – 17. November 2025**
08.15 – 09.45 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 70,00 Euro

Schaaaade übrigens…

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

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg in Ottbergen

252-2821 Töpfern Kurs B

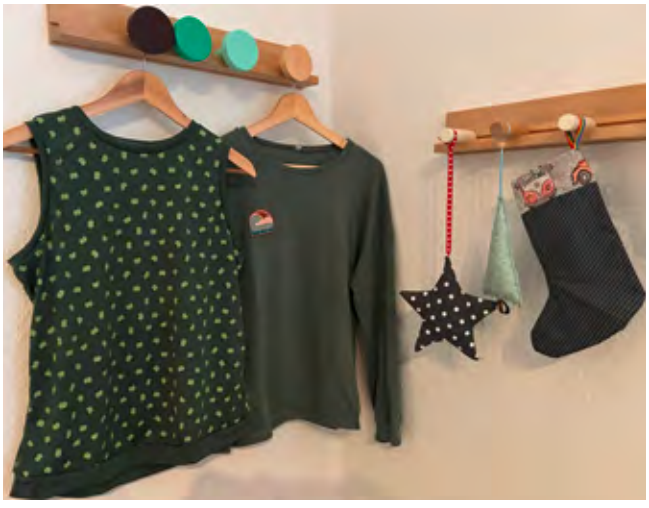
Monika Temme-Becker
montags, **01. September – 17. November 2025**
10.00 – 11.30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 70,00 Euro

Textiles Gestalten

252-2602 Nähen für Anfänger

Du möchtest endlich einmal etwas Eigenes nähen – weißt aber nicht genau, wie du anfangen sollst oder was es sein soll? Dann bist du in diesem Anfängerkurs genau richtig! Gemeinsam entwickeln wir dein erstes Nähprojekt – ob ein dekoratives Kissen, eine kleine Tasche oder ein einfaches Kleidungsstück. Du brauchst keine Vorkenntnisse mitzubringen – nur Lust aufs kreative Arbeiten mit Nadel und Faden. Nähmaschinen stehen in der VHS zur Verfügung. Beim ersten Termin sprechen wir gemeinsam über Ideen, passende Stoffe, Schnittmuster und Bezugsquellen. Du kannst gerne vorhandene Stoffe oder alte Kleidungsstücke mitbringen – vielleicht entsteht daraus schon am ersten Abend dein ganz persönliches Unikat!
Die einzelnen Termine können auf der Homepage eingesehen werden.

Julia Witschorek
freitags, donnerstags,
10. Oktober – 11. Dezember 2025
18.30 – 20.45 Uhr
8 Termine, 24 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 105,60 Euro, ermäßigt: 52,80 Euro



252-2603 Fashion Design für Fortgeschrittene

Entfalte deine Kreativität und gestalte etwas Einzigartiges aus Stoff – nachhaltig und individuell! In diesem Kurs lernst du, gebrauchte Stoffe neu zu interpretieren und ihnen neues Leben einzuhauchen. Unter der Anleitung von Dani Kluth, einer erfahrenen Modedesigner:in mit Expertise in High Fashion, Schnitttechnik und Schneiderei, erfährst du, wie du ein Schnittmuster erstellst und deine Ideen in die Realität umsetzt. Entdecke die Welt des nachhaltigen Designs! Bitte vorhandene Stoffe, getragene Kleidungsstücke oder Gardinenstoffe mitbringen. Dieser Kurs ist die Fortführung des Kurses Fashion Design aus dem vorigen Semester, Neuanmeldungen mit Grundkenntnissen im Nähen sind aber auch willkommen. Die einzelnen Termine findest du auf unserer Homepage www.vhs-hoexter.de

Dani Kluth
montags, donnerstags,
06. Oktober – 05. Februar 2026
18.30 – 20.45 Uhr
9 Termine, 27 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 118,80 Euro, ermäßigt: 59,30 Euro

252-2604 Nähkurs für Fortgeschrittene

Wollten Sie nicht schon immer ein modisches, einzigartiges Kleidungsstück nähen? Hier erlernen Sie die fachlich handwerkliche Verarbeitung des Modells nach eigener Wahl. Ein Schwerpunkt wird die eigene Kreativität sein, wodurch jedes Teil durch raffinierte Details seine persönliche Note erhält. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie ihre Materialien mit (Stoff, Garn, Schnittmuster, Werkzeuge, evtl. Nähmaschine).

Margret Erxleben
dienstags, **30. September – 02. Dezember 2025**
18.45 – 21.00 Uhr
8 Termine, 24 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 98,40 Euro, ermäßigt: 49,20 Euro

252-2606 Patchwork für Einsteiger

Wir wollen einen „Disappearing 9-Patch Quilt“ nähen. Es werden alle Schritte von der Stoff- und Materialauswahl über Grundlagen des Patchwork bis zum fertigen Quilt gezeigt. Am ersten Termin werden verschiedene Projekte vorgestellt, die Dozentin berät zur Stoff- und Farbauswahl und zu benötigtem Material, was in den Herbstferien besorgt werden soll. Je nach Größe des Projektes wird zwischen den Terminen selbstständig zu Hause am Quilt weitergenäht. Weitere Informationen entnehmen sie bitte der Kursbeschreibung auf www.vhs-hoexter.de.

Gabriele Bienroth
mittwochs, **01. Oktober – 26. November 2025**
18.30 – 20.45 Uhr
6 Termine, 18 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 79,20 Euro, ermäßigt: 39,60 Euro

252-2607 Stoff-Upcycling: Taschen, Leseknochen und Wärmekissen

Wir wollen alten Textilien neues Leben einhauchen. Aus getragener Kleidung, alten Gardinen oder Kissenhüllen entstehen Taschen, Leseknochen oder Wärmekissen. Ihre Kreativität ist gefragt! Die Dozentin erklärt, wie einfache Schnittmuster entstehen und berät zur Stoff- und Projektauswahl. Bitte vorhandene Stoffe, getragene Kleidung, Kissenhüllen, Spitze, Gobelinbilder oder Gardinenstoffe mitbringen.

Gabriele Bienroth
mittwochs, **03. Dezember – 14. Januar 2026**
18.30 – 20.45 Uhr
5 Termine, 15 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 66,00 Euro, ermäßigt: 33,10 Euro

252-2510 Porzellanmalerei

Seit Jahrhunderten inspiriert das „weiße Gold“ zu kreativen Meisterleistungen. Kaum ein anderer Gegenstand des täglichen Gebrauchs wurde so kunst- und fantasievoll immer wieder neu verziert wie Geschirr aus Porzellan. In diesem Kurs vermittelt der Porzellanmaler Jörg Herzberg aus Fürstenberg Einblicke in die Handwerkskunst. Sie erlernen die klassische Art, Porzellan zu verschönern und zu veredeln. Ob Blumenarrangement oder Tiermotiv, filigranes Muster oder schlichtes Emblem, ob retro, modern oder avantgardistisch, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Lassen Sie sich anregen von Vorbildern und verleihen Sie Tassen, Tellern oder Vasen Ihre persönliche Note. Weißes Porzellan und Küchenpapierrolle bitte mitbringen. Zusätzliche Materialkosten für Farben und Pinsel werden auf die Teilnehmer umgelegt.

Jörg Herzberg
mittwochs, **01. Oktober – 17. Dezember 2025**
18.00 – 20.00 Uhr
10 Termine, 26,67 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 117,40 Euro, ermäßigt: 58,80 Euro

Kooperationspartner: Museum Schloss Fürstenberg

252-2511 Schmuck aus Porzellan

Gestalten Sie Ihr eigenes individuelles Schmuckstück. Mit Pinsel und Porzellanmalfarbe entstehen Muster, Schriften oder Miniaturmotive auf Broschen, Kettenanhängern und Ohrsteckern aus Porzellan.
Die bemalten Porzellane werden nach ca. 4 Wochen im Museum Schloss Fürstenberg abholbereit sein. Wahlweise können die Stücke nach dem Brennen gegen Kostenerstattung von 8 EUR zugesandt werden.

Barbara Hoffmann-Moss
Mittwoch, **15. Oktober 2025**
18.15 – 20.30 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
Museum Schloss Fürstenberg
Gebühr: 35,00 Euro, ermäßigt: 32,50 Euro

Kooperationspartner: Museum Schloss Fürstenberg

252-2512 Mein schönster Keksteller!

In diesem Workshop gestalten Sie ihren schönsten Keksteller für leckeres Weihnachtsgebäck. Mit Pinsel und Farben entsteht ihr Wunschmotiv.
Die bemalten Porzellane werden nach ca. 4 Wochen im Museum Schloss Fürstenberg abholbereit sein. Wahlweise können die Stücke nach dem Brennen gegen Kostenerstattung von 8 EUR zugesandt werden.

Barbara Hoffmann-Moss
Mittwoch, **17. Dezember 2025**
18.15 – 20.30 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
Museum Schloss Fürstenberg
Gebühr: 35,00 Euro, ermäßigt: 32,50 Euro

Tanzpraxis

252-2303 Line-Dance für fortgeschrittene Anfänger

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

Karin Ludwig
donnerstags, **02. Oktober – 15. Januar 2026**
18.30 – 20.00 Uhr
12 Termine, 24 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 79,20 Euro, ermäßigt: 39,60 Euro

252-3238 Tribal Fusion

Bauchtanz trifft HipHop

Tribal Fusion verbindet orientalische Tanzformen mit Elementen aus zeitgenössischem Tanz, Yoga, HipHop oder Flamenco. Die Bewegungen fördern Körpergefühl, Beweglichkeit, Koordination und eine gesunde Haltung – gleichzeitig bietet der Tanz Raum für Kreativität, Selbstbewusstsein und vor allem: Spaß an der Bewegung. Der Kurs eignet sich ideal für Frauen jeden Alters, unabhängig von Figur oder Vorerfahrung. Bitte in Sportkleidung kommen und ein Hüfttuch und ein Getränk mitbringen.

Stefanie Leiden
mittwochs, **29. Oktober – 17. Dezember 2025**
18.00 – 19.00 Uhr
8 Termine, 10,67 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 47,00 Euro, ermäßigt: 23,60 Euro

Foto- und Medienpraxis

252-2710 Grundkurs Fotografie: Deine Kamera verstehen

Lerne die Grundlagen der Fotografie kennen. In diesem Kurs erfährst du alles über das Belichtungsdreieck: Blende, ISO und Verschlusszeit. Nach diesem Kurs weißt du, wie du manuelle Einstellungen der Kamera perfekt nutzt. Durch viele praktische und spaßige Übungen wird die Theorie gefestigt.

Susanne Scholz
montags, **10. November – 01. Dezember 2025**
18.15 – 20.15 Uhr
4 Termine, 10,67 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 75,00 Euro, ermäßigt: 37,40 Euro

252-2712 Holi Fotografie: Farbenpower im Bild

In diesem kreativen Fotokurs fangen wir die bunten Momente des Holi-Pulvers ein! Ob mit dem Smartphone oder einer professionellen Kamera, du lernst, wie du mit Farben und Bewegung spannende Aufnahmen machst und dynamische Bilder einfängst. Wir Modeln gemeinsam vor der Kamera.
Bitte alte Kleidung sowie Kamera oder Smartphone mitbringen. Die Materialkosten für das Holi Pulver sind inklusiv im Preis enthalten.
Der Veranstaltungsort ist outdoor und wird noch bekannt gegeben.

Susanne Scholz
Sonntag, **07. September 2025**
12.00 – 16.00 Uhr
1 Termin, 5 UStd.
Höxter, außer Haus
Gebühr: 81,60 Euro, ermäßigt: 46,50 Euro
Anmeldeschluss: 04.09.2025

252-2716 Weihnachtsgeschenk Fotobuch! – online erstellen

In diesem Kurs erstellen wir online über eine Website gemeinsam ein Fotobuch. Wir schauen uns die verschiedenen Layouts an, benutzen mehrere Bilder pro Seite, erstellen passende Hintergründe und arbeiten bei Bedarf auch Texte oder Grafiken ein.

Susanne Scholz
freitags, **28. November – 12. Dezember 2025**
18.15 – 20.15 Uhr
3 Termine, 8 UStd.
Haus der VHS, EDV-Raum
Gebühr: 59,60 Euro, ermäßigt: 29,80 Euro
Anmeldeschluss: 21.11.2025

Musikalische Praxis

Kooperationspartner: KVHS Holzminden

252-2920 Collegium Musicum

Das Collegium Musicum besteht seit über 40 Jahren an der VHS Höxter und seit 35 Jahren als länderübergreifendes Kursangebot der KVHS Holzminden sowie der VHS 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.
Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Der 1. Termin ist am 3. September in Holzminden.

Eva Greipel-Werbeck
mittwochs, **ab 03. September 2025**
20.00 – 21.30 Uhr
7 Termine,
Haus der VHS
gebührenfrei

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

252-2922 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 Integrationszentrum 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!

Petra Salzburger-Brehmer
dienstags, **02. September – 20. Januar 2026**
18.45 – 20.15 Uhr
16 Termine, 32 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

252-2925 Cajon Schnupperkurs

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

Katja Heimbach
Montag, **27. Oktober 2025**
18.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, 3,33 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 35,00 Euro, ermäßigt: 17,50 Euro
Anmeldeschluss: 01.10.2025

Kooperationspartner: Spielmannszug Kollerbeck

252-2930 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.

Mm

Ralf Escher
samstags, **20. September 2025 – 24. Januar 2026**
16.00 – 18.00 Uhr
7 Termine, 18,67 UStd.
Grundschule Kollerbeck
Gebühr: 44,90 Euro, ermäßigt: 22,45 Euro

Musikschule Höxter

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

Unterrichtsangebot

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

Orientierungsstufe
- Instrumentenkarussell ab 6 Jahren

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

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

Gemeinsam Singen
- Interkultureller Chor
- Kinderchor

Auskunft und Anmeldung
in der Geschäftsstelle der Musikschule Höxter,
Möllingerstraße 9 (Haus der VHS),
Telefon: 05271 / 9634602
E-Mail: musikschule@hoexter.de
Internet: www.musikschule-hoexter.de

Mitglied im VdM Verband deutscher Musikschulen

Die Stadtbücherei Höxter

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

Öffnungszeiten

Montag	14-18 Uhr
Dienstag	13-18 Uhr
Mittwoch	8-13 Uhr
Donnerstag	14-19 Uhr
Freitag	14-18 Uhr

Ausleihe von eMedien rund um die Uhr:
www.owl.onleihe.de

Mehr Informationen unter:
www.hoexter.de/buecherei

Möllingerstraße 9
Im Haus der VHS
05271-9634444

Gesundheit und Fitness

Kein Stress. vhs
Stärke deine Persönlichkeit

©Susanne Scholz

Yoga-Dozentin Magdalena Eilbrecht

Vorträge und Seminare

Kooperationspartner: Telemedizinzentrum Hamm

252-3006 Zertifizierter Pflegekurs Telemedizin

Onlinekurs zur Unterstützung im Pflegealltag

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

Telemedizinzentrum Hamm
Samstag, **10. Januar 2026**
08.30 – 18.30 Uhr
1 Termin, 13,33 UStd.
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 05.01.2026

@nline

©KI-Generiert

Kooperationspartner: Der Paritätische

252-3007 Filmabend zur Woche der Demenz

„Für dich dreh ich die Zeit zurück“

Die Pflege eines an Demenz erkrankten Menschen ist eine Herausforderung. Um pflegende Angehörige zu unterstützen, lädt die Arbeitsgruppe des Paritätischen zu einem Filmabend ein. Inhalt: Hartmut und Erika sind seit 40 Jahren verheiratet, Erika hat Alzheimer und die Erinnerungen verblassen immer mehr. Hartmut hat eine Idee: Wenn er es schaffen würde, die Zeit zurückzudrehen, könnte er die Liebe seines Lebens wieder zurückholen. So lässt er die Siebziger wiederaufleben ...

Cornelia Pätzold
Donnerstag, **18. September 2025**
18.00 – 20.00 Uhr
1 Termin, 2,67 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

Kooperationspartner: Der Paritätische

252-3008 Umgang mit demenzkranken Menschen

Die Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen ist herausfordernd. Wie gelingt es Verständnis zu zeigen, Vertrauen aufzubauen und schwierige Situationen zu meistern? In dieser Veranstaltung lernen Sie die Methode der Validation kennen, einen wertschätzenden Ansatz, der hilft, die Welt von Demenzerkrankten besser zu verstehen. Die Dozentin gibt praxisnahe Tipps. Anmeldung ist erforderlich.

Simone Hartmann
Mittwoch, **24. September 2025**
15.00 – 16.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

252-5624 Basisqualifikation Gesundheitscoach (VHS)

Vorankündigung für Beginn im Februar 2026

Die berufsbegleitende Weiterbildung richtet sich an Personen, die sich zu kompetenten Ansprechpartnern im Bereich der Gesundheitsberatung weiterbilden möchten, einen Wiedereinstieg in das Berufsleben planen, als Gesundheitscoach für ihren Arbeitgeber tätig werden möchten, sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für Gesundheitsthemen interessieren oder ihre Gesundheitskompetenz erweitern und ihr Wissen an andere weitergeben möchten. Gesundheit ist nicht nur ein hohes Gut für den Einzelnen im (Berufs-)Alltag, sondern auch ein gesellschaftlich und wirtschaftlich relevanter Faktor. Gesundheit ist eine Ressource für die wirtschaftliche Stabilität eines Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung trägt zur Sicherung des Fachkräftebedarfs und durch Prävention zur Gesunderhaltung und Zufriedenheit der Beschäftigten bei. Der Gesundheitscoach gibt Orientierung in Gesundheitsfragen und unterstützt seine Klienten bei der Stärkung der Gesundheit bzw. bei der Prävention. Die 136 Unterrichtsstunden umfassende Weiterbildung umfasst die Themenbereiche: Gesundheitskompetenz, Resilienz und Stressbewältigung, Entspannungstechniken, Fitness- und Bewegungsangebote, gesunde Ernährung, Kommunikation und Beratung, betriebliches Gesundheitsmanagement, Leistungsrecht, eHealth, Netzwerkarbeit. Der Kurs findet in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen in OWL statt. Aus diesem Grund findet der Unterricht zum überwiegenden Teil außerhalb von Höxter und am Wochenende statt.
Weitere Informationen zur Organisation, Inhalten und Unterrichtszeiten erhalten Sie bei der VHS unter c.gehle@vhs-hoexter.de. Der Kurs beginnt voraussichtlich im Februar 2026.

Dr. Claudia Gehle
136 UStd.
Gebühr: 1.300,00 Euro

Resilienz bedeutet nicht allein Stress-Management. Der Begriff beschreibt die Fähigkeit, Veränderungen zu bewältigen und in einer Welt des Wandels handlungsfähig zu bleiben. Resilienz gilt als Zukunftskompetenz: als eine Kernkompetenz, um den Anforderungen der Zukunft gewachsen zu sein. Mit ihrem breiten Weiterbildungsangebot unterstützen Volkshochschulen Menschen dabei, sich Kenntnisse und Fertigkeiten anzueignen, damit sie ihr Leben souverän gestalten und gesellschaftlich den Anschluss halten können.
Gesundheit, sowohl körperlich als auch psychisch, ist ein wichtiger Faktor, der die Resilienz stärkt. Eine gute Gesundheit ermöglicht es, Stress besser zu bewältigen, und trägt dazu bei, wieder in eine gesunde Balance zu finden, wenn man mit Problemen konfrontiert ist. Eine Vielzahl neuer Kursangebote bereichert im Herbst unser Angebot:

- Seelenzeit (252-3103)
- Schnupperkurs Lachyoga (252-3113)
- Yin-Yoga (252-3116)
- Neurokinetik® (252-3211)
- Meditation (252-3122)
- Tribal Fusion (252-3238)

Entspannung und Stressbewältigung

252-3102 Meditation des Tanzes

In der Meditation des Tanzes finden wir Ruhe in der Bewegung mit Musik und bringen Körper, Geist, Seele und Herz in Einklang. Es ist eine wunderbare Möglichkeit Stress abzubauen, Kreativität zu fördern, die eigene Energie zu spüren und ein achtsames Miteinander erleben. Lass dich von der Musik leiten und genieße die innere Freiheit, die der Tanz dir bietet.

Ana Maria Castro De Linzner
Dienstag, **28. Oktober 2025**
18.00 – 20.00 Uhr
1 Termin, 2,67 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 13,20 Euro, ermäßigt: 6,70 Euro

252-3103 Seelenzeit

Entdecken Sie Meditationen, Phantasiereisen und gezielte Übungen gegen Stress. Tauchen Sie ein in eine Welt der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und nehmen sich Zeit, um Ihre inneren Ressourcen zu stärken und ein tieferes Verständnis für Ihre seelische Balance zu entwickeln. Bitte ein großes Handtuch und eine Decke mitbringen.

Elisabeth Wennemann
donnerstags, **02. Oktober – 13. November 2025**
10.00 – 11.00 Uhr
5 Termine, 6,67 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 25,50 Euro, ermäßigt: 12,80 Euro

252-3106 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, **29. September – 15. Dezember 2025**
18.00 – 19.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Alte Schule Brenkhausen – Dorfgemeinschaftshaus
Gebühr: 66,70 Euro, ermäßigt: 33,40 Euro

252-3107 Gelenk Qi Gong – Da Wu

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

Ulrike Mosig
mittwochs, **01. Oktober – 03. Dezember 2025**
16.15 – 17.15 Uhr
8 Termine, 10,67 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 59,80 Euro, ermäßigt: 30,00 Euro

252-3108 Die wunderbare Heilkraft des Atems

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

Marion Sander
dienstags, **30. September – 18. November 2025**
16.30 – 17.30 Uhr
6 Termine, 8 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 35,20 Euro, ermäßigt: 17,60 Euro

252-3110 Hatha-Yoga für Jedermann und Jedefrau Montagskurs

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

Magdalena Eilbrecht
montags, **29. September – 08. Dezember 2025**
10.00 – 11.30 Uhr
9 Termine, 18 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 75,60 Euro, ermäßigt: 37,80 Euro

252-3111 Hatha-Yoga für Jedermann und Jedefrau Mittwochskurs

Magdalena Eilbrecht
mittwochs, **01. Oktober – 10. Dezember 2025**
10.00 – 11.30 Uhr
9 Termine, 18 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 75,60 Euro, ermäßigt: 37,80 Euro

252-3113 Lachyoga-Schnupperkurs

Lachen als Kraftquelle

Lachen ist nicht nur ein Ausdruck der Freude, sondern auch eine wirkungsvolle Möglichkeit, Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu steigern und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Lachyoga verbindet spielerische Lachübungen mit einfachen Atemtechniken aus dem Yoga und sorgt so für Entspannung und Lebensfreude. Sie lernen die Grundlagen des Lachyoga kennen und erfahren, wie Lachen auch ohne Grund funktioniert und dennoch positive Effekte hat. Der Kurs ist für alle geeignet, die neugierig auf die positiven Effekte des Lachens sind – unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Alles, was Sie mitbringen müssen, ist bequeme Kleidung, Offenheit und Freude am Ausprobieren. Bei Interesse besteht im Anschluss die Möglichkeit, sich für eine weiterführende Lachyoga-Leiterausbildung anzumelden. Damit können Sie nicht nur die positiven Effekte des Lachens für sich selbst nutzen, sondern auch andere zum Lachen bringen und sie in die Geheimnisse des Lachyoga einführen.

Annette Leßmann
Mittwoch, **29. Oktober 2025**
19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 9,60 Euro, ermäßigt: 4,80 Euro

252-3114 Ausbildung zum/zur Lachyogaleiter/in

Zertifikatskurs

In diesem zweitägigen Grundlagen-Training erfahren Sie, wie Sie eine Lachyoga-Stunde in verschiedenen Kontexten gestalten können – in Lachclubs, Unternehmen, Organisationen, für Senioren, Schulkinder oder Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Sie erlernen die wesentlichen Fähigkeiten, um Gruppen sicher durch Lachyoga und Lachmeditation zu führen. Zusätzlich wird die Entstehungsgeschichte, die Prinzipien und gesundheitlichen Vorteile des Lachyogas vermittelt, sowie Techniken zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Nach Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat der Laughter Yoga International University, das Sie als Lachyoga-Leiter*in qualifiziert und Ihnen die Möglichkeit gibt, Lachyoga in zahlreichen Bereichen anzubieten. Das Training eignet sich besonders für Personen im sozialen, therapeutischen und gesundheitlichen Bereich, ist aber auch ideal für alle, die Freude und Heiterkeit intensiv erleben möchten. „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen“ (Dr. Madan Kataria). Der Kurs findet bei der Dozentin in Bödexen statt. Weitere Infos nach Anmeldung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, bringen Sie Socken oder leichte Sportschuhe sowie Getränke und eine kleine Mahlzeit mit.

Annette Leßmann
Samstag – Sonntag,
06. Dezember – 07. Dezember 2025
10.00 – 17.00 Uhr
2 Termine, 18,67 UStd.
Höxter, außer Haus
Gebühr: 350,00 Euro

252-3116 Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil und lädt ein, mehrere Minuten in Übungen zu verweilen und sich in die Positionen zu entspannen. Mit dem Ziel, die Beweglichkeit zu steigern, beanspruchen Yin Yoga-Übungen nachhaltig Bänder, Faszien und Sehnen. Die Gelenke werden sanft geöffnet, Spannungen im faszialen Gewebe und der Muskulatur können sich lösen. Bitte Socken, Decke und Kissen mitbringen.

Luisa Weißbrich
mittwochs, **01. Oktober – 17. Dezember 2025**
17.30 – 18.30 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 56,10 Euro, ermäßigt: 28,05 Euro

252-3117 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, **30. September – 09. Dezember 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
9 Termine, 18 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 75,60 Euro, ermäßigt: 37,80 Euro

252-3122 Meditation

Meditation bringt das kräftezehrende, ermüdende Gedankenkarussell zur Ruhe. Sie lernen in diesem Kurs eine Kombination aus Achtsamkeits-, Entspannungsmethoden und Atemtechniken kennen, mit denen man neue Kraft tanken kann. Dieser Kurs ist sowohl für Neulinge als auch für Geübte jeder Altersgruppe geeignet. Mit meditationsbegleitenden Worten und Musik lenkt die Dozentin ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperbereiche und gibt zudem Tipps für die Umsetzung im Alltag.
Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Sarah Broeker
montags, **27. Oktober – 15. Dezember 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
8 Termine, 16 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 70,40 Euro, ermäßigt: 35,20 Euro

Bewegung und Fitness

252-3118 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 verspannten Muskeln gedehnt und entspannt sowie schwache Muskeln gekräftigt werden. Dabei kommt man ins Schwitzen! Handtuch und Getränke bitte mitbringen.

Tanja Tschöke
freitags, **10. Oktober – 09. Januar 2026**
17.00 – 18.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 78,80 Euro, ermäßigt: 39,40 Euro

252-3201 Effektive Selbstverteidigung

Sicherheit durch Bewegung und Technik

Selbstverteidigung beginnt mit Achtsamkeit und der richtigen körperlichen Vorbereitung. In diesem Kurs kombinieren wir praxisnahe Selbstverteidigungstechniken mit gezielten Fitnesselementen, um Ihre Reaktionsfähigkeit, Koordination und Schnelligkeit zu verbessern. Ein besonderes Highlight ist das Training mit dem Light Trainer, der Ihre Reflexe und Beweglichkeit spielerisch fördert. Lernen Sie, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, deeskalierend zu handeln und sich im Ernstfall effektiv zu verteidigen. Dieser Kurs ist für alle geeignet – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel. Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Sicherheit im Alltag! Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

Felix Graf
mittwochs, **29. Oktober – 03. Dezember 2025**
19.30 – 20.45 Uhr
6 Termine, 10 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 44,00 Euro, ermäßigt: 22,00 Euro

252-3202 Pilates Kurs

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

Steffi Werner
donnerstags, **25. September – 11. Dezember 2025**
19.00 – 20.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 50,80 Euro, ermäßigt: 25,40 Euro

252-3211 Das bewegte Gehirntraining: NeuroKinetik®

Bei NeuroKinetik® handelt es sich um ein effizientes Gehirntraining, das Bewegungsübungen braucht, um die geistige Fitness und das körperliche Gleichgewicht bis ins hohe Alter erfolgreich zu trainieren. Mit verschiedenen Übungen werden kognitive Herausforderungen kombiniert, um die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und den Alltag leichter bzw. stressfreier zu bewältigen. Der Kurs eignet sich zur Demenzprävention. Mit Spaß und Freude wollen wir unser Gehirn fit halten!

Rita Spiekermann
dienstags, **30. September – 18. November 2025**
10.30 – 11.30 Uhr
6 Termine, 8 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 35,20 Euro, ermäßigt: 17,60 Euro

252-3212 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, **15. September – 24. November 2025**
18.45 – 20.00 Uhr
9 Termine, 15 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 60,10 Euro, ermäßigt: 30,60 Euro

252-3220 Wirbelsäulengymnastik in Vörden

Helga Beineke-Vogt
freitags, **12. September – 28. November 2025**
17.30 – 19.00 Uhr
9 Termine, 18 UStd.
Turnhalle Vörden
Gebühr: 59,40 Euro, ermäßigt: 29,70 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

252-3221 Bewegung und Sport Kurs 1

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

Rita Spiekermann
donnerstags, **11. September – 27. November 2025**
09.00 – 09.45 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 26,00 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg in Ottbergen

252-3222 Bewegung und Sport Kurs 2

Rita Spiekermann
donnerstags, **11. September – 27. November 2025**
10.00 – 10.45 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 26,00 Euro

252-3230 Fitness-Mix mit Musik

In diesem Kurs steht die Ganzkörperkräftigung mit Cardio- und Beweglichkeitstraining im Mittelpunkt. Wir wollen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit abwechslungsreichen Übungen trainieren, begleitet von flotter Musik! Zum Ende jeder Kurseinheit werden wir die Muskeln und Sehnen mit ausgiebigem Stretching dehnen. Bitte eigene Gymnastik-Matten mitbringen.

Luisa Weißbrich
montags, **29. September – 15. Dezember 2025**
18.45 – 20.00 Uhr
10 Termine, 16,67 UStd.
Sporthalle Berufskolleg
Gebühr: 56,80 Euro, ermäßigt: 32,60 Euro

252-3234 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, **15. September – 24. November 2025**
17.30 – 18.30 Uhr
9 Termine, 12 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 48,20 Euro, ermäßigt: 24,20 Euro

252-3236 Tanz dich fit!

Lassen Sie sich von der Musik antreiben und bleiben Sie fit! Mit technisch leichten Tanz- und Fitnessbewegungen zu Latino-Rhythmen und internationalen Beats absolvieren sie ein solides Workout. Bitte in Sportkleidung kommen und ein Getränk mitbringen.

Carolin Bölke
dienstags, **11. November – 20. Januar 2026**
18.15 – 19.15 Uhr
8 Termine, 10,67 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 60,90 Euro, ermäßigt: 30,00 Euro

252-3237 Ganzkörpertraining zu Musik

Mit effektiven Übungen trainieren Sie zu motivierender Musik alle Muskelpartien des Körpers. Bitte in Sportkleidung kommen und ein Handtuch sowie ein Getränk mitbringen.

Carolin Bölke
dienstags, **11. November – 20. Januar 2026**
19.30 – 20.15 Uhr
8 Termine, 8 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 45,60 Euro, ermäßigt: 22,80 Euro

252-3238 Tribal Fusion

Bauchtanz trifft HipHop

Tribal Fusion verbindet orientalische Tanzformen mit Elementen aus zeitgenössischem Tanz, Yoga, HipHop oder Flamenco. Die Bewegungen fördern Körpergefühl, Beweglichkeit, Koordination und eine gesunde Haltung – gleichzeitig bietet der Tanz Raum für Kreativität, Selbstbewusstsein und vor allem: Spaß an der Bewegung. Der Kurs eignet sich ideal für Frauen jeden Alters, unabhängig von Figur oder Vorerfahrung. Bitte in Sportkleidung kommen und ein Hüfttuch und ein Getränk mitbringen.

Stefanie Leiden
mittwochs, **29. Oktober – 17. Dezember 2025**
18.00 – 19.00 Uhr
8 Termine, 10,67 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 47,00 Euro, ermäßigt: 23,60 Euro

PHYSIO +
JENS NOLTING
Das Plus für deine Gesundheit!

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

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

252-3244 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 dem eigenen Leistungsniveau. Jeder macht das, was er kann. Ziel ist es, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu fördern und zu erhalten. Der Kurs eignet sich auch für Personen, die eine sportliche Pause eingelegt haben. Bitte bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

Claudia Krebs
montags, **29. September – 15. Dezember 2025**
10.15 – 11.15 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 56,10 Euro, ermäßigt: 28,10 Euro

252-3248 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, **30. September – 16. Dezember 2025**
09.30 – 10.15 Uhr, 10 Termine, 10 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 38,00 Euro, ermäßigt: 19,00 Euro

Wassergymnastik

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

252-3250 Wassergymnastik Montagskurs 1

Cornelia Schaar
montags, **15. September – 01. Dezember 2025**
09.00 – 10.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3251 Wassergymnastik Montagskurs 2

Cornelia Schaar
montags, **15. September – 01. Dezember 2025**
10.00 – 11.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3252 Wassergymnastik Montagskurs 3

Cornelia Schaar
montags, **15. September – 01. Dezember 2025**
11.00 – 12.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3253 Wassergymnastik Montagskurs 4

Cornelia Schaar
montags, **15. September – 01. Dezember 2025**
12.00 – 13.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3254 Wassergymnastik Dienstagskurs 1

Cornelia Schaar
dienstags, **16. September – 02. Dezember 2025**
09.00 – 10.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3255 Wassergymnastik Dienstagskurs 2

Cornelia Schaar
dienstags, **16. September – 02. Dezember 2025**
10.00 – 11.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3256 Wassergymnastik Dienstagskurs 3

Cornelia Schaar
dienstags, **16. September – 02. Dezember 2025**
10.00 – 11.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3257 Wassergymnastik Dienstagskurs 4

Cornelia Schaar
dienstags, **16. September – 02. Dezember 2025**
12.00 – 13.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3258 Wassergymnastik Mittwochskurs

Cornelia Schaar
mittwochs, **17. September – 03. Dezember 2025**
10.00 – 11.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3259 Wassergymnastik Donnerstagskurs 1

Cornelia Schaar
donnerstags, **18. September – 04. Dezember 2025**
10.00 – 11.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3260 Wassergymnastik Donnerstagskurs 2

Cornelia Schaar
donnerstags, **18. September – 04. Dezember 2025**
11.00 – 12.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

Der Eintritt für das Hallenbad Vörden wird vor Ort entrichtet

252-3264 Wassergymnastik in Vörden Abendkurs A

Hedwig Hillebrand
montags, **29. September – 15. Dezember 2025**
18.15 – 19.00 Uhr
9 Termine, 9 UStd.
Freizeithallenbad Vörden
Gebühr: 26,10 Euro, ermäßigt: 13,10 Euro

Apotheke am Ansgar
Unsere Energie für Ihre Gesundheit
Brenkhäuser Str. 69
37671 Höxter
T. 05271 69997-0

Kiliani-Apotheke
Unsere Energie für Ihre Gesundheit
An der Kilianikirche 14
37671 Höxter
T. 05271 921144

Petri-Apotheke
Unsere Energie für Ihre Gesundheit
Papenbrink 18
37671 Höxter
T. 05271 31133

Inh. E. Wiederhake & H. Bitterberg

252-3265 Wassergymnastik in Vörden Abendkurs B

Hedwig Hillebrand
montags, **29. September – 15. Dezember 2025**
19.00 – 19.45 Uhr
9 Termine, 9 UStd.
Freizeithallenbad Vörden
Gebühr: 26,10 Euro, ermäßigt: 13,10 Euro

252-3267 Wassergymnastik in Vörden Vormittagskurs A

Hedwig Hillebrand
freitags, **26. September – 19. Dezember 2025**
10.00 – 10.45 Uhr
9 Termine, 9 UStd.
Freizeithallenbad Vörden
Gebühr: 26,10 Euro, ermäßigt: 13,10 Euro

252-3268 Wassergymnastik in Vörden Vormittagskurs B

Hedwig Hillebrand
freitags, **26. September – 19. Dezember 2025**
10.45 – 11.30 Uhr
9 Termine, 9 UStd.
Freizeithallenbad Vörden
Gebühr: 26,10 Euro, ermäßigt: 13,10 Euro

Aquajogging – Das Laufen im Wasser

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

Der Eintritt für das Hallenbad Vörden wird vor Ort entrichtet.

252-3270 Aquajogging – Das Laufen im Wasser Kurs A in Vörden

Hedwig Hillebrand
dienstags, **30. September – 16. Dezember 2025**
08.00 – 08.45 Uhr
9 Termine, 9 UStd.
Freizeithallenbad Vörden
Gebühr: 26,10 Euro, ermäßigt: 13,10 Euro

252-3271 Aquajogging – Das Laufen im Wasser Kurs B in Vörden

Hedwig Hillebrand
dienstags, **30. September – 16. Dezember 2025**
08.45 – 09.30 Uhr
9 Termine, 9 UStd.
Freizeithallenbad Vörden
Gebühr: 26,10 Euro, ermäßigt: 13,10 Euro

252-3273 Aqua Walking/Running Donnerstagskurs

Cornelia Schaar
donnerstags, **18. September – 04. Dezember 2025**
13.00 – 14.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

Gemeinsam machts mehr Spaß.
Bringen Sie doch Ihren Partner mit in die VHS.

252-3274 Aqua Walking/Running Freitagskurs 1

Cornelia Schaar
freitags, **19. September – 12. Dezember 2025**
09.00 – 10.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3275 Aqua Walking/Running Freitagskurs 2

Cornelia Schaar
freitags, **19. September – 12. Dezember 2025**
10.00 – 11.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3280 Aquafitness Vormittagskurs 1

Cornelia Schaar
mittwochs, **17. September – 03. Dezember 2025**
09.00 – 10.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3281 Aquafitness Vormittagskurs 2

Cornelia Schaar
donnerstags, **18. September – 04. Dezember 2025**
12.00 – 13.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3282 Aquafitness Abendkurs 1

Cornelia Schaar
montags, **15. September – 01. Dezember 2025**
18.00 – 19.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3283 Aquafitness Abendkurs 2

Cornelia Schaar
mittwochs, **17. September – 03. Dezember 2025**
17.00 – 18.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3284 Aquafitness Abendkurs 3

Cornelia Schaar
mittwochs, **17. September – 03. Dezember 2025**
18.00 – 19.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3288 Aqua Intervall-Training Kurs 1

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

Cornelia Schaar
donnerstags, **18. September – 04. Dezember 2025**
18.00 – 19.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

252-3289 Aqua Intervall-Training Kurs 2

Cornelia Schaar
donnerstags, **18. September – 04. Dezember 2025**
19.00 – 20.00 Uhr
12 Termine, 16 UStd.
Bad im Boddenhaus
Gebühr: 158,00 Euro, ermäßigt: 130,00 Euro

Schaaaade übrigens…

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

Melden Sie sich bitte frühzeitig vor Kursbeginn an !

vhs

Ernährung

252-3401 Darmgesundheit und Ernährung

Vortrag

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden. Der Darm beeinflusst sowohl unsere körperliche als auch unsere psychische Gesundheit. In diesem Vortrag werden zentrale Abläufe im Körper erläutert und der Zusammenhang zwischen Darmgleichgewicht und allgemeinem Wohlbefinden aufgezeigt. Neben verschiedenen Ernährungsformen, wie beispielsweise dem Intervallfasten, werden auch gängige Ernährungsmythen sachlich betrachtet. Zudem erhalten die Teilnehmenden praktische Tipps – unter anderem zur Unterstützung eines gesunden Körpergewichts. Der Abend bietet Raum für Fragen und einen gemeinsamen Austausch.

Sarah Broeker
Donnerstag, **06. November 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 5,00 Euro, ermäßigt: 2,50 Euro

Kooperationspartner VHS Halle (Saale)

252-3402 Ernährung in der Erkältungszeit

Online

Die nächste Erkältungswelle kommt bestimmt! Erfahren Sie, was Ihr Körper braucht, um so widerstandsfähig zu sein wie möglich. Welche Nährstoffe sind nun wirklich wichtig? Und wie können wir sie bestmöglich zu uns nehmen?
Die Zugangsdaten zu ihrem Onlineangebot erhalten Sie zeitnah vor Veranstaltungsbeginn.

Stefanie Christ
Dienstag, **14. Oktober 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Gebühr: 5,00 Euro

@nline

Kooperationspartner VHS Halle (Saale)

252-3403 Zyklus-Food – Ernährung nach dem weiblichen Rhythmus

Erleben Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihren Zyklus positiv beeinflussen können – von mehr Energie in der ersten Zyklushälfte bis zu mehr Gelassenheit in der zweiten. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nährstoffe Ihr Körper wann besonders braucht. Lernen Sie alltagstaugliche Tipps kennen, um im Einklang mit Ihrem Zyklus zu essen – individuell, wirkungsvoll und ganz ohne Diät.
Die Zugangsdaten zu ihrem Onlineangebot erhalten Sie zeitnah vor Veranstaltungsbeginn.

Stefanie Christ
Dienstag, **18. November 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Gebühr: 5,00 Euro

@nline

252-3406 Kuriose Kulinarik – Überraschungen auf dem Teller

Falscher Hase, Cowboy-Kaviar, Affenbrot – klingt seltsam, schmeckt aber richtig gut! In diesem Kurs kochen wir uns einmal quer durch die Küchen der Welt und entdecken Gerichte mit den verrückten Namen. Was genau auf den Teller kommt? Lassen Sie sich überraschen – lecker wird's auf jeden Fall!
Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtücher, verschließbare Transportdose und Schürze. Zusätzlich entstehen Kosten für Lebensmittel, die am Abend auf die Teilnehmer umgelegt werden.

Thomas Otte
Donnerstag, **06. November 2025**
18.00 – 21.45 Uhr
1 Termin, 5 UStd.
Sekundarschule Höxter, Küche
Gebühr: 20,00 Euro, ermäßigt: 10,00 Euro

252-3407 Tapas – kleine Häppchen, großer Genuss

Klein, aber unwiderstehlich – Tapas sind längst auch bei uns ein echter Trend! Die spanischen Köstlichkeiten sehen nicht nur fantastisch aus, sie schmecken auch herrlich und sind im Handumdrehen auf den Tisch gezaubert. Doch was steckt eigentlich hinter diesen feinen Häppchen aus dem sonnigen Spanien? In unserem Tapas-Kochkurs finden Sie es heraus! Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt klassischer und moderner Tapas und zeigen, wie Sie mit wenig Aufwand große Genussmomente zaubern können. Perfekt für den nächsten Abend mit Freunden oder ein bisschen Urlaubsfeeling zuhause!
Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtücher, verschließbare Transportdose und Schürze. Zusätzlich entstehen Kosten für Lebensmittel, die am Abend auf die Teilnehmer umgelegt werden.

Thomas Otte
Donnerstag, **27. November 2025**
18.00 – 21.45 Uhr
1 Termin, 5 UStd.
Sekundarschule Höxter, Küche
Gebühr: 20,00 Euro, ermäßigt: 10,00 Euro

252-3408 Die Vielfalt der arabischen Küche

Tauche ein in die Welt der Aromen, Gewürze und traditionellen Gerichte! In unserem Kochkurs zur arabischen Küche lernen Sie, wie Sie klassische Spezialitäten wie Hummus, Falafel, Taboulé, aromatische Reisgerichte, köstliche Fleischspieße und süße Leckereien selbst zubereiten. Gemeinsam erkunden wir die Geheimnisse orientalischer Gewürze, traditioneller Zubereitungstechniken und regionaler Besonderheiten – von der Levante bis in die Maghreb-Region. Ob Anfänger oder Kochliebhaber: Dieser Kurs bietet für jeden etwas und endet mit einem gemütlichen gemeinsamen Essen.
Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtücher, verschließbare Transportdose und Schürze. Zusätzlich entstehen Kosten für Lebensmittel, die am Abend auf die Teilnehmer umgelegt werden.

Thomas Otte
Mittwoch, **29. Oktober 2025**
18.00 – 21.45 Uhr
1 Termin, 5 UStd.
Sekundarschule Höxter, Küche
Gebühr: 20,00 Euro, ermäßigt: 10,00 Euro

252-3409 Skandinavische Küche

Genussreise in den hohen Norden

Eine typisch skandinavische Küche? Die gibt es so eigentlich nicht – aber dafür eine Fülle an köstlichen Spezialitäten aus Schweden, Norwegen, Dänemark und Finnland! Gemeinsam ist allen Gerichten die Liebe zu üppigen, kreativ zusammengestellten Speisen, die Tradition und Moderne perfekt verbinden. Noch sind viele dieser Köstlichkeiten bei uns eher unbekannt – höchste Zeit, das zu ändern! Auf der Speisekarte stehen unter anderem die beliebte Smörgåstårta (schwedische Sandwich-Torte), Janssons Versuchung, Plättar (skandinavische Mini-Pfannkuchen), Svenska Köttbullar (schwedische Fleischbällchen) und vieles mehr.
Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtücher, verschließbare Transportdose und Schürze. Zusätzlich entstehen Kosten für Lebensmittel, die am Abend auf die Teilnehmer umgelegt werden.

Thomas Otte
Donnerstag, **11. Dezember 2025**
18.00 – 21.45 Uhr
1 Termin, 5 UStd.
Sekundarschule Höxter, Küche
Gebühr: 20,00 Euro, ermäßigt: 10,00 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

252-3450 Gesunde Ernährung Kurs 1

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

Rita Spiekermann
montags, **08. September – 24. November 2025**
10.00 – 10.45 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 34,00 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

252-3451 Gesunde Ernährung Kurs 2

Rita Spiekermann
montags, **08. September – 24. November 2025**
11.00 – 11.45 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 34,00 Euro

Sprachen und Integration

In der Welt zu Hause

Sprachen

252-4001 Sprachen-Infotermin

SPRACHEN lernen in der VHS

Information und Beratung
am Dienstag, den **23. September 2025** um 18:00 Uhr im Haus der VHS, Möllingerstr. 9 in Höxter.
Hier beraten wir Sie in einem Gespräch gern und kostenlos darüber, welche Kursstufe gerade für Sie mit Ihren Vorkenntnissen die richtige ist.

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

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

Gebärdensprache

252-4003 Gebärdensprache für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist geeignet für Interessenten, die bereits über Grundlagen der Gebärdensprache verfügen. Es werden Kommunikationstechniken wie das Fingeralphabet vertieft. Weitere Themenschwerpunkte sind Zeiten, Wochentage, Monate, Länder, Berufe, Menschen sowie alltägliche Verrichtungen.

Annette Bierbüsse
dienstags,
30. September – 18. November 2025
18.00 – 19.30 Uhr
6 Termine, 12 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 48,00 Euro, ermäßigt: 24,00 Euro

Kooperationspartner: Deutscher Volkshochschul-Verband

252-4114 VHS-Lernportal: online – Deutsch, Schreiben, Rechnen, Schulabschlüsse, Gesundheit, digitale Welt und mehr

Für Zugewanderte, die schnell und ohne bürokratische Hürden die deutsche Sprache erlernen möchten, hat der Deutsche Volkshochschul-Verband (DVV) das VHS-Lernportal eingerichtet. Hier können Interessenten kostenfrei Deutsch auf verschiedenen Niveaustufen von A1, A2, B1 bis B2-Beruf erlernen.
NEU: Deutschkurs für den Beruf auf C1-Niveau.

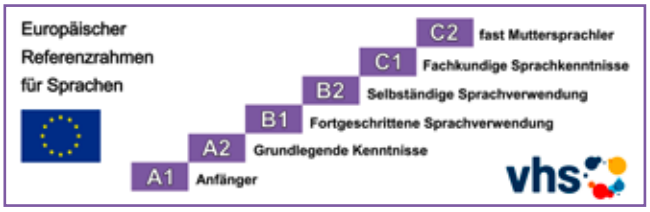
Menschen ohne oder mit entsprechenden Deutschkenntnissen, die (noch) keinen Zugang zu einem Sprach- oder Integrationskurs haben, können das Lernportal selbstständig nutzen und werden von einem Online-Tutor begleitet. Die Anmeldung im System ist bewusst einfach gehalten und die Nutzung kostenlos. Menüführung und Handlungsanweisungen sind in 18 Sprachen übersetzt. Mit unterschiedlichen Übungstypen werden die vier Grundfertigkeiten Lesen, Schreiben, Hörverstehen und Sprechen trainiert. Der Online-Kurs baut Deutschkenntnisse systematisch auf.

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

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

Dozententeam
Ein Einstieg ist jederzeit und individuell möglich.

@nline



Prüfungen

252-4104 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. 4 Wochen vorher notwendig, siehe Anmeldeschluss. Das benötigte Anmeldeformular erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle.

Dörte Wilhelm
Freitag, **28. November 2025**
12.30 – 13.30 Uhr
1 Termin, 1,33 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 25,00 Euro
Anmeldeschluss: 10.10.2025

252-4103 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.

Dörte Wilhelm
Freitag, **28. November 2025**
14.00 – 15.00 Uhr
1 Termin, 1,33 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 25,00 Euro
Anmeldeschluss: 10.10.2025

252-4102 Deutsch-Test für Zuwanderer

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 unter www.vhs-hoexter.de => Service => Tests.
Eine Anmeldung ist ca. 5 Wochen vorher notwendig, siehe Anmeldeschluss. Das benötigte Anmeldeformular erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle.

Dörte Wilhelm
Freitag, **07. November 2025**
08.15 – 16.00 Uhr
1 Termin, 5 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 150,00 Euro
Anmeldeschluss: 30.09.2025

Kooperationspartner: Welcome e.V.

252-4112 Sprachtreff Deutsch

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

Referententeam
dienstags, **16. September 2025 – 27. Januar 2026**
16.00 – 17.30 Uhr
15 Termine, 30 UStd.
Haus der VHS
gebührenfrei

Deutsch als Fremdsprache

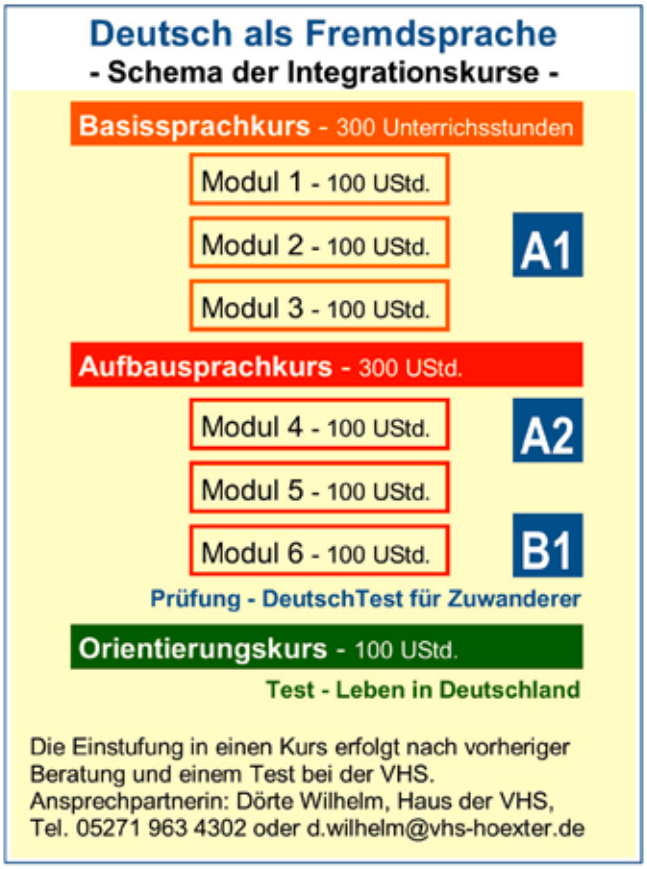
Integrationskurse (BAMF)

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 Interessen 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.



Englisch

252-4202 Englisch – Stufe A1

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. „Das Wichtigste in meinem Unterricht ist, dass der Spaß beim Erwerb der Sprache im Vordergrund steht.“ sagt die Kursleiterin Christiane Kohlenberg. Der Unterrichtsverlauf orientiert sich am Lehrbuch. Es werden aber auch zusätzliche, mit den Teilnehmern abgestimmte Inhalte angeboten. Der Sprachgebrauch wird durch Minidialoge gefördert. Der erste Abend kann als Schnuppertermin genutzt werden.
Lehrbuch: GO FOR IT! A1 Hueber-Verlag

Christiane Kohlenberg
mittwochs, **03. September – 19. November 2025**
16.30 – 18.00 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 76,00 Euro, ermäßigt: 38,00 Euro

252-4208 Englisch zum Auffrischen

Stufe A2 / B1

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

Sandie Wilson
montags, **29. September – 15. Dezember 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 76,00 Euro, ermäßigt: 38,00 Euro

Kooperation mit den Werkstätten am Grünenberg

252-4203A Englisch Kurs A (WAG)

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

Christiane Kohlenberg
mittwochs, **10. September – 26. November 2025**
08.15 – 09.00 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 30,00 Euro

252-4203B Englisch Kurs B (WAG)

Christiane Kohlenberg
mittwochs, **10. September – 26. November 2025**
09.15 – 10.00 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 30,00 Euro

252-4203C Englisch Kurs C (WAG)

Christiane Kohlenberg
mittwochs, **10. September – 26. November 2025**
10.15 – 11.00 Uhr
10 Termine, 10 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 30,00 Euro

Wir bilden weiter | vhs
Folgen Sie uns ! facebook Instagram

252-4210 Conversation in the morning (Levels A2 – B2)

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

Judith Weber
mittwochs, **01. Oktober – 17. Dezember 2025**
10.00 – 11.30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 76,00 Euro, ermäßigt: 38,00 Euro

252-4212 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, **30. September – 16. Dezember 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 76,00 Euro, ermäßigt: 37,00 Euro

Spanisch

252-4502 Spanisch

Stufe A1 Kurs 4

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

Namia Hamrouche
montags, **29. September – 15. Dezember 2025**
19.45 – 21.15 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 38,00 Euro, ermäßigt: 18,50 Euro

252-4504 Spanisch

Stufe A1 Kurs 6

Sie können diesen Kurs auf dem Niveau A1-Fortführung besuchen, wenn Sie ca. 5 Kurse für Anfänger belegt haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse haben. Lehrbuch: Caminos hoy, Kapitel 7 Teil B.

Namia Hamrouche
montags, **29. September – 15. Dezember 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Haus der VHS
Gebühr: 76,00 Euro, ermäßigt: 37,00 Euro

Portugiesisch

252-4802 Brasilianisch-Portugiesisch Anfängerkurs

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

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

Bei 5 oder mehr TN werden 10 Termine unterrichtet.
Bei 4 TN werden bei der gleichen Gebühr 8 Termine unterrichtet und bei 3 TN 6 Termine.

Iara Abrantes-König
donnerstags, **30. Oktober – 15. Januar 2026**
18.30 – 20.00 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Gebühr: 97,00 Euro
@nline

252-4804 Brasilianisches Portugiesisch Konversation A2/B1

Dieser Konversationskurs wendet sich an Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen auf dem Niveau A2/B1. 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.
Bei 5 oder mehr TN werden 10 Termine unterrichtet.
Bei 4 TN werden bei der gleichen Gebühr 8 Termine unterrichtet und bei 3 TN 6 Termine.

Iara Abrantes-König
donnerstags, **30. Oktober – 15. Januar 2026**
20.15 – 21.45 Uhr
10 Termine, 20 UStd.
Gebühr: 97,00 Euro
@nline

Volkshochschule mit neuer Digitaltechnik

Hilfe und Support

252-5101 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 Dienstag, 23. September 2025, 18:30 Uhr ins Haus der VHS.

Wir beraten Sie gern und kostenlos über die Inhalte und Unterschiede der verschiedenen Lehrgänge und Kursangebote.

252-5104 Wir lösen Ihre Computer- und Smartphone-Probleme

Buchen Sie Ihr Einzelcoaching

Wer kennt das nicht: Die Hardware funktioniert nicht wie gewünscht, bei der Software hakt es oder die Handhabung klappt auch nicht wie erwartet. Guter Rat ist nicht vorhanden und die Hersteller-Hotline nicht erreichbar. Besonders die ältere Generation ist dann meist aufgeschmissen, da sie nicht so experimentierfreudig ist wie die jungen Leute.
Mit diesem Veranstaltungsformat wollen wir Ihnen individuell helfen. Wenn Sie sich zu unserem Einzelcoaching anmelden, haben Sie Anspruch auf eine Unterstützung für Ihr Problem am Computer (Apple, Windows), Tablett (iPad, Android) oder Smartphone (iPhone, Android); bis zu 45 Minuten Support. Der erfahrene Referent kennt die meisten Tücken und hilft Ihnen gern. Per Ferndiagnose oder telefonisch lassen sich i.d.R. schon die meisten Probleme lösen, ggf. kommt er auch zu Ihnen.
Am ersten unverbindlichen und kostenlosen EDV-Infotermin, 23.09.2025 werden Ihnen die Einzelheiten und Möglichkeiten der Unterstützung vorgestellt. Sie können sich aber auch gern telefonisch unter 05271 963 4303 beraten lassen. Die konkreten Coaching-Termine werden dann individuell vereinbart.

Helmut Giese
1 Termin
Gebühr: 29,00 Euro, Individuell buchbar

Einstiegskurse

252-5128 Einstieg mit dem eigenen Notebook

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

Helmut Giese
mittwochs, **01. Oktober – 08. Oktober 2025**
18.00 – 20.15 Uhr
2 Termine, 6 UStd.
Haus der VHS, EDV-Raum
Gebühr: 39,60 Euro, ermäßigt: 19,50 Euro

Kooperationspartner: Werkstätten am Grünenberg

252-5111 Computer-Club A- WAG

Dieser Computerkurs ist speziell für Menschen mit Behinderung aus den Werkstätten am Grünenberg. Die Teilnehmer sollen in leichten 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, **02. Oktober – 04. Dezember 2025**
09.00 – 10.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 75,00 Euro

252-5112 Computer-Club B- WAG

Helmut Giese
donnerstags, **02. Oktober – 04. Dezember 2025**
10.00 – 11.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 75,00 Euro

252-5113 Computer-Club C- WAG

Helmut Giese
donnerstags, **02. Oktober – 04. Dezember 2025**
11.00 – 12.00 Uhr
10 Termine, 13,33 UStd.
Werkstätten am Grünenberg
Gebühr: 75,00 Euro

Smartphones und Tablets

252-5120 Android Smartphones und Tablets

Sie möchten den Umgang mit den neuen Medien erlernen? Im Zuge der fortschreitenden Digitalisierung geht kein Weg mehr an Smartphone, Tablets etc. vorbei. Wer nicht mitmacht wird abgehängt. Die VHS hilft dabei, den Anschluss zu halten. Interessenten, die ein Smartphone oder ein Tablet mit dem Android-Betriebssystem haben, können hier mehr über die Nutzungsmöglichkeiten erfahren aber auch über potenzielle Gefahren und wie man sich davor schützt. Mit den multimedialen Geräten steht Ihnen das Internet offen – zu jeder Zeit und überall: Zugfahrpläne, Navigationsprogramme, Terminkalender, Infos jeglicher Art aber vor allem auch die vielen Kommunikationsmöglichkeiten per WhatsApp, Mail, Socialmedia etc. Und telefonieren kann man natürlich auch damit. Auch im beruflichen Kontext spielt die Nutzung zunehmend eine Rolle oder wird selbstverständlich vorausgesetzt. Weitere Infos unter www.vhs-hoexter.de.

Helmut Giese
montags, mittwochs,
27. Oktober – 10. November 2025
18.30 – 20.45 Uhr, 5 Termine, 15 UStd.
Haus der VHS, EDV-Raum
Gebühr: 79,50 Euro, ermäßigt: 40,50 Euro

252-5122 iPhone und iPad

Sie möchten den Umgang mit den neuen Medien erlernen? Sie haben ein I-Phone oder I-Pad und können noch nicht so richtig damit umgehen? Im Zuge der fortschreitenden Digitalisierung geht kein Weg mehr an Smartphone, Tablets etc. vorbei. Wer nicht mitmacht wird abgehängt. Die VHS hilft dabei, den Anschluss zu halten. In diesem Kurs geben wir Ihnen leicht verständlich Tipps und Tricks. Interessenten können hier mehr über die Nutzungsmöglichkeiten erfahren aber auch über potenzielle Gefahren und wie man sich davor schützt.. Mit den multimedialen Geräten steht Ihnen das Internet offen – zu jeder Zeit und überall: Zugfahrpläne, Navigationsprogramme, Terminkalender, Infos jeglicher Art aber vor allem auch die vielen Kommunikationsmöglichkeiten per WhatsApp, Mail, Socialmedia etc. Und 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. November – 08. Dezember 2025
18.30 – 20.45 Uhr, 5 Termine, 15 UStd.
Haus der VHS, EDV-Raum
Gebühr: 79,50 Euro, ermäßigt: 40,50 Euro

PC-Kurse und Office-Anwendungen

252-5131 WORD mit Muße

Dieser Kurs führt mit viel Muße und Geduld in das Textverarbeitungsprogramm WORD ein und vermittelt erste Grundkenntnisse, um mit dem Programm erste Texte und Briefe zu erstellen oder auch mal ein Plakat bzw. einen Infozettel zu entwerfen. Erste Erfahrungen bei der PC-Nutzung sind erforderlich.

Angelika Strassnig
dienstags, **11. November – 25. November 2025**
15.00 – 17.30 Uhr
3 Termine, 9 UStd.
Haus der VHS, EDV-Raum
Gebühr: 46,90 Euro, ermäßigt: 26,15 Euro

252-5133 Tabellenkalkulation mit EXCEL – Grundkurs

Abendkurs in Höxter

Dieser Kurs behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die erforderlich sind, um ein Tabellenkalkulationsprogramm zu benutzen. Erste Erfahrungen bei der PC-Nutzung sind erforderlich.
Weitere Infos unter www.vhs-hoexter.de.

Thomas Hackler
dienstags, donnerstags,
25. September – 09. Oktober 2025
18.30 – 20.45 Uhr
5 Termine, 15 UStd.
Haus der VHS, EDV-Raum
Gebühr: 84,00 Euro, ermäßigt: 45,10 Euro

252-5134 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 gute EXCEL-Grundlagenkenntnisse.

Thomas Hackler
dienstags, donnerstags,
28. Oktober – 06. November 2025
18.30 – 20.45 Uhr
4 Termine, 12 UStd.
Haus der VHS, EDV-Raum
Gebühr: 99,20 Euro, ermäßigt: 52,60 Euro

Spezialthemen

Kooperationspartner: VHS der Stadt Halle (Saale)

252-5109 Ordnung auf dem PC

Möchten Sie wissen, was es mit generativer KI auf sich hat und wie Sie diese für Ihren Alltag oder Ihr Business nutzen können? In diesem Webinar lernen Sie eine verschiedene KI-Tools kennen, die Sie bei Rechercheaufgaben, Texte schreiben, Bilder generieren oder sogar Präsentationen erstellen unterstützen können.
Melden Sie sich bitte mit Angabe Ihrer E-Mailadresse an. Die Zugangsdaten zu ihrem Onlineangebot erhalten Sie i.d.R. einen Tag vor Veranstaltungsbeginn.

Katja Klaußner
Dienstag, **11. November 2025**
19.00 – 20.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Gebühr: 5,00 Euro

@nline

252-5105 KI Bildgeneratoren verstehen und nutzen: Von der Idee zum Bild

KI Bildgeneratoren und Chatbots sind fortschrittliche Technologien, die in der Lage sind, Bilder und Kommunikationsinhalte zu erstellen und zu verwalten. Bildgeneratoren können Kunstwerke in verschiedenen Stilen und Formen erzeugen, von Landschaften und Porträts bis hin zu komplexen Illustrationen und Grafiken. Chatbots fungieren als Gesprächspartner, die menschenähnliche Dialoge führen können.
Melden Sie sich bitte mit Angabe Ihrer E-Mailadresse an. Die Zugangsdaten erhalten Sie i.d.R. einen Tag vor Veranstaltungsbeginn.

Robert Schwabe
Dienstag, **09. September 2025**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Gebühr: 5,00 Euro

@nline

Kooperationspartner: VHS der Stadt Halle (Saale)

252-5107 KI-Sprachgeneratoren und Musikgeneratoren: Was sie können und was nicht – online

In diesem Kurs erkunden wir die Fähigkeiten und Grenzen von KI-Sprachgeneratoren und KI-Musikgeneratoren. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die aktuellen Technologien und Produkte auf dem Markt und diskutieren, ob diese Innovationen als Spielerei, ernsthafte Kunst oder überflüssig betrachtet werden können.

Melden Sie sich bitte mit Angabe Ihrer E-Mailadresse an. Die Zugangsdaten zu ihrem Onlineangebot erhalten Sie i.d.R. einen Tag vor Veranstaltungsbeginn.

Robert Schwabe
Dienstag, **06. Januar 2026**
18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin, 2 UStd.
Gebühr: 5,00 Euro

@nline

252-5142 Vereinsbuchführung

Kompaktseminar

Ehrenamtliche, die die Geschäfte „ihres“ Vereins führen, erhalten in diesem Kompaktseminar Unterstützung und Hilfen, wie sie die Geschäfte korrekt und effektiv in die erforderliche Form bringen. Buchungsvorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Die Vermittlung erfolgt theoretisch zu folgenden Themen:
Kassenbuch und Bankkonto, steuerliche Vorschriften (Trennung in ideellen-, Vermögens-, Zweck- und Geschäftsbereich), Demonstration einfacher Möglichkeiten der EDV-Buchführung.
An einem praktischen Beispiel lernen die Interessenten, typische Belege eines kleinen Vereins zu buchen. Dabei werden Sie auch die steuerlichen Vorschriften beachten. Schulungsunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Angelika Strassnig
dienstags, **11. November – 25. November 2025**
18.30 – 20.45 Uhr
3 Termine, 9 UStd.
Haus der VHS
Gebühr:
42,40 Euro,
ermäßigt:
21,65 Euro

252-5138 Websites günstig und ohne Vorerfahrung selbst erstellen

Der „GOOGLE SITES“ Baukasten ist kostenlos und bietet einen einfachen und schnellen Weg sich online ohne Vorerfahrung eine gut strukturierte Präsenz aufzubauen. Ich zeige Ihnen eine einfache Variante.
Eine professionelle Domain nach Wunsch gibt es für wenige Euro im Jahr dazu. Wir gehen gemeinsam durch den Erstellungsprozess und beleuchten die Vor- und Nachteile. Für Privatpersonen, kleine Unternehmen oder Vereine.

Heiko Beck
Freitag, **28. November 2025**
18.00 – 20.15 Uhr
1 Termin, 3 UStd.
Gebühr: 15,00 Euro, ermäßigt: 7,50 Euro
Anmeldeschluss: 20.11.2025

@nline

252-5139 Canva für Nicht-Designer: So einfach geht´s!

In diesem praxisnahen Online-Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit Canva, dem kostenlosen Design-Tool, ganz einfach ansprechende Grafiken, Präsentationen, Social-Media-Beiträge und vieles mehr gestalten – ganz ohne Vorkenntnisse im Grafikdesign.
Der Kurs richtet sich an alle, die kreative Inhalte selbst erstellen möchten, ohne Designer zu sein:
Ob Selbstständige, Lehrkräfte oder Vereinsaktive, hier erhalten Sie das nötige Know-how und viele praktische Tipps, um direkt loszulegen.
Hinweis: Wir arbeiten mit der kostenfreien Version von Canva. Bitte legen Sie sich vor Kursbeginn einen Account bei Canva an und stellen Sie sicher, dass Sie zum Kursstart angemeldet sind!

Katja Heimbach
Montag, **06. Oktober 2025**
18.00 – 20.00 Uhr
1 Termin, 2,67 UStd.
Gebühr: 9,00 Euro, ermäßigt: 4,50 Euro

@nline

Kurshinweis der VHS in Beverungen

252-5141 Mit WordPress zur eigenen Homepage

Der Weg zur eigenen Internetseite ist heutzutage einfacher als man denkt. Sogenannte Content-Management-Systeme (CMS) ermöglichen auch Laien die Erstellung einer ansprechenden Internetseite. WordPress gilt als ein besonders einsteigerfreundliches und leicht erweiterbares System, mit dem sich nicht nur die private Homepage, sondern auch umfangreichere Webprojekte schnell und unkompliziert umsetzen lassen. Erfahren Sie in diesem Kurs von der Einrichtung über die Verwaltung bis hin zu Erweiterungen wie Sie WordPress nutzen können. Der Kurs bietet Ihnen das notwendige Know-How zur Erstellung eines eigenen Blogs, einer Vereinshomepage oder auch einer Firmenseite.
Weitere Infos und Anmeldung unter https://www.vhs-dew.de.

27. Oktober – 23. Februar 2025
5 Termine
Beverungen
Gebühr: 41,00 Euro

Kooperationspartner: vhs-seminare-online.de

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. Weitere Infos zu Inhalten und Orga unter www.vhs-hoexter.de oder www.online-edv-seminar.de.

252-5144 Professionell Präsentieren mit MS Powerpoint

Einführung und Grundlagen

Doris Opitz
24. November – 21. Dezember 2025
4 Wochen,
Gebühr: 198,00 Euro
@nline

252-5146 Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo

– die kostengünstige Alternative zu Photoshop (ohne Abo)! Einführung und Grundlagen

Doris Opitz
17. November – 14. Dezember 2025
4 Wochen,
Gebühr: 198,00 Euro
@nline

Berufliche Bildung

Mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds

252-5602 Beratungsstelle Arbeit

Die Beratungsstelle bietet Ratsuchenden Unterstützung bei ihrer beruflichen Entwicklung an. Als Wegweiser informiert sie über Qualifizierungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten, berät in persönlichen und sozialen Fragen und bietet Unterstützung bei der Bewältigung von Arbeitslosigkeit. Eingeladen sind ebenfalls in Deutschland beschäftigte EU-Bürger, die sich über ihre Grundrechte als Arbeitnehmer informieren wollen oder Unterstützung bei Fragen, die das Leben und Arbeiten in Deutschland mit sich bringt, benötigen. Das Angebot ist kostenfrei.

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

Agnes Flach
VHS-Seminarhaus Albaxer Straße 5

Kooperationspartner:
Agentur für Arbeit und Jobcenter Kreis Höxter

252-5606 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

252-5608 Ganzheitliche Betreuung §16k SGB II

Das Angebot der Ganzheitlichen Betreuung richtet sich an alle Menschen, die Unterstützung bei ihren Problemen möchten. Ganz egal ob es um Schulden, ärztliche Anbindung, Auseinandersetzungen mit dem Nachbarn oder um die Rückkehr in die Arbeitswelt geht, wir helfen Ihnen dabei. Unser Gesprächsangebot erfolgt bedarfsgerecht, d.h. Sie bekommen genau die Unterstützung, die sie benötigen um ihre Lebenssituation zu bewältigen. Bei Vorlage eines Gutscheins vom Jobcenter ist die Teilnahme kostenlos. Verantwortlich bei der VHS: G. Lloyd, Tel. 01525 7639679

Georgina Lloyd
laufender Einstieg möglich
VHS-Seminarhaus Albaxer Straße 5
Kostenübernahme durch Jobcenter

Kooperationspartner: Jobcenter Kreis Höxter

252-5619 AGH Projekt am Bielenberg

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

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

Kooperationspartner: Jobcenter Kreis Höxter

252-5620 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

Kooperationspartner: Asklepios Weserbergland-Klinik

252-5626 Basisqualifizierung Alltagsbegleiter/Alltagsbegleiterin

(gem. §8 AnFöVO)

Zielgruppe und Voraussetzungen: Diese Basisqualifikation richtet sich an Interessierte, Neu– und Wiedereinsteiger/innen, die Angebote zur Unterstützung für Menschen mit einem Pflegegrad und deren Angehörige anbieten oder solche Angebote zukünftig anbieten möchten. Eine pflegerische Grundqualifikation ist nicht notwendig.
Inhalt und Umfang: Die Ausbildung umfasst 40 Zeitstunden und enthält u.a. folgende Inhalte:
Basiswissen über Krankheits-/Behinderungsbilder,
angemessene Grundkenntnisse, um jederzeit auf einen – auch krankheitsspezifisch auftretenden – Notfall zu reagieren oder mit einer akut auftretenden Krisensituation umgehen zu können,
Wahrnehmung des sozialen Umfeldes und des bestehenden Hilfe- und Unterstützungsbedarfs, Umgang mit den pflegebedürftigen Menschen, Erwerb von Handlungskompetenzen in Bezug auf das Einfühlen in die Erlebniswelt und im Umgang mit herausforderndem Verhalten, Kommunikation und Gesprächsführung, Umgang mit pflegenden Angehörigen und vergleichbar nahestehenden Pflegepersonen einschließlich Kenntnissen über typische Belastungssituationen und mögliche Anlaufstellen, die hierfür Hilfe zur Verfügung stellen, Reflektion und Austausch zur eigenen Rolle.
Zertifikat: Nach Abschluss der Basisqualifizierung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat, welches in Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz ausgestellt wird.

Maria Kukuk
montags, mittwochs,
25. August – 24. September 2025
16.00 – 20.00 Uhr
10 Termine, 53,33 UStd.
Asklepios Weserbergland Klinik
Gebühr: 210,00 Euro

252-3114 Ausbildung zum/zur Lachyogaleiter/in

Zertifikatskurs

In diesem zweitägigen Grundlagen-Training erfahren Sie, wie Sie eine Lachyoga-Stunde in verschiedenen Kontexten gestalten können - in Lachclubs, Unternehmen, Organisationen, für Senioren, Schulkinder oder Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Nach Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat der Laughter Yoga International University, das Sie als Lachyoga-Leiter*in qualifiziert und Ihnen die Möglichkeit gibt, Lachyoga in zahlreichen Bereichen anzubieten. Mehr unter www.vhs-hoexter.de.

Annette Leßmann
Samstag - Sonntag,
06. Dezember – 07. Dezember 2025
10.00 – 17.00 Uhr
2 Termine, 18,67 UStd.
Gebühr: 350,00 Euro

252-5624 Basisqualifikation Gesundheitscoach (VHS)

Vorankündigung für Beginn im Februar 2026

Die berufsbegleitende Weiterbildung richtet sich an Personen, die sich zu kompetenten Ansprechpartnern im Bereich der Gesundheitsberatung weiterbilden möchten, einen Wiedereinstieg in das Berufsleben planen, als Gesundheitscoach für ihren Arbeitgeber tätig werden möchten, sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für Gesundheitsthemen interessieren oder ihre Gesundheitskompetenz erweitern und ihr Wissen an andere weitergeben möchten. Gesundheit ist nicht nur ein hohes Gut für den Einzelnen im (Berufs-)Alltag, sondern auch ein gesellschaftlich und wirtschaftlich relevanter Faktor. Gesundheit ist eine Ressource für die wirtschaftliche Stabilität eines Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung trägt zur Sicherung des Fachkräftebedarfs und durch Prävention zur Gesunderhaltung und Zufriedenheit der Beschäftigten bei. Der Gesundheitscoach gibt Orientierung in Gesundheitsfragen und unterstützt seine Klienten bei der Stärkung der Gesundheit bzw. bei der Prävention. Die 136 Unterrichtsstunden umfassende Weiterbildung umfasst die Themenbereiche: Gesundheitskompetenz, Resilienz und Stressbewältigung, Entspannungstechniken, Fitness- und Bewegungsangebote, gesunde Ernährung, Kommunikation und Beratung, betriebliches Gesundheitsmanagement, Leistungsrecht, eHealth, Netzwerkarbeit. Der Kurs findet in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen in OWL statt. Aus diesem Grund findet der Unterricht zum überwiegenden Teil außerhalb von Höxter und am Wochenende statt. Weitere Informationen zur Organisation, Inhalten und Unterrichtszeiten erhalten Sie bei der VHS unter c.gehle@vhs-hoexter.de. Der Kurs beginnt voraussichtlich im Februar 2026.

Dr. Claudia Gehle
20. Februar – 30. Juni 2026

136 UStd.
Gebühr: 1.300,00 Euro

Datenschutzhinweise

Volkshochschule
Höxter-Marienmünster

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die „Volkshochschule Höxter-Marienmünster, Möllingerstraße 9, 37671 Höxter“ (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

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

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

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

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

3. Weitergabe Ihrer Daten

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

4. Kontaktaufnahme

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

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten nach 6 Monaten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

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

6. Ihre Rechte

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

Die Kontaktdaten der städtischen Datenschutzbeauftragten:
Kristina Leinfelder, OWL IT
Tel.: 05261/252-372, E-Mail: k.leinfelder@owl-it.de
Datenschutzbeauftragter der VHS: Mirko Löffelbein,
05271 9634306, datenschutzbeauftragter@vhs-hoexter.de

Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde

Unbeschadet eines anderweitigen verwaltungsrechtlichen oder gerichtlichen Rechtsbehelfs steht Ihnen das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, insbesondere in dem Mitgliedstaat ihres Aufenthaltsorts, ihres Arbeitsplatzes oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes, zu, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt.
Kontaktdaten der Aufsichtsbehörde:
Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen, Postfach 20 04 44, 40102 Düsseldorf
Hausanschrift: Kavalleriestr. 2-4, 40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 38424-0, Fax-Nr.: 0211 38424-10,
E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de

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

Anmeldung

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

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

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

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

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

Gebühren und Ermäßigungen

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

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

wichtig

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

Die Gebührenermäßigung gilt nur für die beantragte Veranstaltung.

Rücktritt und Abmeldung

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

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

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

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

Mitwirkung

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

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

Ferien

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

Versicherung

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

Datenschutz

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

vhs Volkshochschule Höxter-Marienmünster

Das nächste VHS-Programmheft Frühjahr 2026 erscheint online am 19.12.2025 und in Heftform am 07.01.2026.

Anmeldung

Volkshochschule
Höxter-Marienmünster

Kurstitel: _____

Kurs-NR: _____

Kurstitel: _____

Kurs-NR: _____

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

Pflichtfelder mit * müssen ausgefüllt werden.

Vorname:* _____

Name:* _____

Straße:* _____

Plz:* _____ *Ort*:* _____

Telefon: _____

E-Mail:* _____

Geburtsjahr:* ___ ___ ___ ___

Geburtsdatum: ___ ___ . ___ ___ . ___ ___ ___ ___

*bei Minderjährigkeit bitte ausfüllen **

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

☐ **Einzugsermächtigung**, *dann bitte das SEPA-Lastschriftmandat aus dem Heft einmalig ausfüllen*

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

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

Datum: ___ ___ . ___ ___ . ___ ___ ___ ___

Unterschrift: _____

Bei Minderjährigen der/die Erziehungsberechtigte

Ich beantrage eine Gebührenermäßigung.

Grund:

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

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

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

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

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

Widerrufsfolgen

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

Besondere Hinweise

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

Ende der Widerrufsbelehrung

SEPA – Lastschriftmandat

Hinweis

Stadt Höxter
Volkshochschule
Möllingerstr. 9
37671 Höxter

Hinweis

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

Gläubiger/in:	Volkshochschule Höxter-Marienmünster Möllingerstr.9 37671 Höxter
Gläubiger-Identifikations-Nr.:	DE10VHS00000240446
Mandatsreferenznr.:	

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

Bitte ankreuzen:

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

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

Zahlungspflichtige/r (Kontoinhaber/in)

_____ _____
Familienname / 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

Freiheit auf zwei Rädern. Finanzierung gesichert.

Finanzieren Sie Ihr neues Rennrad oder E-Bike sicher und flexibel mit dem Sparkassen-Privatkredit.

Jetzt informieren – direkt in Ihrer Filiale oder online unter:
www.sparkasse-pdh.de/kredit

Ihren Vertrag schließen Sie mit der S-Kreditpartner GmbH, einem auf Ratenkredite spezialisierten Verbundunternehmen der Sparkassen-Finanzgruppe: **www.s-kreditpartner.de.**

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Paderborn-Detmold
Höxter