

**Hattingen hat
Nachhaltigkeit.**
Bürger*innenwerkstatt
am 05.04.2025

vhs Hattingen Programm Frühling/Sommer 2025

Die Anmeldung startet am
25.01.2025 ab 10 Uhr online,
telefonisch oder per Anmeldekarte.



SEIT

1897

REININGHAUS-SEIFERT

TISCHLEREI BESTATTUNG RESTAURATION

Kemnader Str. 86 ... 44797 Bochum ... Tel. 0234-471097 ... www.reininghaus-seifert.de

Kostenloser Beratungstermin zur Bestattungsvorsorge



Aufgaben, die wir für Sie übernehmen:

- Terminabsprache für die Trauerfeier/Beisetzung
- Beurkundung am Standesamt
- Überführung des Verstorbenen im In- und Ausland
- Abmeldung von sämtlichen Versicherungen
- Erstellung von Trauerkarten und Todesanzeigen für die Zeitung
- Individuell gestaltete Trauerfeiern, nach Ihren Wünschen
- u. v. m.

Kostenloser Vorsorgeordner bei uns erhältlich



TISCHLEREI

- Tischlermeisterbetrieb
- Möbel nach Maß
- Treppenbau
- Innenausbau
- Neue CNC-Technik



BESTATTUNGEN

- Erste Bestattermeisterin in Bochum
- Erster und einziger Meisterbetrieb in Bochum-Stiepel mit:
 - Eigener Trauerhalle
 - Eigene Verabschiedungsräumen



RESTAURATIONEN

- Geprüfte Restauratoren im Tischlerhandwerk
- Aufarbeitung
- Instandsetzung
- Mit alten Werkstoffen und Farben



1 | Seite 8 - 21 

Mensch, Gesellschaft, Politik

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte .. 08
bewegen, entspannen, experimentieren 09
Aktuelles, Politik, Medien 10
Meine Stadt Hattingen 10
Kulturwanderungen im Revier ..11
Hattingen hat Energie 11
Exkursionen, Wanderungen..... 12
Radtouren 12
Burgen und Landesherrschaft . 13
Mensch und Tier 13
Vor Ort 14
Zusammenarbeit mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V. ... 14
Ökologie, Umweltbildung 15
Grüne Werkstatt..... 16
vhs & Recht 17
Junge vhs & Umweltbildung 17
Philosophisches Café..... 18
Älter werden, aktiv bleiben 19
Seminar für Leselernhelfer*innen19

Volkan Günday
v.guenday@hattingen.de
Tel. 204-3512
Ana Cabello González
a.cabello@hattingen.de
Tel. 204-3517
Petra Kamburg
p.kamburg@hattingen.de
Tel. 204-3510

2 | Seite 22 - 31 

Kultur, Kreatives Gestalten

Literatur und Kultur 22
Kulturtreff im Carré 23
Musikschule & vhs 23
Tanzen 23
Museumsbesuche mit Führung ..24
Kunst- und Kulturgeschichte ... 24
Fotografie 24
Junge vhs & LWL Industriemuseum
Henrichshütte26
Malen und Zeichnen 27
Plastisches Gestalten 28
Gestalten von Karten28
Töpfern in Aufbautechnik.....29
Floristik 29
Besondere Drucktechnik.....30
Filzen 30
Farb- und Stilberatung 30
HattingerFilmClub 31

Volkan Günday
v.guenday@hattingen.de
Tel. 204-3512
Petra Kamburg
p.kamburg@hattingen.de
Tel. 204-3510

3 | Seite 32 - 41 

Gesundheit und Ernährung

Gesundheitsforen
Altstadtgespräche..... 32
Bewegungsschulung 33
Entspannung 36
Kochen und Ernährung 40
Älter werden - aktiv bleiben 41

Angelika Schlesies
a.schlesies@hattingen.de
Tel. 204-3511
Ana Cabello González
a.cabello@hattingen.de
Tel. 204-3517

4 | Seite 42 - 49 

**Sprachen
Deutsch als Fremdsprache**

Hinweise zu den Fremdsprachen 42
Integrationskurse 44
DeuFöV - Kurse 44
Weitere Deutschkursangebote und Maßnahmen..... 44
Einbürgerungsteste..... 44
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache 45
Englisch 45
Französisch..... 46
Italienisch 47
Spanisch 48
Katalanisch 49
Niederländisch 49
Griechisch 49
Russisch..... 49

Patricia De Schryver
p.deschryver@hattingen.de
Tel. 204-3513
Alexander Schikora
a.schikora@hattingen.de
Tel. 204-3514
Ana Cabello González
a.cabello@hattingen.de
Tel. 204-3517
Alice Matzick
a.matzick@hattingen.de
Tel. 204-3524

5 | Seite 50 - 57 

Beruf, Wirtschaft, EDV

PC-Grundlagen, Word, Excel 51
Bildbearbeitung / Photoshop Elements..... 51
Laptopkurs51
KI (künstliche Intelligenz)..... 51
Smartphone (Android) 52
Bewerbungstraining52
Fortbildungen für Kursleitende 55
Junge vhs 56/57

Volkan Günday
v.guenday@hattingen.de
Tel. 204-3512
Erik Bühren
e.buehren@hattingen.de
Petra Kamburg
p.kamburg@hattingen.de
Tel. 204-3510

6 | Seite 58 - 59 

Schulabschlüsse, Grundbildung

Hinweise und Beratung 58
Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife 58

Patricia De Schryver
p.deschryver@hattingen.de
Tel. 204-3513
Alexander Schikora
a.schikora@hattingen.de
Tel. 204-3514

7 | Seite 60 - 61 

Berufliche Weiterbildung

Bildungsscheck NRW 60
Weiterbildung auf Bestellung 60

8 | Seite 62 - 66 

Anhang

AGB, Anmeldung, Beratung 62
Entgelt, Ermäßigungen 62
Impressum 63
Fotonachweis 63
Veranstaltungsorte 64
Anmeldekarte 65/66
Stichwortverzeichnis 66

Leitung der vhs
Petra Kamburg
p.kamburg@hattingen.de
Tel. 204-3510
Sekretariat
N.N.
Tel. 204-3501

Liebe Hattingerinnen, liebe Hattinger, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der vhs,

wir stehen am Beginn eines neuen Jahres, das von zahlreichen Herausforderungen geprägt ist. Die Welt sieht sich häufigen Terroranschlägen, dem anhaltenden Krieg in der Ukraine, einer angespannten Lage im Nahen Osten und großen Flüchtlingsströmen gegenüber. Auch in Deutschland stehen wir vor politischen Veränderungen, insbesondere mit den Neuwahlen am 23. Februar, die die Bildung einer neuen Bundesregierung mit sich bringen wird.

In diesem Kontext möchte ich Sie auf zwei besondere Veranstaltungen aufmerksam machen: Am 18. März 2025 haben Sie die Möglichkeit, mit der aktuellen Bundestagspräsidentin Bärbel Bas in einem Gespräch, organisiert von „ein KICK für Hattingen“, über „Die Zukunft der Demokratie“ zu diskutieren. Zudem wird die engagierte Fotjournalistin Judith Bütthe am 10. April von ihren Erfahrungen und Einsätzen auf dem Mittelmeer berichten, wo sie mehrere Seenotrettungen von Geflüchteten begleitet und dokumentiert hat.

Ein spannendes Thema, das uns alle betrifft, ist die ökologische Zukunft Hattingens. Hier sind Sie gefragt! Im Rahmen der Bürger*innenwerkstatt „Hattingen hat Nachhaltigkeit“, gefördert von der Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW, lädt die vhs Hattingen Bürger*innen, Initiativen, Unternehmen und lokale Expert*innen ein, gemeinsam an Lösungen für eine nachhaltige Stadt zu arbeiten. In fünf spannenden Fachforen – von Klimaschutz über Mobilität bis hin zu Bildung und lokaler Wirtschaft – werden konkrete Ideen entwickelt, um die globalen Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (SDGs) in Hattingen sichtbar und greifbar zu machen. Wir freuen uns, dass die vhs Hattingen in einem Bewerbungsverfahren den Zuschlag für ihr Konzept erhalten hat.

Passend zu diesem Thema möchten wir Ihnen auch unseren Vortrag „Lebensmittelverpackungen unter der Lupe“ ans Herz legen. Hier beleuchten wir die Vor- und Nachteile von Verpackungen, die Lebensmittel haltbar machen, aber auch negative Auswirkungen auf unsere Umwelt haben.

Darüber hinaus gibt es Neuigkeiten, die Sie als vhs-Teilnehmer*innen direkt betreffen: Ab dem kommenden Semester werden die Honorare unserer Dozent*innen erhöht. Dieser Beschluss, gefasst in der Stadtverordnetenversammlung am 19. Dezember 2024, ist ein Zeichen der Wertschätzung für die wichtige Arbeit unserer Kursleitenden, insbesondere nach den Herausforderungen der Corona-Pandemie..

Zudem wurde im Rahmen der Sitzung eine Neufassung der Entgeltordnung beschlossen, die unter anderem eine Erhöhung der allgemeinen Kursgebühren pro Unterrichtseinheit von 2,20 € auf 2,50 € sowie eine Anpassung der Gebühren für Deutschkurse und Schulabschlüsse auf 25 € beinhaltet. Wir hoffen, dass Sie der vhs Hattingen auch weiterhin treu bleiben.

Liebe Bildungsinteressierte,

Sie halten das neue Programmheft Ihrer vhs Hattingen in Händen! Wir freuen uns, Ihnen eine Zusammenstellung unserer vielfältigen Kurse präsentieren zu können.

Unsere breite Palette an Bildungsangeboten soll Ihnen helfen, Ihr Wissen zu erweitern, Ihre Fähigkeiten zu stärken und neue Perspektiven zu entdecken. Egal, ob Sie sich für Ökologie, Sprachen, Kreativität oder Gesundheit interessieren – bei uns finden Sie sicherlich das passende Angebot. Lassen Sie sich von über 300 Veranstaltungen inspirieren!

„Modellier mal! Kunst schaffen mit Modelliermasse“ ist neu im Programmbereich „**Kultur, Kreatives Gestalten**“. Aber auch malen, zeichnen, töpfern u.v.m. sind hier im Angebot. Und wollten Sie nicht immer schon mal schweben? Im Fotoworkshop „Leviation“ wird es Ihnen gelingen!

Im Programmbereich „**Gesundheit**“ gibt es neue Angebote zu entdecken. Haben Sie schon einmal etwas von den „Acht Alexandern“ gehört? Hier geht es um Körperwahrnehmung und Stressabbau – große Veränderungen durch kleine Bewegungen. Oder wie wäre es mit Chakra-Yoga zum Kennen Lernen? Der Workshop ist für alle geeignet, die sich Zeit für sich selbst nehmen möchten.

Besonders aufmerksam machen möchte ich Sie auf den mittlerweile **22. Hattinger Gesundheitstag**. Am Samstag, 17. Mai von 10 bis 14 Uhr dreht sich im Rathaus und im Rathaushof alles um „Ihre“ Gesundheit und das im Rahmen eines ganz neuen Konzeptes. Beim „Fest für die Gesundheit“, so das Motto des Tages, gibt es Angebote für alle Altersgruppen zum mitmachen und informieren. Lassen Sie sich überraschen und schauen Sie einfach vorbei.

Wussten Sie, das „katalanisch“ eine eigene **Sprache** in Spanien ist? In Barcelona, Valencia oder auf Palma – 10 Millionen Spanier*innen sprechen es. Neben den „normalen“ Sprachkursen können Sie sich auch fit für den Urlaub machen und dann ihr Lieblingsessen in der Landessprache bestellen.

Amphibien erkunden, Schlangen anfassen, versteinerte Welten entdecken, als junge Forscher*innen aktiv werden oder gemeinsam mit anderen Kids klettern, springen und tanzen: unsere „**Junge vhs**“ finden Sie wieder auf S.56/57.

Perplexity, Canva und Co. – ein spannender **KI-Workshop**: Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz und entdecken Sie, wie Sie diese innovativen Tools für Ihre kreativen Projekte nutzen können (S. 51)!

Liebe vhs-Teilnehmer*innen,

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern unseres Heftes. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für Ihre Bildung mit uns als Weiterbildungspartner an Ihrer Seite. Wir und unsere Kursleiter*innen freuen uns sehr, Sie im neuen Semester wieder oder neu bei uns begrüßen zu dürfen. Zögern Sie nicht, uns bei Fragen oder Anliegen zu kontaktieren.

Im Namen des gesamten vhs-Teams

Petra Kamburg
Leiterin der vhs Hattingen

Werden auch Sie Botschafter*in für vielfältiges, lebenslanges Lernen durch Ihre Mitgliedschaft!

Der **Förderverein der vhs Hattingen e.V.** versteht sich als Bildungsbotschafter. Wir unterstützen die Arbeit der vhs Hattingen tatkräftig, ideenstark und engagiert mit der Realisierung von Projekten, die sonst nicht möglich wären.

Unsere Ziele sind:

- die Bildungsvielfalt vor Ort zu erhalten und zu erweitern
- der vhs Hattingen finanziell, ideell und tatkräftig zur Seite stehen
- bei der kulturellen, sozialen und politischen Bildungsarbeit mitzuwirken
- besondere Projekte und Veranstaltungen zu unterstützen
- mit Abendveranstaltungen über aktuelle Themen zu informieren
- mit anderen Bildungs- und Kulturvereinen zu kooperieren
- Sponsoren und Freunde zu gewinnen

Machen auch Sie mit und werden Sie Mitglied im Förderverein und stärken so die Weiterbildung in unserer Stadt! Als Mitglied sind Sie dann auch Bildungspartner*in und können mit nur 19 € im Jahr Weiterbildung, Wissen und Kultur in unserer Stadt Hattingen mit Rat und Tat unterstützen.

www.fv-vhshattingen.de

FörderVerein
vhs Hattingen e.V.

Volkshochschule der Stadt Hattingen

Marktplatz 4
45527 Hattingen

Telefon 02324 / 204-3511
204-3512
204-3513

Fax 02324 / 204-3509

E-Mail vhs@hattingen.de
www vhs.hattingen.de

Unsere Öffnungszeiten:

Montag
Dienstag
Donnerstag
8:30 - 15:30 Uhr

Mittwoch
geschlossen

Freitag
8:30 - 12:00 Uhr

Termine

**Die Anmeldung startet
am Samstag, 25.01.2025
ab 10:00 Uhr.
Semesterbeginn: 17.02.2025**

**Bitte auch dieses Semester
nur online (keine E-Mail),
telefonisch oder per Anmeldekarte.
Persönliche Beratung nur nach
telefonischer Voranmeldung.**

Veranstungskalender

Einzelveranstaltungen 2025-1

Die erste Ziffer der Veranstaltungs-Nummer bezeichnet den Programmbereich, z.B. 1225, siehe Bereich 1: Mensch, Gesellschaft, Politik

Januar

Stadtteilerkundung „Tierisches Hattingen“

Sonntag, 26.01.2025 24H1211E
11:00 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Rathausplatz / vor dem Eingang zum ehem. Rathauskeller

Tango Argentino

Sonntag, 26.01.2025 24H2214E
14:30 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: HAZ, Am Walzwerk 19, Hattingen, Seminarraum

Medizin im Dialog

„Polyneuropathie- eine (un)bekannte Erkrankung“ ?

Mittwoch, 29.01.2025 3000E
18:00-19:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Februar

Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs

Samstag, 08.02.2025 1400E
10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Südring 23, 45525 Hattingen

Neu! Fitnesswandern

Wintertextatour Elfringhauser Schweiz

Sonntag, 09.02.2025 3183T
11:00-15:30 Uhr
Treffpunkt: P Rotes Haus (Elfringhauser Str./ Felderbachstr.)

Der (lange) Weg zur Einschulung- gut zu wissen für Eltern aller Kita Kinder

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren
Mittwoch, 12.02.2025 1001E
19:30-21:00 Uhr
Familienzentrum Schreys Gasse 5, 45525 Hattingen

Keine Angst vor Virginia!

- eine Hommage an die literarische Pionierin und Denkerin Virginia Woolf -

Donnerstag, 13.02.2025 2110E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs

Samstag, 15.02.2025 1400E
10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Südring 23, 45525 Hattingen

Töpfern in Aufbautechnik

für Anfänger*innen und/oder Fortgeschrittene

Freitag, 16.02.2025 2603E
16:30-18:45 Uhr
Müsendrei 2, 45527 Hattingen

HattingerFilmClub - Arthur der Große (USA, 2024)

Montag, 17.02.2025 2908E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Vortrag über das „schöne Kalabrien“ in Italien in Verbindung mit einer geplanten Studienreise nach Kalabrien

Freitag, 21.02.2025 4314T
17:00-18:30 Uhr
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10, 45527 Hattingen

Kochseminar

Eisenreiches Menü mit Spinat und Lamm aus der persischen Küche

Samstag, 22.02.2025 3600T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

Grundlagen Excel

Samstag, 22.02.2025 5004N
10:00-17:00 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Errichten und Betreuung eines Amphibienschutzzaunes

Kooperation mit Artenschutz Ruhrgebiet e.V.
Sonntag, 23.02.2025 1402E
09:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Feuchtwiese, Felderbachstr./Am Schnüber

Matisse - eine Einladung zur Reise Vortrag mit Beamerpräsentation

Dienstag, 25.02.2025 2305E
19:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Medizin im Dialog

Stress und Angst bewältigen Naturheilkunde trifft Psychiatrie

Mittwoch, 26.02.2025 3001E
18:00-19:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

März

Neu! Chakra Yoga (Einführung) - Workshop

Samstag, 01.03.2025 3249T
10:00-13:15 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Wuppertaler Schwebelbahn

Fototour bei Nacht

Samstag, 01.03.2025 2407T
17:00-23:00 Uhr
Treffpunkt: Endhaltestelle Vohwinkel, Vohwinkeler Str. 22, 42329 Wuppertal

Philosophisches Café

John Locke: Das Recht auf Eigentum und der Schutz der Regierung

Sonntag, 02.03.2025 1500E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

NEU: Schnuppernachmittag

Gedächtnistraining für Interessierte

Samstag, 08.03.2025 1906E
15:00 – 17:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

NEU: KI – Kreativwerkstatt

Samstag, 08.03.2025 5100T
10:00 – 13:00 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Grüne Werkstatt

Wasserwege im Wandel - vom Tropfen zum Fluss

Sonntag, 09.03.2025 1451E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

vhs & Recht

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Dienstag, 11.03.2025 1520E
19:00-20:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Können wir reden?

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren

Mittwoch, 12.03.2025 1002E
19:30-21:00 Uhr
ev. Kindergarten Winz Baak, Rauendahlstr. 18A, 45529 Hattingen

Kreatives Schreiben im Museum

Samstag, 15.03.2025 2101T
10:30-16:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Café

Farb- und Stilberatung für Frauen

Die Macht der Farben

Samstag, 15.03.2025 2800T
10:00-16:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Aufbauseminar Excel

Samstag, 15.03.2025 5005N
10:00-17:00 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

HattingerFilmClub

Es sind die kleinen Dinge (F, 2023)

Montag, 17.03.2025 2910E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Museumsbesuche mit Führung

Red Dot Design Museum

Reihe in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum
Dienstag, 18.03.2025 2300E
15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Red Dot Design Museum, Gelsenkirchener Str. 181, Essen

Die Zukunft der Demokratie

Ein Gespräch mit der

Bundestagspräsidentin Bärbel Bas veranstaltet von „Ein Kick für Hattingen“

Dienstag, 18.03.2025 1700E
18:00-19:30 Uhr
Ev. Johannes-Kirchengemeinde, Umlandstr. 32

Amphibien in Hattingen -

Exkursion für die ganze Familie

Kooperation mit Artenschutz Ruhrgebiet e.V.

Freitag, 21.03.2025 1403E
18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Rauendahlstr. 55, Hattingen

Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)

Samstag, 22.03.2025 3253T
10:00-16:00 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Tango Argentino für Paare

Schnupperworkshop für absolute Beginner*innen

Samstag, 22.03.2025 2213E
15:00 – 18:00 Uhr
HAZ, Am Walzwerk 19, Hattingen, Seminarraum

Kochseminar - Low Carb – gesund und lecker

Samstag, 22.03.2025 3601T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

Carsten Henn liest aus seinen bekanntesten

Büchern „Der Buchspazierer“ und „Die Butterbrotbriefe“

Dienstag, 25.03.2025 2112E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Medizin im Dialog

Nahrungsmittelunverträglichkeiten – wie diagnostizieren, wie behandeln?

Mittwoch, 26.03.2025 3002E
18:00-19:30 Uhr
ortho-mobile, Salon

Fotoworkshop

Smartphonefotografie

Samstag, 29.03.2025 2405T
11:30-16:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Kochseminar

Bunte Bowls - knackige Vielfalt in einer Schale

Samstag, 29.03.2025 3602T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

Bewerbungstraining KI gestützt -

Ihr Weg zum Erfolg!

Samstag, 29.03.2025 5800T
10:00-13:00 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Neu: Enkaustik

Schnupperworkshop für Neugierige

Samstag, 30.03.2025 2609T
13:00-17:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

April

Hattingen hat Energie

Lebensmittelverpackungen unter der Lupe Vortrag mit Diskussion

Donnerstag, 03.04.2025 1481E
18:00-19:30 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

Veranstaltungskalender

<p>Grundlagenseminar Word Samstag, 05.04.2025 5002W 10:00-17:00 Uhr Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)</p>	<p>Grüne Werkstatt Vögel, Eier, Frühlingskräuter Frühlingsboten auf der Hütte Sonntag, 13.04.2025 1452E 11:00-13:00 Uhr LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer</p>	<p>Leselust fördern - grundlegende Aspekte! Kooperation mit „MENTOR Hattingen - die Leselernhelfer“ Donnerstag, 08.05.2025 1550E 17:00-19:00 Uhr Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5</p>
<p>Yoga für Rücken, Schultern und Nacken (2) Workshop Samstag, 05.04.2025 3248T 10:00-13:15 Uhr Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum</p>	<p>Radtour: Halde Hoheward und Emscherbruch Kooperation mit der vhs Bochum Freitag, 18.04.2025 1225T 10:00-14:30 Uhr Treffpunkt: Fördergerüst Zeche Holland, Emil-Weitz-Straße 2, 44866 Bochum</p>	<p>Floristikworkshop Trockenblumenkörbchen mit Windlicht Kreativität trifft auf Nachhaltigkeit Donnerstag, 08.05.2025 26010T 18:00-21:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier</p>
<p>Fotoworkshop Medienhafen Düsseldorf bei Nacht Samstag, 05.04.2025 2406T 17:00-21:30 Uhr Parkplatz Stromstraße 20, 40221 Düsseldorf</p>	<p>Junge vhs & LWL Industriemuseum Henrichshütte Smart durchs Museum Handyfoto-Workshop für Sechs- bis Zehnjährige Freitag, 25.04.2025 2410E 17:30-19:00 Uhr Treffpunkt: LWL Industriemuseum Henrichshütte Hattingen</p>	<p>Der Kemnader See: Die Wehranlage und das neue Wasserkraftwerk Kooperation mit der vhs Bochum Freitag, 09.05.2025 1242E 13:00-14:45 Uhr Treffpunkt: Kemnader Str. 535 (Zugang über Gibraltarstraße), Bochum</p>
<p>Katalanisch - Workshop für Interessierte Samstag, 05.04.2025 4411T 11:00-16:00 Uhr Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5</p>	<p>Milchtütendruck Drucken ohne Presse im Hochdruckverfahren Samstag, 26.04.2025 2611E 13:00-17:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier</p>	<p>Spanisch Aussprachetraining Freitag, 10.05.2025 4412T 11:00-16:00 Uhr Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5</p>
<p>Philosophisches Café Immanuel Kant: Individuelle Freiheit und staatlicher Frieden Sonntag, 06.04.2025 1501E 11:15-13:00 Uhr Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum</p>	<p>Brennessel, Gundermann und Co. Wildkräuter entdecken im historischen Blankenstein Sonntag, 27.04.2025 1408E 14:30-16:30 Uhr Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4, 45527 Hattingen</p>	<p>Kochseminar Eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer Samstag, 10.05.2025 3603T 10:00-16:00 Uhr Realschule Grünstraße, Lehrküche</p>
<p>vhs & Recht erben und vererben Dienstag, 08.04.2025 1521E 19:00-20:30 Uhr Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum</p>	<p>HattingerFilmClub Ein Glücksfall (F, 2023) Montag, 28.04.2025 2912E 15:00 & 19:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum</p>	<p>Versuch macht klug! Der Workshop für die ganze Familie Samstag, 10.05.2025 1014T 11:00-13:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier</p>
<p>Wanderung durch das Muttental Die Wiege des Ruhr-Bergbaus Kooperation mit der vhs Bochum Mittwoch, 09.04.2025 1224E 11:00-14:30 Uhr Treffpunkt: Parkplatz Nachtigallstraße, 58452 Witten</p>	<p>Martina Bogdahn liest aus „Mühlensommer“ Dienstag, 29.04.2025 2113E 19:30-21:30 Uhr Stadtbibliothek, Reschop Carré 1</p>	<p>Fitnesswandern - Frühjahrsextratour Halden-Hopping Sonntag, 11.05.2025 3184T 10:00-17:30 Uhr Treffpunkt: Parkplatz am Nordsternpark, Gelsenkirchen, Amphitheater</p>
<p>Bewegen ist Lernen, Lernen ist Bewegung - Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren Mittwoch, 09.04.2025 1003E 19:30-21:00 Uhr Kita Isenhöhe, Isenbergstr. 88, 45529 Hattingen</p>	<p>Marc Chagall im K20 Vortrag mit Beamerpräsentation Dienstag, 29.04.2025 2306E 19:00-21:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum</p>	<p>Stadtteilerkundung Kunst im öffentlichen Raum (I) Sonntag, 11.05.2025 1210E 11:00-12:30 Uhr Treffpunkt: Stadtmodell auf dem Untermarkt</p>
<p>Neu: Kulturwanderungen im Revier „Königreich“ Stiepel Mittwoch, 09.04.2025 1212T 12:00-15:00 Treffpunkt: Parkplatz neben Stiepeler Dorfkirche</p>	<p>Neu! Große Veränderungen durch kleine Bewegungen Mittwoch, 30.04.2025 3232 10:00-11:30 Uhr Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5</p>	<p>Radtour: Zechen Tour mit Haldenauffahrt - auf unbekanntem Wegen - Kooperation mit der vhs Bochum Sonntag, 11.05.2025 1226T 10:00-16:00 Uhr Treffpunkt: Fördergerüst Zeche Holland, Emil-Weitz-Straße 2, 448</p>
<p>Medizin im Dialog Die Hüfte schmerzt, ich humpele... was ist zu tun? Mittwoch, 09.04.2025 3003E 18:00-19:30 Uhr Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum</p>	<p>Mai</p>	<p>Grüne Werkstatt Vom Schachtelhalm zum Götterbaum - Pflanzengeschichte(n) Sonntag, 11.05.2025 1453E 11:00-13:00 Uhr LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer</p>
<p>Neu: Vortrag Zivile Seenotrettung von Geflüchteten - mit der „Humanity 1“ im Mittelmeer unterwegs Donnerstag, 10.04.2025 1701E 19:00-21:00 Uhr Bahnhofstraße 18a, Konferenzraum</p>	<p>Keas, Kattas und Nasenbären Der Tierpark Bochum und die neuen Asienwelten Kooperation mit vhs Bochum Samstag, 03.05.2025 1234E 14:00-15:30 Uhr Treffpunkt: Tierpark Bochum, Klinikstraße 49, Bochum</p>	<p>Elterngeld - Finanzielle Unterstützung nach der Geburt Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren Mittwoch, 14.05.2025 1004E 19:30-21:00 Uhr Familienzentrum Nordstraße, Nordstraße 73, 45525 Hattingen</p>
<p>„SchichtWechsel-WechselSchicht“ Acrylmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 11.04. & 12.04.2025 2507N 17:30-20:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier</p>	<p>Philosophisches Café Max Weber: Verantwortung und die ‚Politik als Beruf‘ Sonntag, 04.05.2025 1502E 11:15-13:00 Uhr Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum</p>	<p>Die IGA 2027 – Der Zukunftsgarten am Rhein in Duisburg Kooperation mit vhs Bochum Donnerstag, 15.05.2025 1247E 17:00-19:30 Uhr Treffpunkt: Liebigstraße / Ecke Wanheimer Str, 47053 Duisburg-Hochfeld</p>
<p>Bewerbungstraining kompakt für junge Menschen unter 25 Jahren Samstag, 12.04.2025 5801T 10:00-13:00 Uhr Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)</p>	<p>10 Jahre Stadtbau Welper 2014-2024 - ein Rundgang Montag, 05.05.2025 1246E 15:00-17:00 Uhr Treffpunkt: Im Welperfeld 10, 45527 Hattingen/Welper</p>	<p>Museumsbesuche mit Führung Der Kölner Dom - Kunst- und Baugeschichte Reihe in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum Freitag, 16.05.2025 2301E 15:00-17:00 Uhr Treffpunkt: Kölner Dom, vor dem Haupteingang, Köln</p>
<p>Vollmondwanderung auf die Halde Hoheward Kooperation mit der vhs Bochum Sonntag, 13.04.2025 1223E 19:30-21:45 Uhr Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark, Karlstr. 75, 45661 Reckli</p>	<p>Neu: Kulturwanderungen im Revier Margarethenhöhe Mittwoch, 07.05.2025 1213T 12:00-15:00 Treffpunkt: S-Bahn Haltestelle Hattingen</p>	

Veranstaltungskalender

**„EINFARBIG - BUNT“ –
Ausdrucksmalerei in Acryl**
16.05.2025 & 17.05.2025 2508T
17:30-20:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

**22. Hattinger Gesundheitstag
Ein Fest für die Gesundheit**
Samstag, 17.05.2025 3004E
10:00-14:00 Uhr
Rathaus & Rathausof

Floristik - Gestalten eines Moosbildes
Sonntag, 18.05.2025 2608T
10:00-13:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

**HattingerFilmClub
Konklave (USA, 2024)**
Montag, 19.05.2025 2914E
15:00 & 19:00Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

**Kochseminar
La cuisine végétarienne –
Rezepte aus Frankreichs Süden**
Samstag, 24.05.2025 3604T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

**Neu: Smartphone-Fotografie
Frühlingserwachen –
Licht, Perspektiven und Details**
Sonntag, 25.05.2025 2403T
13:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Botanischer Garten, Eingang,
Südstr.6, Bochum

Juni

**Grüne Werkstatt
Wilde Wiese –
Schmetterlinge, Bienen, Käfer & Co.**
Sonntag, 08.06.2025 1454E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

**Fotoworkshop
Levitation – alles schwebt**
Sonntag, 08.06.2025 2408T
10:00-16:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

**Philosophisches Café
Emmanuel Levinas, Im Angesicht der Anderen**
Sonntag, 08.06.2025 1503E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Wachstumsschmerzen – Mythos oder Realität –
Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und
Fachkräfte - informieren & diskutieren**
Mittwoch, 11.06.2025 1005E
19:30-21:00 Uhr
Ev. Familienzentrum Arche Noah, Laubergasse 8,
45527 Hattingen

**Biohof und Gemüsegelder für „alle“
Kooperation mit der vhs Bochum**
Samstag, 14.06.2025 1227E
10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: S-Bahnhof Dahlhausen, Vorplatz

**Das 1x1 der Fotografie
Grundlagenworkshop**
Samstag, 14.06.2025 2401T
10:00-16:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

**Filzlust pur!
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nassfilzen**
Samstag, 14.06.2024 2701T
09:30-17:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

**Tango Argentino für Paare
Schnupperworkshop für absolute
Beginner*innen**
Sonntag, 15.06.2025 2214E
15:00 – 18:00 Uhr
HAZ, Am Walzwerk 19, Hattingen, Seminarraum

Fotopraxis: Halde Hoheward
Sonntag, 15.06.2025 2402T
12:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Drachenbrücke,
Recklinghausen-Hochlarmark

Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)
Samstag, 21.06.2025 3254T
10:00-16:00 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Kreatives Schreiben im Museum
Tages-Workshop**
Samstag, 21.06.2025 2102T
10:30 – 16:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

**Sommergespräch
mit Schorle und frischen Brezeln –
Sport: Gesundheit, Therapie, Überlastung,
Verletzung**
Mittwoch, 25.06.2025 3005E
18:00-20:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

**Kochseminar
Vegetarische Küche mit Spinat**
Samstag, 28.06.2024 3605T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

Juli

**Floristikworkshop
Florale Skulpturen**
Sonntag, 06.07.2025 2612T
10:00-13:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

**Sicher gebunden in Tuch oder Trage –
Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und
Fachkräfte - informieren & diskutieren**
Mittwoch, 09.07.2025 1006E
19:30-21:00 Uhr
Städt. Familienzentrum Lehmkuhle,
Lehmkuhle 1,45527 Hattingen

**Grüne Werkstatt
Hexenkräuter und Zauberpflanzen –
Kräuterkunde rund um den Hochofen**
Sonntag, 13.07.2025 1455E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

**Neu! Fitnesswandern Sommerextratour –
Neanderlandsteig**
Sonntag, 13.07.2025 3185T
10:00-17:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Nordsternpark,
Gelsenkirchen, Amphitheater

**Junge vhs: Schlangensafari
eine spannende Exkursion
für Kids von 10 bis 14 Jahren
im Rahmen des NRW Kulturrucksacks 2025**
Dienstag, 22.07.2025 1404E
15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Wildnisschule, Am Zippe 50, Hattingen

**Junge vhs: Fossilien suche in Hattingen
eine erlebnisreiche Exkursion
für Kids von 10 bis 14 Jahren
im Rahmen des NRW Kulturrucksacks 2025**
Dienstag, 29.07.2025 1405E
15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Isenburg,
Ecke Tappelstr./Isenbergstr.

August

**Grüne Werkstatt
Mit Stacheln, Gift und Panzerkleid –
Schutzstrategien von Tieren und Pflanzen**
Sonntag, 10.08.2025 1456E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

**Neu: Obstbäume schneiden –
der Sommerschnitt und seine
Vor- und Nachteile – ein Praxiskurs**
Samstag, 23.08.2025 1401E
14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Südring 23, 45525 Hattingen

Leitbild der Volkshochschule Hattingen

1. Geschichte und Identität

Die vhs Hattingen ist eine öffentliche kommunale Einrichtung. Ihre Grundlagen sind in der entsprechenden städtischen Satzung festgelegt. Sie wurde 1949 als Volkshochschule Hattingen-Ruhr gegründet. Im Jahr 1975 hat das Land NRW mit dem Weiterbildungsgesetz die Rahmenbedingungen für Hauptamtlichkeit und Professionalität gesetzt. Die vhs Hattingen verfügt über hauptamtliches Personal in den Bereichen Leitung, Pädagogik und Verwaltung und ist seit 2008 zertifiziert.

2. Auftrag

Die vhs Hattingen orientiert sich an den Grundsätzen des Weiterbildungsgesetzes. Sie achtet die Gesamtheit und Gleichberechtigung aller Bildungs- und Programmbereiche. Ihr Angebot richtet sich an alle. Die vhs Hattingen berücksichtigt hierbei sowohl individuelle als auch strukturelle soziale Problematiken. Sie beachtet den Hattinger Bedarf und berücksichtigt die örtlichen Gegebenheiten.

3. Ziel

Die vhs Hattingen hat das Ziel, eigengesteuertes und lebenslanges Lernen zu ermöglichen. Alle Bildungsbereiche des Weiterbildungsgesetzes werden von ihr als gleichwertig angesehen.

Die vhs Hattingen legt Wert auf fachlich kompetente Kursleitende. Sie achtet auf erwachsenengerechte Bedingungen und führt regelmäßig Maßnahmen zur Qualitätssicherung und -förderung durch.

Sie kooperiert mit unterschiedlichen Einrichtungen inner- und außerhalb Hattingens, hier insbesondere mit den benachbarten Volkshochschulen.

Zur Realisierung dieser Ziele beachtet die vhs Hattingen wirtschaftliche Grundsätze. Sie legt Wert auf Wirtschaftlichkeit zur dauerhaften Sicherung ihres Angebotes und zum Ausgleich finanziell unterschiedlicher Rahmenbedingungen in ihren Programmbereichen.



1



Mensch, Gesellschaft, Politik

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte 08
bewegen, entspannen, experimentieren 09
Aktuelles, Politik, Medien 10
Meine Stadt Hattingen 10
Kulturwanderungen im Revier 11
Hattingen hat Energie 11
Exkursionen, Wanderungen 12
Radtouren 12
Burgen und Landesherrschaft 13
Mensch und Tier 13
Vor Ort 14
Zusammenarbeit mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V. 14
Ökologie, Umweltbildung 15
Grüne Werkstatt 16
vhs & Recht 17
Junge vhs & Umweltbildung 17
Philosophisches Café 18
Älter werden, aktiv bleiben 19
Seminar für Leselernhelfer*innen 19

Anmeldung
Volkan Günday



Beratung
Petra Kamburg



und

Ana Cabello González
Eltern- und Familienbildung



Eltern möchten, dass sich ihre Kinder gut entwickeln. Dabei ist es nicht immer leicht, Erziehung, Familienalltag und auch Beruf unter einen Hut zu bringen. Generelles Ziel aller familienbildenden Angebote ist es, dazu beizutragen, dass sich Kinder und Erwachsene in der Familie entfalten und entwickeln können und ein kinder- und familienfreundliches Umfeld entsteht. Die Seminare sollen dazu beitragen, dass Erziehung, Beziehungen und das Zusammenleben in Familien besser gelingen.

Eltern- und Familienbildung Hattingen hat Interessierte, (Groß-) Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren

Das „Hattinger Bündnis für Familie“ wurde 2006 ins Leben gerufen. Mit den Jahren entstand eine aktive „Bündnisfamilie“ mit vielen aktiven Bündnispartnerinnen und -partnern aus Vereinen, Verbänden, Unternehmen, Praxen, Initiativen, Parteien sowie mit einzelnen Bürgerinnen und Bürgern. Verschiedene Aktionen und Projekte haben seither aufgezeigt, was die Stadt Hattingen den hier lebenden Familien zu bieten hat. Die wichtigsten Bündnisziele sind aber unverändert: Netzwerkarbeit und Weiterentwicklung Hattingens als familienfreundliche Stadt!

Die Veranstaltungsreihe „Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren“ ist ein „Kind“ der Bündnisfamilie und zugleich ein Kooperationsprojekt mit dem Stadtspiegel und der vhs Hattingen. Die für den Frühling/Sommer 2025 geplanten Infoveranstaltungen finden Sie nachfolgend.

Nähere Informationen zum „Hattinger Bündnis für Familie“ erhalten Sie bei der Stadt Hattingen, Abteilung Prävention und Frühe Hilfen, FB Kinder, Jugend und Familie unter familien@hattingen.de oder 02324 204 4219.

Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Zu allen Veranstaltungen sind Anmeldungen erforderlich!

Der (lange) Weg zur Einschulung- gut zu wissen für Eltern aller Kita-Kinder Kenn Sie das? Jedes Jahr kommt Weihnachten ganz plötzlich...

Damit das mit der Einschulung Ihres Kindes nicht auch passiert, möchten wir Ihnen einige Informationen rund um die Einschulung und Tipps für den Weg dorthin geben. Wir schauen uns gemeinsam die Themen der Schuleingangsuntersuchung an, geben Tipps aus heilpädagogischer und schulärztlicher Sicht, damit Sie Ihr Kind ganz nebenbei auf den Weg zur Schule mit kleinen Dingen vorbereiten können. Zusätzlich möchten wir Eltern, deren Kinder vielleicht in der Schule noch mehr Unterstützung benötigen werden, eine Hilfestellung für die erste Zeit in der Schule an die Hand geben.

Durch den Abend begleitet Sie:
Petra Steding, Sachgebietsleitung für Kinder- und Jugendgesundheit im Ennepe-Ruhr-Kreis

Mittwoch, 12.02.2025 1001E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Familienzentrum Schreys Gasse,
Schreys Gasse 5, 45525 Hattingen



Können wir reden?

Warum ist die Kommunikation in der Familie so wichtig und warum ist sie oft schwierig? Wie funktioniert menschliche Kommunikation eigentlich und welche Formen gibt es? Was hilft, wenn man sich nicht (mehr) versteht? An diesem Abend werden Ihnen Impulse für das Miteinander, Füreinander und Beieinander in der Familie gegeben.

Durch den Abend begleiten Sie:
Michaela Schraven und Kathrin Seibel-Schreck,
Familientherapeutinnen der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Familien

Mittwoch, 12.03.2025 1002E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
ev. Kindergarten Winz Baak,
Rauendahlstr. 18A, 45529 Hattingen

Bewegen ist Lernen, Lernen ist Bewegung

Eigentlich könnte alles so einfach sein: Kinder haben von Natur aus ein ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis. Es sollte für sie selbstverständlich sein, sich Drinnen und Draußen auszutoben. Doch nicht nur das Zusammenleben in unseren Familien hat sich stark verändert, sondern auch unsere gesamte Umwelt. Draußen spielen? Entdeckungsabenteuer in der Natur? Ausreichende Zeitfenster für kreatives Spielen? Das ist im Alltag für Kinder oft nicht zu realisieren. Mit weitreichenden Folgen: Diese eingeschränkten Möglichkeiten zur Bewegung beeinträchtigen die kindliche Entwicklung. Doch gerade für Kinder im Alter von 2 bis 6 Jahren ist es wichtig, sich selbst zu erfahren und zu bewegen.

Was kann Bewegung bewirken, nicht nur in der Familie, sondern auch in Kita und Grundschule?

Durch den Abend begleitet Sie:
Kathrin Müller-Dahmen,
Diplomsportwissenschaftlerin

Mittwoch, 09.04.2025 1003E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Kita Isenhöhe, Isenbergstr. 88,
45529 Hattingen

**Elterngeld - Finanzielle
Unterstützung nach der Geburt**

Zu der freudigen Erwartung auf die Geburt des eigenen Nachwuchses mischen sich nicht selten Fragen nach der finanziellen Zukunft der Familie. Das Elterngeld ist eine Leistung, um einen Teil Ihres Einkommensverlustes auszugleichen. Es soll die Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf fördern und Anreize einer gemeinsamen Elternzeit beider Partner bieten. Doch wie funktioniert das eigentlich? Was muss ich wann beantragen? Welche Unterschiede gibt es zwischen dem Basiselterngeld, dem Elterngeld Plus und den Partnerschaftsbonusmonaten und wie finde ich heraus, welche Variante für meine Familie die richtige ist? An diesem Abend wollen wir Ihnen Erklärungen der Modelle sowie Kombinationsmöglichkeiten bieten und Ihnen den Raum für Fragen geben.

Durch den Abend begleitet Sie:
Frau Te Riele, Sachbearbeiterin bei der Elterngeldstelle

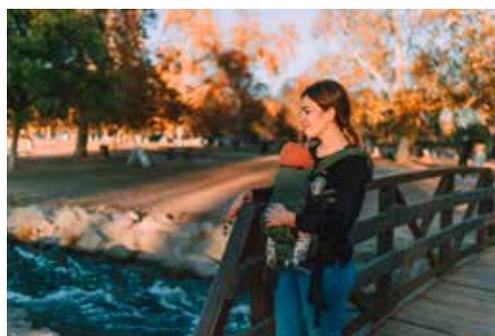
Mittwoch, 14.05.2025 1004E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Familienzentrum Nordstraße, Nordstraße 73,
45525 Hattingen

**Wachstumsschmerzen –
Mythos oder Realität**

Wachstumsschmerzen sind ein häufiges, aber oft unterschätztes Thema, das viele Kinder in verschiedenen Entwicklungsphasen betrifft. Diese Schmerzen können nicht nur das Wohlbefinden der Kinder beeinträchtigen, sondern auch die ganze Familie vor Herausforderungen stellen. Doch es gibt sanfte und wirkungsvolle Methoden, um diese Beschwerden zu lindern und das Wachstum auf natürliche Weise zu unterstützen. Neben Informationen über die Ursachen von Wachstumsschmerzen werden auch praktische Tipps für den Alltag vorgestellt, um Kinder bestmöglich zu unterstützen.

Durch den Abend begleitet Sie:
Alexandra Nau
Heilpraktikerin und Buchautorin

Mittwoch, 11.06.2025 1005E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Ev. Familienzentrum Arche Noah,
Laubergasse 8, 45527 Hattingen

**Sicher gebunden in Tuch oder Trage**

Eine sichere Bindung ist eine gute Voraussetzung für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Körperkontakt vermittelt Babys Sicherheit und stärkt somit den Bindungsaufbau. Beim Tragen werden die Bedürfnisse Ihres Babys nach

Nähe und Sicherheit ganz nebenbei erfüllt und gleichzeitig der Alltag entstresst. An diesem Abend erfahren Sie, worauf Sie beim Tragen achten müssen und haben nach einer theoretischen Einführung die Möglichkeit verschiedene Tragemöglichkeiten mit speziellen Puppen zu testen.

Durch den praktischen Teil wird die Teilnahme in Präsenz empfohlen.

Durch den Abend begleitet Sie:
Trageberaterin Denise Tangermann

Mittwoch, 09.07.2025 1006E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Städt. Familienzentrum Lehmkuhle
Lehmkuhle 1, 45527 Hattingen

bewegen, entspannen, experimentieren**(Groß-)Eltern und Kind turnen
gemeinsam****Ein Bewegungsangebot für Kinder
zwischen 2 und 5 Jahren**

Kindern macht Bewegung einfach Spaß. Wir balancieren, schaukeln, klettern, springen, laufen und runden das Programm mit gemeinsame Lauf-, Tanz-, und Kreisspiele ab. Und wenn Mutter, Vater oder die Großeltern aktiv mitmachen, dann macht das Körper-Erleben sogar doppelt Spaß. Dieses Kursangebot wendet sich an Kinder zwischen 2 und 5 Jahren mit ihren Müttern, Vätern oder Großeltern. Gemeinsam sich bewegen, turnen, spielen und lachen. Bitte pro Kind eine Erwachsene Person.

Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512.

Yvonne Czombera-Weierstahl 1009
Beginn: 11.03.2025
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
70 €
Grundschule Blankenstein,
Vidumestr. 31, Turnhalle

Yvonne Czombera-Weierstahl 1010
Beginn: 12.03.2025
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
70 €
Grundschule Bredenscheid,
Habichtstr. 24 a, Turnhalle

Versuch macht klug!**Der Kurs: Naturwissenschaftliches
Experimentieren für Kinder von 5 bis
10 Jahren**

Der Kurs richtet sich an alle jungen Forscherinnen und Forscher, die spielerisch -aber doch mit wissenschaftlichem Hintergrund- an faszinierende naturwissenschaftliche Phänomene herangeführt werden wollen. So spritzt z. B. „Lava“ aus Vulkanen, Flüssigkeiten färben sich von Geisterhand, Film Dosen explodieren und brennende Schlangen kriechen aus Sandbergen. Die verblüffenden und spannenden Experimente aus den Bereichen Feuer, Luft, Wasser und Lebensmittelchemie werden von der Dozentin selbstverständlich immer auch kindgerecht erklärt. Die Materialkosten von 2 € werden von der Dozentin am 1. Kurstag gesondert eingesammelt.

Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512.



Sabine Sümmermann 1013
Beginn: 05.03.2025
mittwochs, 17:15-18:15 Uhr
5 Termine
21,70 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

**Versuch macht klug!****Der Workshop für die ganze Familie**

Gemeinsam mit einem Eltern- oder Großeltern-Teil können junge Forscherinnen und Forscher im Alter von 4-8 Jahren die faszinierende Welt der naturwissenschaftlichen Phänomene erforschen. Es werden unter Anleitung der Dozentin spannende und zum Teil verblüffende Experimente aus den Themenbereichen Wasser, Luft, Feuer und Lebensmittelchemie durchgeführt. Die Materialkosten in Höhe von 1,50 € werden gesondert erhoben.

Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512.

Sabine Sümmermann 1014T
Samstag, 10.05.2025
11:00 - 13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 8
11 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Aktuelles, Politik & Medien

Die Zukunft der Demokratie

Ein Gespräch mit der Bundestagspräsidentin Bärbel Bas veranstaltet von „Ein Kick für Hattingen“

Seit 2009 ist Bärbel Bas Mitglied des Deutschen Bundestags (SPD) und seit dem 26.10.21 Bundestagspräsidentin.



Wir reden in einer Publikumsdiskussion mit ihr über:

- Arm oder Reich - welchen Einfluss hat dies auf die individuelle Entwicklung?
- Wie hat sich der gesellschaftliche Umgang miteinander entwickelt?
- Warum sind rechtspopulistische Tendenzen wieder eine ernstzunehmende Gefahr?
- Hat unser demokratisches System eine dauerhafte Überlebenschance?
- Und natürlich über die Bundestagspräsidentin selbst und aktuelle politische Entwicklungen!

Anmeldung ab 01.02.25
(max. 2 Personen pro Anmeldung)
m.przygodda@kick-hattingen.de
Einlass nur mit Rückbestätigung!

Dienstag, 18.03.2025 1700E
18:00 Uhr
Einlass: 17:30 Uhr
entgeltfrei
Ev. Johannes-Kirchengemeinde, Umlandstr 32



Tipp: Zivile Seenotrettung von Geflüchteten - mit der „Humanity 1“ im Mittelmeer unterwegs



Angesichts der dramatischen humanitären Lage auf den Fluchtrouten über das Mittelmeer engagieren sich seit nun mehr einem Jahrzehnt zahlreiche NGOs und Freiwillige für die Rettung von Menschen aus Seenot.

Zwischen 2014 und 2024 verloren mindestens 30.000 Menschen auf der gefährlichsten Fluchtroute der Welt ihr Leben - die Dunkelziffer wird weitaus höher geschätzt. Ursachen wie politische Instabilität, Kriege, Armut und Klimawandel treiben jährlich Tausende zur Flucht über die zentrale Mittelmeerroute - in seeuntauglichen Booten und unter lebensbedrohlichen Bedingungen. Gleichzeitig erschweren verschärfte Grenzschutzmaßnahmen und fehlende staatliche Rettungsprogramme die Situation der Flüchtenden erheblich.

Judith Bütke wird in ihrem Vortrag ihre persönlichen Erfahrungen aus neun Jahren ziviler Seenotrettung teilen. Als Mitgründerin des Vereins RESQSHIP e.V. und der Bochumer Hilfsorganisation Das KOLLEKTIV e.V., die Hilfstransporte nach Calais, Lesbos und andere Krisengebiete organisiert, ist sie seit Jahren in der humanitären Arbeit aktiv. Das letzte Mal im Einsatz auf einem der zivilen Rettungsschiffe war sie im Sommer 2024 - dieses Mal für fünf Wochen auf der „Humanity 1“ der Berliner NGO SOS Humanity e.V.

Der Vortrag beleuchtet die aktuelle Situation im zentralen Mittelmeer, die Herausforderungen sowie humanistischen und ethischen Fragen der Seenotrettung, gibt Einblicke in die Arbeit der zivilen Helfer*innen und diskutiert die Notwendigkeit eines solidarischen Umgangs mit Menschen auf der Flucht.



Judith Bütke, Fotojournalistin
Donnerstag, 10.04.2025 1701E
19:00-21:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Meine Stadt Hattingen

Stadtteilerkundung Kunst im öffentlichen Raum (I)



Kunst steht nicht nur im Museum - man findet sie auf Friedhöfen und an Straßenkreuzungen, in Parks und auf Plätzen, an Fassaden und in Foyers. Heute wie in früheren Zeiten schmücken sich Städte mit Kunstprojekten. Dabei muss Kunst nicht gefallen, sie soll anregen und bereichert so die Stadt. Kunst im öffentlichen Raum hat in Hattingen eine lange Tradition, jedoch keine Lobby. Bei diesem „Art Walk“ geht es zu 14 Kunstwerken im Bereich der südlichen Innenstadt.

Lars Friedrich
Sonntag, 09.03.2025 1210E
11:00-12:30 Uhr
7 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Stadtmodell auf dem Untermarkt

Stadtteilerkundung Kunst im öffentlichen Raum (II)



Kunst steht nicht nur im Museum - man findet sie auf Industriebrachen, in Parks, entlang der Straße oder in Hinterhöfen. Heute wie in früheren Zeiten schmücken sich Städte mit Kunstprojekten. Dabei muss Kunst nicht gefallen, sie soll anregen und bereichert so die Stadt. Kunst im öffentlichen Raum hat in Hattingen eine lange Tradition, jedoch keine Lobby. Bei diesem „Art Walk“ geht es zu 13 Kunstwerken im Bereich der nördlichen Innenstadt und dem Gewerbe- und Landschaftspark Henrichshütte.

Lars Friedrich
Sonntag, 11.05.2025 1211E
11:00-12:30 Uhr
7 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Treppenaufgang zum Rathaus, Rathausplatz 1

**10 Jahre Stadtumbau Welper
2014-2024 - ein Rundgang**

Der Stadtteil Welper ist einer der bevölkerungsreichsten Stadtteile der Stadt Hattingen. Die Stadtteilentwicklung Welpers ist eng mit dem 1987 stillgelegten Hüttenwerk Henrichshütte verknüpft. Der Stadtumbauprozess wurde gestartet, weil die Folgeerscheinungen der Hützenschließung die Entwicklung Welpers weiterhin bestimmten. Gleichzeitig besitzt Welper sehr attraktive bauliche Strukturen - insbesondere den Denkmalsbereich Müsendrei und die denkmalgeschützten „Harzer Häuser“ sowie die Gartenstadt Hüttenau. Zudem setzen sich Anwohnerschaft und Vereine traditionell sehr für Welper ein. Hinzu kommt die geografisch günstige Lage zwischen der Ruhr und der historischen Altstadt. Wir können uns nach dem Abschluss der Arbeiten 2024 mit der Hattinger Stadtplanung bei einem Rundgang über Teile des aufwändigen zehnjährigen Stadtumbaus informieren.

Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Die Teilnehmenden sollten gut zu Fuß sein.

Referentin: Regine Hannappel,
Stadt Hattingen,
Treffpunkt: Im Welperfeld 10
(vor der Sparkasse) 45527 Hattingen-Welper
Andreas Peters
Montag, 05.05.2025 1246E
15:00-17:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: Im Welperfeld 10,
45527 Hattingen/Welper, an der Sparkasse

Neu: Kultur-Wanderungen im Revier**„Königreich“ Stiepel**

Bochum-Stiepel hält einige Superlative bereit: es ist der größte und höchst gelegene Stadtteil. Außerdem finden sich dort die teuersten Wohnlagen und mit der Dorfkirche eines der ältesten erhaltenen Gebäude Bochums. Wir wollen bei einem längeren Spaziergang rund um das alte Dorfzentrum der Geschichte Stiepels nachspüren und entlang des historischen Leinpfades die Aussichten auf das gegenüberliegende Blankenstein genießen. Den Abschluss bildet eine Besichtigung der großartigen, mittelalterlichen Wandmalereien der Dorfkirche.

Bernd Jeucken
Mittwoch, 09.04.2025 1212T
12:00-14:15 Uhr
15 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Parkplatz neben der
Stiepel Dorfkirche, Gräfin-Imma-Str.

**Margarethenhöhe**

Wer auf der Essener Margarethenhöhe wohnt, kann sich glücklich schätzen! Umgeben von drei Tälern bietet der von Margarethe Krupp gestiftete Waldpark perfekte Bedingungen für die Naherholung im Grünen.

Wir wollen bei einer kleinen, leichten Wanderung durch das idyllische Nachtigallental (mit dem Kulturdenkmal „Halbachhammer“) und einem abschließenden Rundgang durch den Stadtteil das einmalige städtebauliche Konzept der Gartenstadt kennenlernen.

Es ist eine An- und Rückreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln (S-Bahn von/nach Hattingen, U-Bahn von/nach Essern Hbf) geplant.
Bernd Jeucken
Mittwoch, 07.05.2025 1213T
12:00-15:00 Uhr
15 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: S-Bahn Haltestelle in Hattingen

Hattingen hat Energie

Die Reihe von vhs und Klimaschutz der Stadt in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW behandelt unterschiedliche Aspekte von Energieeffizienz und Klimaschutz.

**Lebensmittelverpackungen
unter der Lupe
Vortrag mit Diskussion**

Durch Verpackungen werden Lebensmittel haltbarer gemacht und geschützt. Aber sie haben auch negative Auswirkungen auf die Umwelt und die Natur. Daher sollten sie möglichst vermieden und nur dann genutzt werden, wenn es unbedingt nötig ist.

Gibt es für das gleiche Produkt verschiedene Verpackungen stellt sich die Frage: Welche ist die richtige? Dabei kommt es nicht nur auf das Material an. Auch das Gewicht der Verpackung spielt beim Transport eine entscheidende Rolle. Der NABU hat verschiedene Verpackungen untersuchen lassen. Dabei sind erstaunliche Ergebnisse heraus gekommen, die wir genauer betrachten werden.



Brigitte Kolberg
Donnerstag, 03.04.2025 1481E
18:00 Uhr
entgeltfrei
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

Demokratie **leben!** in Hattingen – Wer, wenn nicht **WIR!**

Förderung für Eure Ideen und Projekte!

Hattingen ist eine offene und bunte Stadt – und das soll so bleiben! Daher engagiert sich die 'Partnerschaft für Demokratie Hattingen', im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben! – Demokratie fördern. Vielfalt gestalten. Extremismus vorbeugen.“ für eine vielfältige Gesellschaft und gegen menschenfeindliche und antidemokratische Einstellungen.

Eure Ideen, die zu einer partnerschaftlichen, lebendigen und lebenswerten Atmosphäre in Hattingen beitragen und den Zusammenhalt der Stadtgemeinschaft stärken, können mit Fördermitteln aus diesem Programm finanziert werden.

Bei der Umsetzung Eurer Ideen unterstützt Euch gerne persönlich Heiko Koch (koch@ifak-bochum.de / Tel.: 0175 4434734), den Ihr dienstags und mittwochs ab 10 Uhr im Holschentor, Talstraße 8, 45525 Hattingen antrefft.

Macht mit! Wer, wenn nicht WIR!

Gefördert von:

Im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Partnerschaft
für Demokratie
Hattingen

Weitere Informationen findet Ihr unter

<https://pfd-hattingen.de>

© Regine „Demokratie leben!“ / Andreas Schöner

Exkursionen, Wanderungen

**Wanderung durch das Muttental
Die Wiege des Ruhr-Bergbaus
Kooperation mit der vhs Bochum**

Das Muttental, benannt nach der Mutte, einem kleinen Bach, der sich durch das Tal schlängelt, ist eine wunderschöne abwechslungsreiche Naturlandschaft. Man muss schon genau hinschauen um zu erkennen, dass hier der Bergbau an der Ruhr begonnen hat und damit dieses Gebiet auch der Ausgangspunkt für die gesamte Industrialisierung des Ruhrgebiets ist. Auf einem ca. 6 km langen Rundweg erkunden wir die hier dokumentierte Geschichte des Bergbaus. Dabei sollte auch Kondition für die eine oder andere Steigung mitgebracht werden. Bitte feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung tragen.

Brigitte Kolberg
Mittwoch, 09.04.2025 1224E
11:00-14:30 Uhr
7€
Treffpunkt: Parkplatz Nachtigallstraße,
58452 Witten

**Vollmondwanderung auf die
Halde Hoheward
Kooperation mit der vhs Bochum**

Die Halde Hoheward ragt als 100 m hoher Tafelberg über seiner Umgebung hinaus und ist mit 160 ha Fläche die größte Halde im Revier. Am Südostplateau steht heute ein Obelisk, der es ermöglicht, Datum und Uhrzeit anhand des Schattenverlaufs der Sonne zu bestimmen. 2008 entstand dann auf dem Gipfelplateau der Halde Hoheward ein Horizont-Observatorium, dessen zwei große Bögen weithin sichtbar sind. Bei der Wanderung erfahren Sie etwas über die Entstehung dieses von Menschenhand geschaffenen Berges und bekommen auch eine Einführung zum Obelisk und zum Observatorium als Teile des Astronomischen Parks. Vom Gipfel aus können Sie einen beeindruckenden Ausblick auf das Ruhrgebiet im Schein der untergehenden Sonne genießen. Nachdem we-

nig später der Mond aufgegangen ist erfolgt der Abstieg.

Hinweis: Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung erforderlich. Auf dem Plateau weht oft ein starker Wind. Bei Gewitter wird die Wanderung aus Sicherheitsgründen abgebrochen.

Brigitte Kolberg
Sonntag, 13.04.2025 1223E
19:30-21:45 Uhr
6€
Treffpunkt: Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark, Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen

**Von der „Hexenkapelle“ zum „Märchengrund“ im „Buerschen Grüngürtel“
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**

Seit den 1920er Jahren ist Buer stolz auf seinen „Grüngürtel“ in der Nähe der Innenstadt, der seit nunmehr 100 Jahren innenstadtnahe Erholung bietet. Die gemütliche, ebene Wanderung führt mitten im Ruhrgebiet durch Stadtwälder und Parks, fast ohne Straßenberührung und weitgehend asphaltfrei, zu Schloss Berge. Diese alte Wasserburg wurde im Barock umgebaut und erweitert und bietet zusätzlich einen weitläufigen Park mit Französischem und Englischem Garten. Eine Allee von Urweltmammutbäumen hat Seltenheitswert in Deutschland. Der Weg führt mitten im Wald an einer „Hexenkapelle“ vorbei, deren schaurige Geschichte Sie erfahren werden. Neu ist das „Waldviertel“, dass an der Stadtgrenze zu Westerholt mitten im Wald exklusives Wohnen ermöglicht. Und sonst genießen Sie außergewöhnliche Bäume in gepflegten Parks und Wäldern ohne Lärmbelästigung und Autos – und selbstverständlich eine gemütliche Einkehr.
Länge: ca. 11 km

Dr. Vera Bückler
Sonntag, 30.03.2025 1228T
11:00-18:00 Uhr
9€
Treffpunkt: GE- Buer Rathaus, Goldbergstr., Haltestelle, 11.00 Uhr (Parken möglich)

**Im alten Herrschaftsbereich der
Fürstabtissinnen -
Das Hexbachtal und der
Schlosspark Borbeck
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**

Das Naturschutzgebiet Hexbachtal, eines der Siepentäler des südlichen und mittleren Ruhrgebiets, erhielt seinen Namen nicht von mittelalterlichen Hexengeschichten, auch wenn es durch seine Enge an manchen Stellen etwas unheimlich sein mag. Im Bachbereich ist es in etwa 100 Meter Breite bewaldet und bildet an seinen kleinen Seitenbächen einen Auenwald aus. Es ist seinem Untergang mehrmals nur knapp entgangen. Am gefährlichsten war der Angriff der Autobahnbauer der 1970er Jahre. Das Hexbachtal ist ein beliebtes Ausflugsziel zwischen Essen, Mülheim a.d.R. und Oberhausen.

Die Essener Fürstabtissinnen hatten über Jahrhunderte lang ihre Sommerresidenz in Borbeck und hinterließen ein barockes Wasserschloss aus dem 18. Jahrhundert. Der dazugehörige Park ist der wohl älteste Park und eine der schönsten grünen Perlen Essens. Er liegt auf einem

Höhenzug zwischen Ruhr und Emscher. Der Schlosspark wurde im 18. Jahrhundert von der Fürstabtissin Maria Kunigunde von Sachsen als englischer Landschaftsgarten gestaltet und hat bis heute sein Aussehen wenig geändert. Dahinter erstreckt sich ein ca. 4 ha großes Waldgebiet, in dem man über verschlungene Wege die Quelle der Borbecke erreicht, die über einen schmalen Bachlauf Gräfte und Schlossteich speist.
Länge: 11 km

Dr. Vera Bückler
Sonntag, 25.05.2025 1229T
11:00-18:00 Uhr
9€
Treffpunkt: Bushaltestelle „Essen Abzweig Aktienstraße“, Ecke Aktienstr. / Frintroper Str., Eingang Schlosspark (Parkplätze vorhanden)

Radtouren

**Halde Hoheward und Emscherbruch
Kooperation mit der vhs Bochum**

Die Erzbahntrasse mit ihren beeindruckenden Brückenkonstruktionen führt uns zur Grimberger Sichel und anschließend in den Emscherbruch. Hier ist noch zu erkennen, dass im Bereich der Emscher einst ein ausgedehntes Sumpfgebiet gegeben hat. Danach geht es auf eine der zahlreichen künstlich geschaffenen Bergehalden, der Halde Hoheward mit ihrem astronomischen Park. An der Sonnenuhr können wir bei Sonnenschein hier die wahre Ortszeit bestimmen.

In dem im Jahr 2022 neu geschaffenen AtkivLinienPark können vielfältige Bewegungsangebote ausprobiert werden. Wer es ruhiger mag kann anhand der zahlreichen Schautafel Wissenswertes über Flora und Fauna der Region erhalten. Anschließend geht es auf den Rückweg.

Strecke: ca., 35 km überwiegend eben unterschiedliche Wege
E-Bike empfohlen wegen der Haldenauffahrt.
Bitte Imbiss und Getränke mitbringen

Brigitte Kolberg
Freitag, 18.04.2025 1225T
10:00-14:30 Uhr
6€
Treffpunkt: Fördergerüst Zeche Holland, Emil-Weitz-Straße 2, 44866 Bochum

**Zechen Tour mit Haldenauffahrt -
auf unbekanntem Wegen -
Kooperation mit der vhs Bochum**

Auf unsere Zechen Tour werden wie verschiedene Zechenanlagen angefahren und uns ansehen in welcher unterschiedlichen Baustilen diese gebaut wurden. Gemeinsam haben diese Anlagen, dass sie nach Stilllegung erhalten geblieben sind und heute als Industriedenkmäler einer neuen Nutzung zugeführt wurden. Die Zechen Holland, Nordstern, Zollverein und Bonifacius liegen auf unserer ca. km langen Strecke, die überwiegend eben ist. Dabei werden wir nicht nur auf ehemaligen Bahnstrecken fahren, sondern diese auch häufig verlassen und Wege über Nebenstraßen und durch Parkanlagen erkunden. Bei einer Haldenauffahrt genießen wir zudem einen tollen Blick über das Ruhrgebiet.

Strecke: ca. 40 km überwiegend eben, unterschiedliche Wege
E-Bike empfohlen wegen der Haldenauffahrt.
Bitte Imbiss und Getränke mitbringen

Brigitte Kolberg
Sonntag, 04.05.2025 1226T
10:00 Uhr
6 €
Treffpunkt: Fördergerüst Zeche Holland,
Emil-Weitz-Straße 2, 44866 Bochum

Burgen und Landesherrschaft im Mittelalter

Zwei geführte kulturhistorische Tages- wanderungen in 1/25 Kooperation zwischen der vhs Bochum und der vhs Hattingen

Viele Menschen hierzulande orientieren sich wie selbstverständlich im Alltag an geographischen Markierungen wie „Bergische Region“ oder „Märkische Region“. Vermutlich kennen diese Menschen auch die Geschichte vom Totschlag eines Isenberger Grafen an einem Kölner Erzbischof in Gevelsberg zu Zeiten des Hochmittelalters. Doch was hat das eine mit dem anderen zu tun? Mit unseren Wanderungen wollen wir in bewusst „städteüberschreitender“ Weise auf diese Frage konkrete und an Beispielen nachvollziehbare Antworten geben. Dabei soll es auch um die Sozialstruktur der mittelalterlichen Gesellschaft und um deren Entwicklung gehen, indem wir nachforschen, was unter Grundherrschaft, Landesherrschaft und Territorialisierung zu verstehen ist. Das Buch zu den Wanderungen ist 2010 unter dem Titel „Stadt - Land - Burg“ im Essener Klartext-Verlag erschienen. Info-Blätter mit technischen Hinweisen zu der diesjährigen Tour sind bei beiden Volkshochschulen erhältlich.

Der Oestricher Burgberg und das Haus Letmathe. Streckenwanderung.

Dieses Wandergebiet im Märkischen Sauerland liegt in der ehemaligen Grafschaft Limburg. Um den Oestricher Burgberg ranken sich verschiedene Legenden, doch der nüchterne Blick der Archäologie verweist die riesige Ringwallanlage in das 8. bis 10. Jahrhundert. Der Weg führt anschließend an der Lenne entlang in die Altstadt von Letmathe, wo sie am Burghaus derer von Isenberg-Limburg enden wird.

Iserlohn-Dechenhöhle Bf. - Burgberg Oestrich
- Felsen Pater und Nonne - Lennepromenade -
Lennedom - Haus Letmathe
ca. 11km, Gesamtzeit ca. 5,5 Stunden.

Dr. Wilfried Korngiebel/Susanne Slobodzian
Samstag, 10.05.2025 1230T
11:40-17:10 Uhr
8 €
Der Treffpunkt ist per ÖPNV mit der Bahn RE16
von Bochum Hbf. aus direkt erreichbar, von
Hattingen über Essen Hbf. oder Witten Hbf.
Treffpunkt: Iserlohn-Dechenhöhle,
Haltepunkt Regionalbahn

Die bergische Unterherrschaft Hardenberg – von Neviges durch das Hügelland nach Langenberg Streckenwanderung.



Der traditionelle Wallfahrtsort Neviges kann neben dem alten Kirchplatz, dem barocken Franziskanerkloster und dem modernen Dom auch das stark befestigte Schloss Hardenberg aufweisen. Nach der ganz im Grünen gelegenen Zwischenstation Windrath, eine der ältesten Siedlungen hierzulande, gelangen wir in die frühere Textilstadt Langenberg mit ihren historischen Stiegen und Gassen.

Neviges (Altstadt) – Schloss Hardenberg –
Windrather Kapelle – Langenberg (Altstadt),
Strecke: ca. 14 km, Gesamtzeit: etwa 8 Std.

Dr. Wilfried Korngiebel/Susanne Slobodzian
Samstag, 31.05.2025 1231T
10:00-18:00 Uhr
8 €
Treffpunkt: Velbert-Neviges, S-Bahnhof
(S9-Haltepunkt)

Mensch & Tier

Keas, Kattas und Nasenbären - der Tierpark Bochum und die neuen Asienwelten Kooperation mit vhs Bochum



Naturnah gestaltete Erlebnisanlagen wie die 2006 eröffneten „Nordseewelten“ bestimmen das heutige Bild des Bochumer Tierparks. In den folgenden Jahren erhielt der Tierpark ein neues Gesicht, indem er einen neuen Eingangsbereich bekam und rund ein Drittel seiner Außenanlagen komplett umgestaltet wurden. Eine neue Futterküche und neue Gehege u.a. für Keas, Kattas und Nasenbären wurden angelegt und die afrikanischen Erdmännchen erhielten eine naturnahe Savannenanlage. Bei einem geführten Rundgang können wir den Tierpark mit einem Blick hinter die Kulissen (je nach Situation z.B. Futterküche, Technikräume) erkunden. Seit Juni 2024 ist der Tierpark auch BNE-Regionalzentrum. Was das ist, erfahren wir vor Ort. Führung und Zoeeintritt (Tierpark öffnet bis 19 Uhr) sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen.

Andreas Peters
Samstag, 03.05.2025 1234E
14:00-15:30 Uhr
15 €
Treffpunkt: Tierpark Bochum, Klinikstraße 49,
Bochum



Vor Ort

Diese Reihe informiert über Betriebe im näheren und weiteren Umfeld, und das nicht nur theoretisch. Bei Betriebsbesichtigungen werden die Teilnehmer die Gelegenheit haben, einen Blick hinter die für Einzelbesucher normalerweise verschlossenen Werkstore zu werfen. Dort können sie dann vor Ort mehr über die Funktionsabläufe, Organisationsformen und Arbeitsbedingungen erfahren und somit die industrielle und gewerbliche Struktur der Region kennen lernen.

Für Teilnehmer/innen, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen möchten, besteht die Möglichkeit, entweder telefonisch (Tel. 01803/504030) oder über das Internet (www.vrr.de) eine Fahrplanauskunft zu erhalten. Es reicht die Angabe der Zieladresse (Ort, Straße und Hausnummer).

Teilnahme nur nach Anmeldung möglich!**Der Kemnader See: Die Wehranlage und das neue Wasserkraftwerk Kooperation mit der vhs Bochum**

Der Kemnader See dient neben der Wasserreinigung in der Hauptsache den verschiedenen Freizeitinteressen. Als letzter der fünf Stauseen, die der Ruhrverband an der unteren Ruhr betreibt, erhielt der Kemnader See eine Wasserkraftanlage, die seit Oktober 2011 Strom produziert. Parallel dazu entstand außerdem eine neue Fischaufstiegsanlage, die es Wanderfischen ermöglichen soll, das Stauwehr gefahrlos zu überwinden. Wir werden uns die Wehranlage mit dem Kontrollgang und der Technik für die Wehrklappen sowie die Leitwarte ansehen und einen Blick in das Wasserkraftwerk werfen können.

Wichtig: Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen.

Andreas Peters
Freitag, 09.05.2025
13:00-14:45 Uhr
7 €

1243E

Treffpunkt: Kemnader See, Wohn- und Betriebsgebäude am Wehr, Kemnader Str. 535 (Zugang über Gibraltarstraße, Wichtig: Parken nur oben am Wanderparkplatz Gibraltarstraße, nicht unten am Wehr!), Bochum-Stiepel

Die IGA 2027 – Der Zukunftsgarten am Rhein in Duisburg**Kooperation mit der vhs Bochum**

2027 wird die Internationale Gartenausstellung (IGA) erstmals nicht an einem einzigen Standort stattfinden, sondern in der gesamten Metropole Ruhr. Gezeigt werden dann die neuesten Ideen und Innovationen im Bereich Gartenbau, Landschaftsgestaltung und Umweltschutz. Als eine der zentralen Ausstellungsflächen wird neben Dortmund und Gelsenkirchen in Duisburg ein sogenannter „Zukunftsgarten“ entstehen. Besonders spektakulär dürfte dabei die Lage direkt am Rhein auf einer alten Industriebrache sein, die heute schon in Teilen als Rheinpark umgestaltet ist. Mit der Behandlung zentraler Zukunftsthemen und der Leitfrage „Wie wollen wir morgen leben“ will die IGA 2027

so viel mehr sein als eine reine Pflanzen- oder Blumenschau. Bei einem Rundgang erkunden wir mit Mitarbeitenden der städtischen Wirtschaftsbetriebe die rund 12 ha große Fläche.

Wichtig: Bitte festes Schuhwerk (da z.T. Baustelle) und dem Wetter angepasste Kleidung tragen.

Andreas Peters
Donnerstag, 15.05.2025
17:00-19:30 Uhr
7 €

1247E

Treffpunkt: Liebigstraße / Ecke Wanheimer Straße (gegenüber Eingang Kläranlage Liebigstr. 5), 47053 Duisburg-Hochfeld

Veranstaltungen mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V.**Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs**

Ihr Apfelbaum sieht aus wie ein alter Besen? Muss Großvaters Baum umgesägt werden? Versuchen Sie es doch mit einer Verjüngung. Ohne ein Mindestmaß an Pflege werden Obstbäume anfällig für Krankheiten, überaltern schnell, bringen schlechtere Früchte hervor und leben insgesamt nicht so lange. An diesem Vormittag können Sie die Grundregeln des Obstbaumschnitts erlernen. In Theorie und Praxis sollen anhand von jungen und alten Hochstammobstbäumen die Grundlagen der Pflanzung, des Erziehungschnitts, des Überwachungsschnitts und des Verjüngungschnitts erarbeitet werden.

Samstag, 15.02.2025
10:00-13:00 Uhr
10 €

1400E

Treffpunkt für den theoretischen Einstieg ist der Gemeinschaftsraum von wiwozu e.V. (Südring 23, 45525 Hattingen), gemeinsam geht es dann zur Aktionsstelle in die Wasserstr. 55, 45529 Hattingen-Winzermark.

Amphibienschutz in Hattingen Errichten und Betreuung eines Amphibienschutzzaunes

Über 75.000 Amphibien wurden bisher durch den BUND-Krötenzaun im Felderbachtal in Hattingen vor dem Straßentod bewahrt. Nun darf der Artenschutz Ruhrgebiet e.V. - unter Leitung des Naturführers Martin Maschka - das Erbe übernehmen und bis zu 6.000 Amphibien (Erdkröte, Grasfrosch, Faden-, Berg- und Teichmolch, Feuersalamander) jährlich retten. Durch unsere gemeinsam mit der Hattinger Bevölkerung durchgeführten Schutzmaßnahmen hat sich eine Amphibienpopulation von überre-

gionaler Bedeutung herausgebildet. Wir hoffen auch in diesem Jahr auf Ihre Unterstützung beim Auf- und Abbau sowie bei der „täglichen Leerung des Zaunes“. Bei dieser Mitmachaktion beteiligt man sich nicht nur an einer wirkungsvollen Artenschutzmaßnahme, sondern lernt auch hautnah interessante Tierarten kennen.

Notwendige Ausrüstung: Festes Schuhwerk, Handschuhe, wenn vorhanden Spaten.

Martin Maschka
Sonntag, 23.02.2025
09:00 - 13:00 Uhr

1402E

Treffpunkt: Feuchtwiese des Artenschutz Ruhrgebiet e.V. neben Landgasthaus Huxel, Felderbachstr./Am Schnüber

Amphibien in Hattingen - Exkursion für die ganze Familie

Entdecken und erleben Sie unsere heimischen Amphibien hautnah. Erfahren Sie, warum die Schutzprojekte der Tiere so wichtig sind. Martin Maschka vom Artenschutz Ruhrgebiet e.V. und Thomas Kordges begleiten die Teilnehmenden auf einer spannenden Exkursion durch die Feuchtwiese und am Krötenzaun.

Diese Exkursion ist auch für Familien spannend. Bei Frost sind diese wechselwarmen Tiere bewegungsunfähig und verharren in ihren Winterquartieren. Bitte hinterlassen Sie uns Ihre Emailadresse, damit wir Ihnen mitteilen können, ob die Exkursion stattfindet.

Gummistiefel sind sinnvoll. Anmeldung erforderlich unter www.wildnisschule-ruhr.de

Martin Maschka
Freitag, 21.03.2025
18:30 - 20:00 Uhr
5 €

1403E

Treffpunkt: Parkplatz Rauendahlstr. 55, Hattingen

Neu: Obstbäume schneiden - der Sommerschnitt und seine Vor- und Nachteile, ein Praxiskurs

Die Schnittstellen verheilen bis zum Herbst noch. Stark wachsende Bäume können mit dem Sommerschnitt eher „beruhigt“ werden. Aber – man sieht den Kronenaufbau vor lauter Blättern auch schlechter. Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Obstbaumschnitts am Sommerschnitt. Werkzeugkunde, Schnittgesetze und praktische Anschauung werden vermittelt.

Rolf Novy-Huy
Samstag, 23.08.2025
14:00-17:00 Uhr
10 €

1401E

Treffpunkt für den theoretischen Einstieg ist der Gemeinschaftsraum von wiwozu e.V. (Südring 23, 45525 Hattingen), gemeinsam geht es dann zur Aktionsstelle.

Beruf, Wirtschaft,
EDVSchulabschlüsse,
GrundbildungBerufliche
Weiterbildung

Anhang

Ökologie & Umweltbildung**Brennessel, Gundermann und Co.
Wildkräuter entdecken im
historischen Blankenstein**

Vom Sitz der vhs Hattingen im historischen Ortskern von Blankenstein starten wir zu einem Wildkräuterspaziergang in die nähere Umgebung. Am Fuß der Burg und im Gethmannschen Garten entdecken wir am Wegesrand viele heimische Wildkräuter, die uns vertraut, aber doch unbekannt sind. Einige werden als ‚Unkraut‘ bezeichnet, obwohl sie für zahlreiche Tiere und auch für den Menschen wertvolle Eigenschaften besitzen, zum Beispiel als Nahrung oder Heilpflanze. Bei unserer Tour mit wissenswerten Informationen über Brennessel, Wegerich, Gundermann und Co. darf gefühlt, geschnuppert und probiert werden.

Birgit Ehses
Sonntag, 27.04.2025 1408E
14:30 - 16:30 Uhr
8 €
Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4,
45527 Hattingen-Blankenstein

**Erlebnis WaldFührung
Exkursion für Jung und Alt**

Haben Sie gewusst, daß sich Bäume im Wald gegenseitig helfen? Und daß sie - nicht nur wenn Gefahr droht - miteinander kommunizieren? Bei dieser geführten Tour entdecken alle die geheimnisvolle Welt unserer Wälder - und Sie werden begeistert sein!
Haben auch Bäume eine Alarmanlage? Welcher Baum wird zum besten Freund? Gibt es im Wald auch ein Internet? Wie schmecken Bäume? Welche Kräuter wachsen im Wald?

Bitte wettergerecht anziehen.
Strecke: leicht bergig, ca. 3 bis 4 km
Mitbringen: eine Sitzunterlage (wenn vorhanden), etwas zu Trinken
Freundliche Hunde sind willkommen.
TN-Alter ab 10 Jahren.

Ilka Markwardt
Freitag, 11.04.2025 1409E
10:00-12:30 Uhr
13,75 €
Treffpunkt: Parkplatz Schulenbergstrasse /
Am Hansberg Hattingen

**Biohof und Gemüsegelder für „alle“
Kooperation mit der vhs Bochum**

Vom Bahnhof Dahlhausen starten wir eine ca. 45-minütige Wanderung zum traumhaft gelegenen Klosterberghof aus dem 14. Jh. Der Hof wird seit den 1990er Jahren streng nach Grundlagen der ökologischen Landwirtschaft betrieben. Zudem ist es ein integrativer Hof, auf dem Menschen mit Behinderungen leben und arbeiten.

Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, im Hofladen zu stöbern und sich mit frischen Erzeugnissen des Hofes zu versorgen.

Anschließend schauen wir uns noch die Gemüsegelder an, welche saisonweise angemietet werden können. Auf diese Weise können sich auch Menschen ohne eigenen Garten mit frischem Gemüse selbst versorgen.

Brigitte Kolberg
Samstag, 14.06.2025 1227E
10:00-13:00 Uhr
6 €
Treffpunkt: S-Bahnhof Dahlhausen, Vorplatz

Hattingen hat Nachhaltigkeit Bürger*innenwerkstatt der vhs

Wie sieht die Zukunft in Hattingen aus? Das entscheiden auch Sie! Bei der Bürger*innenwerkstatt „Hattingen hat Nachhaltigkeit“ lädt die vhs Hattingen Bürger*innen, Initiativen, Unternehmen und lokale Expert*innen ein, gemeinsam am 5. April 2025 an Lösungen für eine nachhaltige Stadt zu arbeiten.

Das Besondere: Die „Gemischte Tüte“ – ein innovatives Beteiligungsformat, bei dem zufällig ausgewählte Bürger*innen zusammen mit lokalen Akteur*innen an einem Tisch sitzen. Diese Mischung bringt frische Perspektiven mit fundiertem Wissen zusammen – für kreative Ansätze, die etwas bewegen.

In fünf spannenden Fachforen – von Klimaschutz über Mobilität bis hin zu Bildung und lokaler Wirtschaft – werden konkrete Ideen entwickelt, wie die globalen Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (SDGs) in Hattingen sichtbar und greifbar werden können. Ein erfahrenes Moderationsteam sorgt dafür, dass jede Stimme Gehör findet.

**Mehr Infos auf der Webseite der vhs Hattingen
vhs.hattingen.de**

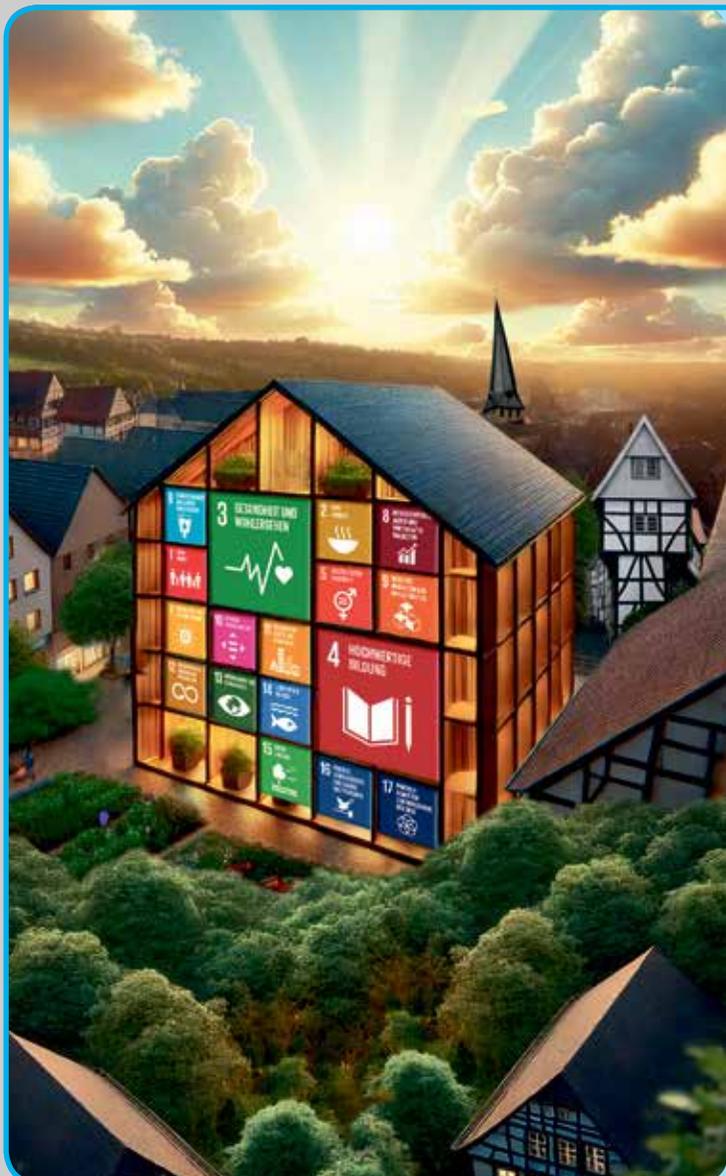
Ein Kooperationsprojekt von vhs Hattingen und der Stadt Hattingen

vhs Volkshochschule
Hattingen

STADT HATTINGEN

Gefördert durch die

**STIFTUNG UMWELT
UND ENTWICKLUNG
NORDRHEIN-WESTFALEN**



Grüne Werkstatt

Die „Grüne Werkstatt“ startet jeden 2. Sonntag im Monat um 10.30 Uhr im LWL Industriemuseum Henrichshütte Hattingen. Gemeinsam erkunden wir die vielfältige Natur auf dem Museumsgelände, suchen, sammeln, forschen, experimentieren und werden kreativ. Jeden Monat gibt es ein anderes Thema und etwas Neues zu entdecken. Für Familien, Kinder (ab 5 J.) und Erwachsene. Die „Grüne Werkstatt“ kann nach Absprache auch zu anderen Terminen von Gruppen, Schulklassen und als Kindergeburtstag gebucht werden.

Teilnehmergebühren: 3 Euro plus Museumseintritt (Erw. 2,40 € / Kinder u. Jugendliche 1,50 €)

Treffpunkt: Museumsfoyer

Wasserwege im Wandel - vom Tropfen zum Fluss

Kaum zu glauben, dass vor 170 Jahren noch eine grüne Flusslandschaft das heutige Hüttengelände prägte und der Sprockhöveler Bach munter durch die Wiesen floss. Auch heute plätschert es an allen Ecken im Industriemuseum, allerdings nur bei Regen oder Tauwetter. Durch alle Ritzen sucht sich das Wasser seinen Weg, wo viele Jahre Eisen produziert wurde. Wir verfolgen die Wassertropfen bis zur Ruhr und kommen dabei alten und neuen Wasserwegen auf die Spur.

Birgit Ehses
Sonntag, 09.03.2025 1451E
11:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

**Vögel, Eier, Frühlingskräuter
Frühlingsboten auf der Hütte**



Auf der Hütte regt sich neues Leben. Blätter und Blüten drängen an die Frühlingssonne, erste Insekten sind unterwegs auf Nahrungssuche, und zwischen den alten Werksanlagen ertönt wieder Vogelgezitscher. Die Zugvögel sind aus dem Süden zurückgekehrt und besetzen ihr Revier, während sich am Hochofen die Wanderfalken zum Brüten einrichten. Bei einer Entdeckungstour über das Gelände des Industriemuseums werden wir nach Frühlingsboten Ausschau halten, Vogelstimmen lauschen und aus frischen Kräutern ein Frühlingskärtchen erstellen.

Birgit Ehses
Sonntag, 13.04.2025 1452E
11:00 -13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Vom Schachtelhalm zum Götterbaum - Pflanzengeschichte(n)



Welche Pflanzen wuchsen hier an der Ruhr eigentlich vor 300 Millionen Jahren? Wann keimten die ersten Bäume, und wie sahen sie aus? Versteinerungen und Kohlevorkommen geben uns heute Aufschluss über Schachtelhalm, Schuppenbaum und andere urzeitliche Gewächse. Wie sich die Pflanzenwelt viel später durch die Eiszeiten und nicht zuletzt durch den Einfluss des Menschen bei uns entwickelte, lässt sich an Beispielen heimischer und eingewanderter Pflanzenarten auf dem Hüttengelände erkennen.

Birgit Ehses
Sonntag, 11.05.2025 1453E
11:00 -13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Wilde Wiese - Schmetterlinge, Bienen, Käfer & Co.



Es summt, brummt, krabbelt, flattert und hüpf in der Wiese. Farbenprächtige Schmetterlinge auf duftenden Blüten, Hummeln und Bienen bei der Nektarsuche, schillernde Käfer zwischen Kräutern und Gräsern, Heuschrecken auf dem Sprung - in der wilden Wiese gibt es viel zu entdecken. Mit Becherlupen und Fotokamera gehen wir auf dem Museumsgelände auf die Suche nach den Bewohnern des sonnigen Lebensraums und erfahren Wissenswertes über ihre Lebensweise.

Birgit Ehses
Sonntag, 08.06.2025 1454E
11:00 -13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Hexenkräuter und Zauberpflanzen - Kräuterkunde rund um den Hochofen



Auf dem Gelände des alten Eisenhüttenwerks haben sich geheimnisvolle Pflanzen entwickelt, die in längst vergangenen Zeiten zur Heilung von Krankheiten, als Schutz vor bösen Geistern oder im ganz normalen Hexenalltag verwendet wurden. Allerlei mystische Geschichten ranken sich um Johanniskraut, Königsskerze und viele andere Wildkräuter, die wir bei einem Rundgang um den Hochofen kennen lernen. Angehende Kräutlerhexen und Hexer erfahren außerdem, welche Pflanzen giftig oder essbar sind und in welcher Form sie heute noch genutzt werden. Die gesammelten Gewächse hängen wir schließlich zum Trocknen in die „Zauberküche“ des Industriemuseums.

Birgit Ehses
Sonntag, 13.07.2025 1455E
11:00 -13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Mit Stacheln, Gift und Panzerkleid - Schutzstrategien von Tieren und Pflanzen

Sie wehren sich mit Dornen gegen gefräßige Insekten, enthalten abschreckende Gifte oder tragen harte Panzer zum Schutz vor Feinden. Mit vielfältigen Tricks entgegnet Tiere und Pflanzen den Gefahren ihrer Umwelt. Auch gegen Hitze und Trockenheit, Nässe und Wind haben sie spezielle Schutzstrategien entwickelt. Viele solcher Beispiele können wir auf dem Gelände des Industriemuseums entdecken und im „Labor“ erforschen. Abschließend werden wir ein besonders wehrhaftes Phantasiewesen gestalten.

Sonntag, 10.08.2025 1456E
11:00 -13:00 Uhr
entgeltfrei
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer



vhs & Recht**Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**

Eine schwere Erkrankung oder ein Unfall können dazu führen, dass Sie Ihre persönlichen Angelegenheiten vorübergehend oder gar nicht mehr selbst regeln können. Ihr Ehegatte und/oder Ihre volljährigen Kinder können in dieser Situation nicht automatisch für Sie rechtlich handeln und entscheiden, da das Gesetz bei einem Volljährigen keine gesetzliche Vertretung für Angehörige vorsieht. Das Betreuungsgericht würde daher für Sie einen Betreuer bestellen. Möchten Sie sicherstellen, dass Ihre Angehörigen für Sie handeln können, so ist die Erteilung einer Vollmacht für die Aufgabenkreise Vermögenssorge und Personensorge unerlässlich. Wer bestimmt darüber hinaus, was medizinisch unternommen werden soll, wenn Sie Entscheidungen selbst nicht mehr treffen können? In einer Patientenverfügung können Sie regeln, was gelten soll.

Dieser Gesprächsvortrag gibt Ihnen einen Überblick und hilft Ihnen, Vorsorgedokumente rechtssicher zu formulieren bzw. bestehende auf den neusten rechtlichen Stand zu bringen.

Lara Rosner
Dienstag, 11.03.2025 1520E
19:00-20:30 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

erben und vererben

Es gibt kaum ein anderes Rechtsgebiet, das für alle Bürger*innen von so zentraler Bedeutung ist wie das Erbrecht. Jede Person wird einmal ihr Hab und Gut vererben und evtl. auch von anderen Personen als Erbe bedacht.

In diesem Vortrag wird dargelegt, warum es wichtig und vor allem für die Erben hilfreich ist, dass der Erblasser ein notarielles Testament hinterlässt. Denn gerade den Erben in der Situation, den Todesfall verkraften zu müssen, möchte man das Leben erleichtern und bürokratische Vorgänge so gering und einfach wie möglich machen.

Es werden weiter die Gestaltungsmöglichkeiten von letztwilligen Verfügungen, wie Testament und Erbvertrag, vorgestellt und sodann aufgezeigt, welche Unterschiede sich zur gesetzlichen Erbfolge ergeben (können).

Lara Rosner
Dienstag, 08.04.2025 1521E
19:00-20:30 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Junge vhs & Umweltbildung**Schlangensafari
eine spannende Exkursion für Kids
von 10 bis 14 Jahren
im Rahmen des
NRW Kulturrucksacks 2025**

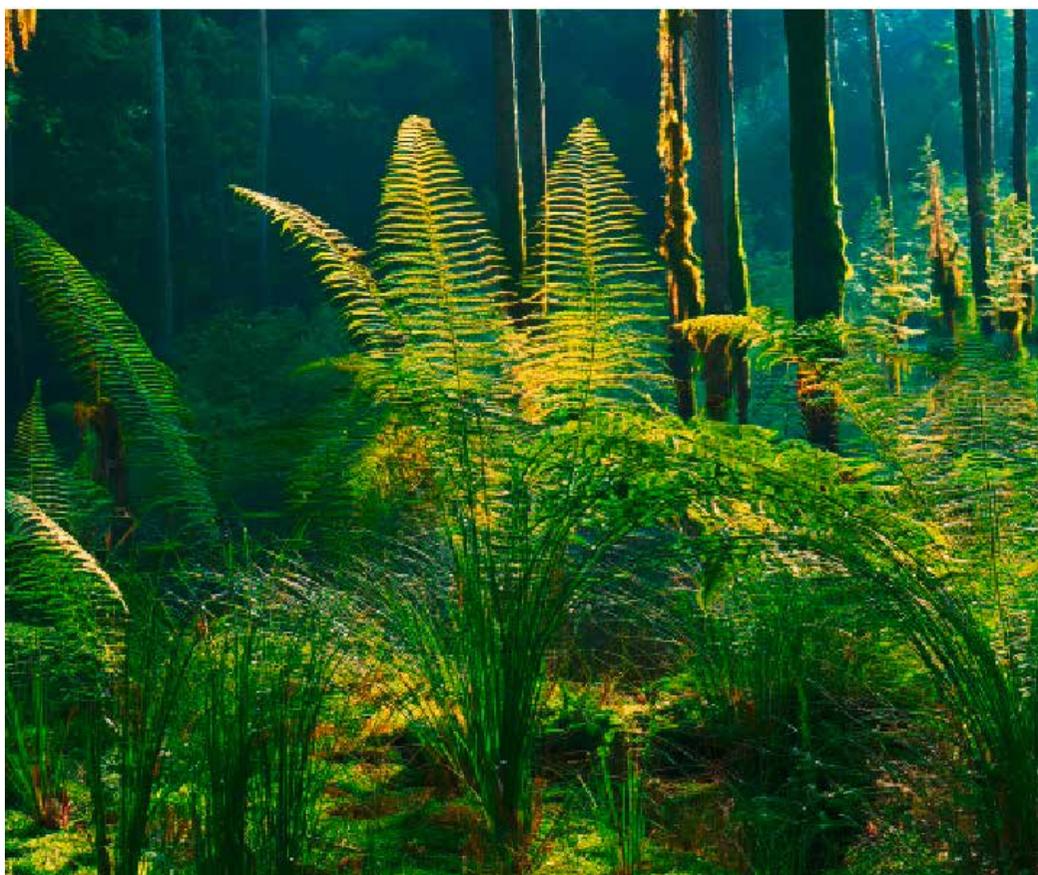
Alle zusammen begeben sich auf die Suche nach den heimischen Schlangen, gemeinsam mit dem Schlangenspürhund „Emmy“ werden wir uns unsere heimischen Arten in freier Wildbahn anschauen. Wie auf einer Safari erkunden wir die Umgebung, finden Schlangen, lernen sie zu bestimmen und sie in ihren Lebensräumen zu beobachten. Hautnaher Kontakt möglich. Fotoapparat nicht vergessen!

Martin Maschka
Dienstag, 22.07.2025 1404E
15:00-17:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Wildnisschule, Am Zippe 50, Hattingen

**Fossiliensuche in Hattingen
eine erlebnisreiche Exkursion für Kids
von 10 bis 14 Jahren
im Rahmen des
NRW Kulturrucksacks 2025**

Hattingen war einst Teil eines riesigen Sumpfes mit Farnen, Moosen, super großen Schachtelhalmen, zahlreichen Insekten und anderen Wasserlebewesen. Versteinert finden wir diese vergangene Welt wieder. Gemeinsam suchen wir nach Spuren und graben die Fossilien aus. Dazu bitte mitbringen - Hammer, Meißel, Handschuhe (Gartenhandschuhe reichen), festes Schuhwerk, Fahrradhelm (wenn vorhanden).

Martin Maschka
Dienstag, 29.07.2025 1405E
15:00-17:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Parkplatz Isenburg,
Ecke Toppelstr./Isenbergstr.



Philosophisches Café

Politik und Moral

Die Frage nach dem Verhältnis von Politik und Moral ist so alt wie unser in gesellschaftlichen Institutionen organisiertes Zusammenleben. Im Zentrum der Moral und des an ihr ausgerichteten Lebens steht die Idee des ‚Guten‘. Was wir Moral nennen, ist selten und für alle verbindlich in Gesetzen oder Regel unserer Zusammenlebens niedergeschrieben. Moral speist sich aus sehr unterschiedlichen Quellen. Die zentralen religiösen Dokumente nehmen hier sicher eine zentrale Rolle ein. Aber die Bestimmungen des ‚guten Handelns‘, wie sie die Moral fordert, ergeben sich auch aus unausgesprochenen Konventionen und zwischenmenschlich eingeübten Praktiken. Die Kernfrage der Politik orientiert sich nicht am ‚Guten‘ – oder doch nur sehr abgeschwächt und in seltenen Fällen. Zumeist geht es um den Erwerb und den Erhalt von ‚Macht‘. Dies muss nicht grundsätzlich verwerflich sein. Denn um eine Welt nach Werten und Normen gestalten zu können, benötigen die Entscheidungsträger und Regierenden auch in der Demokratie Macht. Sehr oft aber rückt im politischen Handeln die Macht in den Vordergrund und die an Werten und dem ‚guten Handeln‘ gemessenen Praktiken in den Hintergrund.

Nicht nur in der Geschichte der politischen Ordnungen sondern gerade auch in der Gegenwart ergibt sich daher die Notwendigkeit, die Politik und die sie leitenden Maxime mit den Herausforderungen einer moralischen Existenz zu konfrontieren. Auch aber müssen wir uns stets im Klaren darüber sein, dass wir Politik auch moralisch überfordern können.

John Locke: Das Recht auf Eigentum und der Schutz der Regierung

John Locke war im 17. Jahrhundert einer der ersten Vertreter der Einsicht, dass der Mensch von Natur aus frei sei – und nicht, wie so viele gebildete Zeitgenossen noch annahmen, schon unfrei auf die Welt komme. Die Annahme Lockes, dass der Menschen ein von Natur aus freies Wesen ist, öffnet den Blick für neue politische Möglichkeiten. Auch aber ist der von Natur aus freie Mensch berechtigt, Eigentum zu erwerben. Da er dieses einmal erworbene Eigentum schützen möchte, muss er in den ‚bürgerlichen Zustand‘ eintreten, d.h. sich einer staatlichen Verfassung unterwerfen, die seine Freiheit reguliert und zugleich sein Eigentum schützt. Das Eine wird sich nach Locke ohne das Andere nicht bewerkstelligen lassen.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 02.03.2025 1500E
11:15-13:00 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



Max Weber: Verantwortung und die ‚Politik als Beruf‘

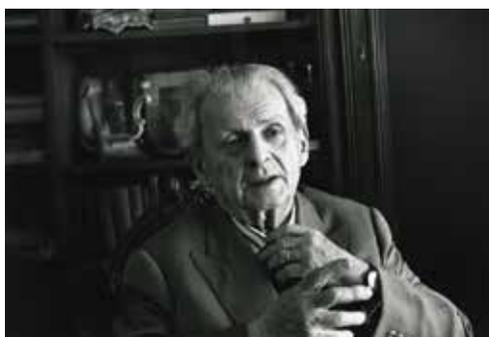
Max Weber, der offiziell Nationalökonomie lehrte, ist als einer der Begründer der Soziologie in die Geschichte der Wissenschaft eingegangen. Er war einer der ersten Denker, der dem Begriff der Verantwortung einen prominenten Platz in seinen Schriften eingeräumt hat. In einem Text, der während des ersten Weltkrieges entstanden ist, setzt er sich mit den unterschiedlichen moralischen Ansichten zum staatlichen Handeln auseinander. Der Politiker selbst muss zwischen einer ‚Gesinnungsethik‘ und einer ‚Verantwortungsethik‘ wählen. Aus dieser Unterscheidung haben sich zahlreiche – oft kontroverse – Auseinandersetzungen entwickelt.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 04.05.2025 1502E
11:15-13:00 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Immanuel Kant: Individuelle Freiheit und staatlicher Frieden

Die kantische Schrift ‚Zum ewigen Frieden‘ ist zugleich auch Kants bedeutender Entwurf einer politischen Theorie, die sich an der Würde des und der Einzelnen orientiert. Der Text Kants beinhaltet Überlegungen zu einem ‚Menschenrecht‘, das am Anfang eines jeden Staates zu stehen habe. Erst die Menschenrechte und die demokratische Verfassung eines Staates garantieren seine Friedensfähigkeit. Innerstaatlich wie zwischenstaatlich muss das Recht die Gesamtordnung schützen und tragen. Es ist die individuelle Freiheit, die es einerseits durch den Staat zu schützen gilt, aber auch das Individuum hat die ‚Pflicht‘, sich dem Recht zu unterwerfen. Einen befriedeten Staat kann es nur durch die Achtung der Vernunft geben.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 06.04.2025 1501E
11:15-13:00 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



Emmanuel Levinas: Im Angesicht der Anderen

Die Philosophie Levinas ist in weiten Teilen als Ethik bekannt und weitergeführt worden. Dabei ist oft vergessen worden, dass sein Denken die Fragen der Ethik immer auch im Hinblick auf eine politische Ordnung entworfen hat, die ein Maximum an Freiheit, Toleranz und Pluralität ermöglicht. Dabei steht die ‚Achtung der Andersheit des anderen Menschen‘ im Vordergrund, die sich in ihrer ganzen Ausdehnung in der staatlichen Verfassung und im politischen Handeln wiederfinden muss. Am Anfang steht die Einsicht in eine grundlegende Verantwortung aller für alle anderen Menschen. Ein Staat, der hierauf aufbaut, kann auf einer sehr liberalen Grundordnung basieren, da die Bürger sich ihrer individuellen Verantwortung bewusst sind.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 08.06.2025 1503E
11:15-13:00 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

älter werden, aktiv bleiben**Blieben Sie geistig fit -
Gedächtnistraining zu Steigerung
Ihrer mentalen Fitness**

Sie möchten etwas für Ihre geistige Fitness tun? Telefon-, Kontonummern, Passwörter, Namen, Informationen besser behalten, speichern und bei Bedarf wieder abrufen können? In diesem Kurs erlernen Sie effektive Techniken des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings, um sie im alltäglichen Leben anwenden zu können.

Die wissenschaftlich erprobten Übungen steigern, verbessern Ihre Gehirnfunktionen, wie Konzentration, Assoziation, Wortfindung, Denkfähigkeit, Merkfähigkeit und einiges andere mehr. Verschiedene Gedächtnistechniken, wie Eselsbrücken, Zahlensymbole, Loci-methode ermöglichen ein intensives Erlernen von Fakten auf spielerische Art und Weise. Ein theoretischer Einblick in das Gehirn vermittelt Ihnen Aufbau und Funktion der verschiedenen Gedächtnissysteme.

Das unterhaltsame Übungsprogramm in der angenehmen Gruppe fördert erwiesenermaßen die Lernmotivation, Lernfähigkeit und den Lernerfolg.

Bewegungs- und Entspannungselemente runden das mentale Fitnessstraining zu einem besonderen Erlebnis ab.

Sigrid Krause
Beginn: 17.02.2025
montags, 10:00-11:30 Uhr
10 Termine
57,80 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

1903

**Geistiges Fitnessstraining
im Stadtteil Blankenstein
für alle neugierigen
Neueinsteiger*innen.**

Es ist nie zu früh, mit dem Gedächtnistraining zu beginnen, es ist aber auch nie zu spät!

Das menschliche Gehirn ist dank seiner Plastizität bis ins hohe Alter lernfähig.

Was erwarten Sie in diesem Kurs? Das Ganzheitliche Gedächtnistraining trainiert verschiedene Hirnfunktionen. Sie steigern Ihre Flexibilität des Denkens und der Kreativität. Die entsprechenden Übungen zur Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Zusammenhänge erkennen und vieles andere mehr, werden Ihren Wünschen angepasst. Das Erlernen von Methoden und Strategien erleichtert Ihnen, Informationen zu speichern und diese bei Bedarf wieder abrufen zu können. Dieses gezielte Training hilft Ihnen, alltägliche Aufgaben leichter bewältigen zu können. Gleichzeitig werden die sozialen Kontakte gefördert. Das wiederum stärkt Ihr Selbstvertrauen. Das Lernen in der

Gruppe ist motivierend, neue Informationen werden ohne Leistungsdruck behalten. Zusätzlich lockern Bewegungs- und Entspannungseinheiten den Kurs auf.

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann machen Sie doch einfach mit!

Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden.

Sigrid Krause
Beginn: 20.02.2025
donnerstags, 14:30-16:00 Uhr
10 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
48,20 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

1904

**Schnuppernachmittag:
Gedächtnistraining für Interessierte
in der Innenstadt
Entdecken Sie die Freude am Ganz-
heitlichen Gedächtnistraining -
Jetzt ausprobieren!**

Haben Sie Lust Ihre geistige Fitness auf spielerische Weise zu verbessern? Dann sind Sie in diesem „Schnupper - Gedächtniskurs“ gut aufgehoben. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie Übungen, die auf wissenschaftlicher Grundlage entwickelt wurden und gezielt Ihre Konzentration, Merkfähigkeit und Denkfähigkeit fördern. Dabei werden unterhaltsame Methoden benutzt, die nicht nur effektiv sind, sondern auch jede Menge Spaß machen.

Das Motto dieser Gedächtnisstunde lautet: Gedächtnistraining mit Freude, ganz ohne Druck, aber mit Aha - Momenten.

In der Pause können Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee entspannen und mit frischem Obst stärken Sie Ihren Körper und Geist. Melden Sie sich jetzt an und erleben Sie, wie einfach und angenehm es ist - Ihr Gedächtnis fit zu halten.

Sigrid Krause
Samstag, 08.03.2025
15:00-17:00 Uhr
10 €
Bahnhofstraße 18a, vhs-Räume,
Veranstaltungsraum

1906E

Seminar für Leselernhelfer*innen**Leselust fördern -
grundlegende Aspekte!
Kooperation mit MENTOR Hattingen -
die Leselernhelfer**

„Das 1:1 Prinzip zum Erfolg“ lautet das Motto von „MENTOR - Die Leselernhelfer“. Doch wie kann das funktionieren? Was ist wichtig beim Aufbau der Beziehung zu einem Kind, das zwar in der Schule, aber eben nicht schulisch gefördert werden soll? Wie entwickelt sich Leselust? Was sind grundlegende Aspekte, wenn ich Grundschulkindern zum Lesen motivieren möchte?

In dem Workshop soll diesen Fragen durch die Darstellung pädagogisch-psychologischer Erkenntnisse nachgegangen werden. Darüber hinaus wird ein lebhafter Erfahrungsaustausch zwischen den bereits aktiven Mentorinnen und Mentoren angestrebt.



Referentin: Birgitta Pielmeyer-Banscherus
M.A. (Erziehungswissenschaftlerin)
Donnerstag, 08.05.2025
17:00-19:00 Uhr
entgeltfrei
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5
Anmeldung erbeten!

1550E

**Hattingen hat Lesepaten
... und braucht mehr!**

Info:
Tel. 0157 / 71 56 02 03
info@mentor-hattingen.de
www.mentor-hattingen.de



**#HAT
KULTUR.**
HATTINGEN.DE

Hattingen hat Kultur. HIGHLIGHTS FRÜHLING 2025

Mi 05.02. Jazz in der Hütte: Walli swingt

Im Programm Walli swingt zeigt sich Esther Münch als Sängerin der Extraklasse. Mit einer Live-Band interpretiert Esther ihre Lieblingssongs, die direkt ins Herz treffen und verzaubern. Balladen, Rocksongs und Lieder mit viel Gefühl garantieren einen schönen Abend. Kooperation mit LWL-Museum Henrichshütte, Tickets unter shop.ticketpay.de/organizer/1ULBKXIP
19.30 UHR | 15 € | RESTAURANT HENRICHS, WERKSSTR. 31, 45527 HATTINGEN



Do 6.2. Do 6.3. Do 3.4. Do 8.5. **Powerpoint-Karaoke**

Mitmach-Kultur für alle: Sie halten spontane Vorträge zu Themen, die sie noch nie gehört haben. Ein Riesenspaß mit Powerpoint und Improvisation. Oder sie kommen einfach vorbei, um den Spaß zu genießen!
19:30 UHR | EINTRITT FREI | STADTBIBLIOTHEK HATTINGEN

Do 13.02. Keine Angst vor Virginia

Das Duo SprachMelodie mit Monika Bujinski (Schauspielerin) und Andrea Knefelkamp-West (Konzertakkordeon) präsentiert kluge, berührende und humorige Texte der berühmten Schriftstellerin und Mitbegründerin der Bloomsbury-Group, Virginia Woolf.
19.30 UHR | 10/7 € | STADTBIBLIOTHEK HATTINGEN, RESCHOP-CARRÉ

Di 25.03. Der Buchspazierer / Butterbrotbriefe

Eben noch als Filmernfolg in den Kinos - und jetzt zu Besuch in Hattingens Stadtbibliothek: Carsten Henn liest aus seinen Erfolgsbüchern „Der Buchspazierer“ und „Die Butterbrotbriefe“.
19.30 UHR | 10/7 € | STADTBIBLIOTHEK HATTINGEN, RESCHOP-CARRÉ

Di 29.04. Mühlensommer

Erleben Sie Martina Bogdahn live mit ihrem Roman Der Mühlensommer – vom WDR als ‚eines der besten Bücher der letzten Jahre‘ gefeiert – eine einfühlsame Geschichte über Heimkehr, Familienbande und die Suche nach dem eigenen Weg.
19.30 UHR | 10/7 € | STADTBIBLIOTHEK HATTINGEN, RESCHOP-CARRÉ

Di 13.05. Das kleine Musiktheater: La Vie en Rose

Mit „La vie en rose“ erwartet Sie ein Abend voller Chanson, Charme und Pariser Flair – verführerisch inszeniert von Sabine Paas und Ralf Gscheidle, deren ‚beste theatralische und musikalische Unterhaltung‘ die Westdeutsche Allgemeine Zeitung begeistert feiert.
19.30 UHR | 13/10 € | STADTMUSEUM HATTINGEN, BLANKENSTEIN

Weitere Termine und Infos unter hattingen.de/hatkultur

 @hatkultur  fb.com/hatkultur  pretix.eu/hatkultur



Kindertheater im Stadtmuseum BEGINN JEWEILS 15 UHR, EINTRITT 4€

Buchfink-Theater

**28.01. Hintertürgeschichten -
Kuscheltierische Abenteuer**

Burghofbühne Dinslaken

04.03. Oh, wie schön ist Panama

Theater Töfte

**01.04. Ritterhelmpflicht für
kleine Drachen**

Wodo Puppenspiel

**06.05. Der kleine Eisbär
und der Angsthase**

Theaterspiel Witten

03.06. Ein bärenstarkes Fest

Stadt Hattingen, Fachbereich Weiterbildung und Kultur
Marktplatz 4, 45527 Hattingen, hatkultur@hattingen.de
Tickets gibt es in der Stadtbibliothek, Reschop-Carré,
Hattingen-Mitte oder online unter pretix.eu/hatkultur



 powered by
**Sparkasse
Hattingen**

Inklusion geht auch musikalisch!

In Kooperation mit:  Lebenshilfe Hattingen e.V.



Mitmachen kann jeder,
der ein Instrument spielt oder
singen will



Alle Menschen mit und ohne
Beeinträchtigung sind herzlich
willkommen



Von Rock und Pop bis Schlager
ist alles dabei



Du möchtest Teil der Band werden?

Melde Dich unter: musikschule@hattingen.de

MUSIKSCHULE



Musikschule Hattingen ist inklusiv!

Konzertankündigung: Mitsing-Konzert in der St. Georgs-Kirche
mit Acki Löbbecke und der Band Querbeet am 2.2.2025 um 17 Uhr

www.hattingen.de/musikschule

Kunst und Kultur erleben • Stadtgeschichte(n) entdecken • altes Handwerk und
künstlerische Techniken ausprobieren



1. März bis 22. März 2025
Frauen im geteilten Deutschland
Koop. mit der Gleichstellungsstelle
der Stadt Hattingen und dem LWL
Industriemuseum

4. April bis 9. Juni 2025
Lichtecht – Ines Hock
Farbwirkungen und ihre Präsenz
im Raum

Hattingen hat KunstGeschichte(n).

Marktplatz 1-3, 45527 Hattingen-Blankenstein, ☎ (0 23 24) 204 - 3522 / 3523
Öffnungszeiten Ausstellungen: Mi – Fr: 15 – 18 Uhr, Sa + So: 11 – 18 Uhr

Geschichte, Kunst, Kultur unter einem Dach
Aktuelle Infos: stadtmuseum.hattingen.de und
www.facebook.com/Stadtmuseum.Hattingen.Ruhr

STADT MUSEUM



Wir freuen uns auf Sie!



www.bibliothek.hattingen.de
www.onleiheruhr.de



STADT BIBLIOTHEK

Lesen
(An)schauen
(Zu)hören
Staunen

Hattingen hat viele gute Seiten.

Reschop Carré 1 • 45525 Hattingen • Tel: (02324) 204 3555 • Mail: bibliothek@hattingen.de
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 14 Uhr, Mi geschlossen

2



Kultur, Kreatives Gestalten

- Literatur und Kultur 22
- Kulturtreff im Carré 23
- Musikschule & vhs 23
- Tanzen 23
- Museumsbesuche mit Führung ...24
- Kunst- und Kulturgeschichte 24
- Fotografie 24
- Junge vhs & LWL Industriemuseum
Henrichshütte26
- Malen und Zeichnen 27
- Plastisches Gestalten 28
- Gestalten von Karten28
- Töpfern in Aufbautechnik.....29
- Floristik 29
- Besondere Drucktechnik30
- Filzen 30
- Farb- und Stilberatung 30
- HattingerFilmClub 31

Anmeldung
Volkan
Günday



Beratung
Petra
Kamburg



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.
Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Literatur und Kultur

Autor*innengruppe Wortwechsel
Die Mitglieder der Autor*innengruppe "Wortwechsel" treffen sich regelmäßig zum Diskutieren und Besprechen ihrer Texte. Sie tauschen sich über alles rund ums Schreiben und Veröffentlichlichen aus, seien es Buch-Projekte, Ausschreibungen, Workshops.
Eine Neuanmeldung ist zur Zeit nicht möglich.

Eveline Rabczynski
Beginn: 08.03.2025 2103
samstags, 14:00-16:15 Uhr
6 Termine
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café



Kreatives Schreiben im Museum Tages-Workshop

Lassen Sie sich an diesem Samstag von der Umgebung des Museums, den Exponaten der Dauerausstellung oder den Bildern und Objekten einer neuzeitlichen Ausstellung zum Schreiben kreativer Texte inspirieren.
Ausgerüstet mit verschiedenen Schreibimpulsen schreiben Sie in den Räumen des Museums oder im Museums-Café. Bei gutem Wetter kann auch ein Spaziergang durch Blankenstein oder im angrenzenden Gethmannschen Garten Ihre Fantasie anregen und den Spaß am Schreiben wecken. Sowohl Schreiberfahrene als auch Neulinge sind herzlich willkommen.
Bitte Speisen und Getränke mitbringen.

Eveline Rabczynski
Samstag, 15.03.2025 2101T
10:30-16:30 Uhr
41 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

Eveline Rabczynski
Samstag, 21.06.2025 2102T
10:30-16:30 Uhr
41 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

Literarische Morgenstunde - Hunde in der Literatur

Diesmal stehen in unserem Seminar Vierbeiner als Protagonisten im Mittelpunkt. Der Volksmund konstatiert, dass Hunde Herrchen und Katzen dagegen Personal hätten, und weist durch diesen Vergleich mit den Stubentigern auf die Gutmütigkeit und Treue des domestizierten Begleiters des Menschen hin. Dies lässt sich an so berühmten Texten erkennen wie Thomas Manns Erzählung Herr und Hund (1919), in der Thomas Manns eigener Lieblingshund für die literarische Gestaltung der erfundenen Erzählung Porträt stand. Genauso treu wie Thomas Manns Hund ist auch der Dichterin Elizabeth Barrett Browning, deren berührende Lebensgeschichte Virginia Woolf im Kurzroman Flush (1933) erzählt, wobei sich der Erzähler gekonnt in die Rolle von Elizabeths Spaniel Flush versetzt, um vor diesem Spiegel die Zärtlichkeit und Zerbrechlichkeit der Dichterin Elizabeth Barrett zu schildern.



Doch wir werden auch Abweichungen von diesen Idyllen kennenlernen; denn in der Literatur hat der Hund auch Dämonisches: Man denke nur an Mephisto, der sich Faust als Pudel nähert, um ihn in seinen Bann zu ziehen oder an Conan Doyles Sherlock-Holmes Roman Der Hund von Baskerville (1902), ein Text, den man schon zum Genre des Horrors zählen muss.

Friedrich Dürrenmatts Erzählung Der Hund (1951) und Bodo Kirchhoffs kürzlich erschienener Text Seit er sein Leben mit einem Tier teilt (2024) werden uns die Rolle des Hundes in Moderne und Postmoderne verdeutlichen.

Ernst Osterried
Beginn: 19.02.2025 2106
mittwochs, 09:00-11:00 Uhr
8 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
71 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Kulturtreff im Carré
Lesungen veranstaltet von der Stadtbibliothek in Zusammenarbeit mit der Reschop Carré GmbH und der vhs Hattingen

**Keine Angst vor Virginia!
- eine Hommage an die literarische
Pionierin und Denkerin Virginia Woolf -
mit dem Duo SprachMelodie:**

Schauspielerin Monika Bujinski (Rezitation) und Andrea Knefelkamp- West (Konzertakkordeon)

KEINE ANGST VOR VIRGINIA!

Mit diesem Zuruf lädt das Duo SprachMelodie sein Publikum ein, den klugen, berührenden und humorigen Texten der berühmten englischen Schriftstellerin und Mitbegründerin der Bloomsbury-Group, Virginia Woolf (1882-1941), zu lauschen.



Ein inspirierender Abend für Herz und Verstand – nicht nur für Frauen!

Donnerstag, 13.02.2025 2110E
19:30 Uhr
10 €
Karten im Vorverkauf in der Stadtbibliothek Hattingen erhältlich.
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Carsten Henn liest aus seinen bekanntesten Büchern, „Der Buchspazierer“ und „Die Butterbrotbriefe“



Dienstag, 25.03.2025 2112E
19:30 Uhr
10 €
Karten im Vorverkauf in der Stadtbibliothek Hattingen erhältlich.
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

**Martina Bogdahn liest aus
"Mühlensommer"**



Warmherzig und humorvoll erzählt Martina Bogdahn in »Mühlensommer« von einem Leben zwischen zwei Welten. Von einer Jugend auf dem Land, einer Flucht in die Stadt und davon, dass man manchmal zurückblicken muss, um sich selbst zu finden.

Dienstag, 29.04.2025 2113E
19:30 Uhr
10 €
Karten im Vorverkauf in der Stadtbibliothek Hattingen erhältlich.
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

PowerPoint-Karaoke

Wer Karaoke mag, aber nicht singen kann, der kann es der Welt hier zeigen und Hattinger Powerpoint-Macher*in werden! PowerPoint-Karaoke schafft es, aus Karaoke und PowerPoint - etwas ganz Tolles zu machen. In maximal 5 Minuten müssen die Präsentator*innen auf der Bühne einen Vortrag halten, obwohl sie die Folien zur Präsentation erst sehen, wenn sie auf der Bühne stehen. Das Publikum am Abend kürt den/die PowerPoint-Macher*in.
Moderation: Marcel Schäfer

Beginn: 06.02.2025 2114
donnerstags, 19:30-21:30 Uhr
6 Termine
entgeltfrei
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Musikschule & vhs

**Gitarre -
Liedbegleitung für Fortgeschrittene**



Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die Grundlagen der Liedbegleitung schon gelernt haben und neue Akkorde und weitere rhythmische Schlagfiguren an Volksliedern, Pop- und Folksongs üben wollen.
Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte eigene Gitarre und Schreibzeug mitbringen. Bei Bedarf können auch Gitarren ausgeliehen werden.

Ina Wieandt
Beginn: 19.02.2025 2204
mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
53 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Tanzen

**Tango Argentino für Paare
Schnupperworkshop für absolute
Beginner*innen**



Kein anderer Paartanz bietet so viel Möglichkeiten der Variationen und des Ausdrucks. Der Workshop ist zum ersten Probieren gedacht. Die Teilnehmenden spüren und hören, ob der "Tango" ihr Tanz ist.
Der Tango Argentino kennt keine festen Schrittfolgen. Schwerpunktmäßig geht es um "Kontakt - das Miteinander" und "Führen und Folgen".
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte nur Paarweise anmelden, d.h. jeweils eine Anmeldung pro Teilnehmerin und Teilnehmer.
Die Teilnahmegebühr ist pro Person zu zahlen.

Andre Amberge/Sandra Jeuck
Samstag, 22.03.2025 2213E
15:00-18:00 Uhr
25,80 €
HAZ, Am Walzwerk 19, Hattingen,
Seminarraum

Andre Amberge/ Sandra Jeuck
Sonntag, 15.06.2025 2214E
15:00-18:00 Uhr
25,80 €
HAZ, Am Walzwerk 19, Hattingen,
Seminarraum



Museumsbesuche mit Führung Reihe in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum

Red Dot Design Museum

Das Red Dot Design Museum in Essen bietet eine besondere Ausstellungserfahrung: Jährlich wechselt die gesamte Sammlung, sobald die Gewinner des Red Dot Award: Product Design feststehen – einem der bedeutendsten internationalen Designwettbewerbe. Rund 40 Designexpert*innen aus aller Welt entscheiden darüber, welche Produkte eine Auszeichnung erhalten. Gemeinsam als Gruppe erleben wir eine Führung, die die Prinzipien, nach denen die Ausstellungsstücke von den Juroren begutachtet werden, erläutert: z. B. Ästhetik, Funktionalität und innovative Materialwahl. Dabei wird auch die Frage beantwortet, was gutes Design ausmacht. Mit rund 1400 Exponaten zeigt das Museum die weltweit größte Sammlung zeitgenössischer Designs.

Viele der ausgestellten Produkte können nicht nur bestaunt, sondern auch angefasst und ausprobiert werden. Vor der beeindruckenden Kulisse des UNESCO-Welterbes Zeche Zollverein verbindet das Museum moderne Designkultur mit industrieller Architektur.

Im Anschluss können wir uns gemeinsam über das Gesehene austauschen und uns auch eigenständig im Museum oder auf dem ehem. Zechengelände weiter umschauen.

Die Kosten für Eintritt und Museumsführung (ca. 5-10 €) sind direkt vor Ort zu entrichten

Carolin Zedel
Dienstag, 18.03.2025 2300E
15:00-17:00 Uhr
8 €

Treffpunkt: Red Dot Design Museum Essen
Welterbe Zollverein, Areal A (Schacht XII),
Kesselhaus (A7), Gelsenkirchener Str. 181,
Essen

Der Kölner Dom - Kunst- und Baugeschichte



Der Kölner Dom zieht jährlich Millionen von Menschen in seinen Bann und gilt als Meisterwerk der gotischen Architektur. Die Innenraumführung bietet einen umfassenden Einblick in die vielen Facetten des Doms: als lebendiger Ort des Glaubens, als Zeuge des Zeitgeschehens, als UNESCO-Weltkulturerbe und als faszinierendes Bauwerk, dessen Entstehung sich über mehrere Jahrhunderte erstreckt. Im Zentrum stehen die Baugeschichte, die komplexe Architektur und die aufwendige Innenausstattung, die den Dom zu einem der wichtigsten Kirchenbauten der Welt machen. Highlights der Führung sind der prächtige Dreikönigenschrein, der als eines der bedeutendsten Reliquiare des Mittelalters gilt, sowie das

moderne Richter-Fenster, das mit seinem grandiosen Farbspiel beeindruckt.

Gemeinsam als Gruppe erleben wir eine Führung, die ein umfassendes Verständnis für die historischen und architektonischen Besonderheiten vermittelt, wodurch der Dom sowohl in seiner Ästhetik als auch in seiner kunsthistorischen Bedeutung neu erlebt werden kann. Im Anschluss können wir uns über das Gesehene miteinander austauschen und uns auch eigenständig umschauen.

Die Kosten für die Führung (je nach Gruppengröße zwischen 6,50 € und ca. 13 €) sind direkt vor Ort zu entrichten.

Carolin Zedel
Freitag, 16.05.2025 2301E
15:00-17:00 Uhr
8 €
Treffpunkt: Kölner Dom, vor dem Haupteingang, Köln

Kunst – und Kulturgeschichte

Matisse - eine Einladung zur Reise Vortrag mit Beamerpräsentation



Die Fondation Beyeler zeigte im Herbst 2024 die erste Henri-Matisse-Retrospektive im deutschsprachigen Raum seit fast 20 Jahren. Matisse zählt zu den bedeutendsten Künstlern der Moderne. In der Befreiung der Farbe vom Motiv und in der Vereinfachung der Formen hat er die Malerei auf eine neue Grundlage gestellt und dabei eine bis dahin unbekannte Leichtigkeit in die Kunst gebracht.

Anhand von über 70 Hauptwerken richtet die Ausstellung den Blick auf die Entwicklung und Vielfalt im wegweisenden Schaffen des Künstlers. Nebenbei - die Ausstellung wurde mit 1 Milliarde Euro versichert!

Den gedanklichen Ausgangspunkt der Ausstellung bildet dabei Charles Baudelaires berühmtes Gedicht «Einladung zur Reise» von 1857.

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 25.02.2025 2305E
19:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Marc Chagall im K20 Vortrag mit Beamerpräsentation



Marc Chagall (1887 – 1985) ist einer der faszinierendsten Künstler der Moderne. Die Ausstellung im K20 der Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen, die in Kooperation mit der Albertina in Wien entsteht, befasst sich in einer monografischen Ausstellung mit dem Werk des russisch-französischen Malers.

Aufgewachsen in der Kleinstadt Witebsk (im heutigen Belarus) als ältestes Kind einer jüdisch-orthodoxen Familie, reflektierte Chagall zeitlebens seine Herkunft. Seine Bilder erzählen vom Alltag und Gebräuchen, aber auch von Ausgrenzung und Pogromen. Sie handeln vom Trauma der Verfolgung, aber auch vom Traum eines besseren Lebens.?

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 29.04.2025 2306E
19:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Fotografie

Das 1x1 der Fotografie Grundlagenworkshop Präsenz



Die Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oftmals nur in professionellen Modi genutzt werden können. Ziel dieses Workshops ist es, die vielseitigen, technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser zu kennen und Ihre Bildideen bewusst einsetzen können. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fototrainer. Im Workshop vermittelt er diese Themen: Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe, sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Ihr hinzugewonenes Wissen wird unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobiert und Fehler korrigiert. So gewinnen Sie noch mehr Sicherheit in der Anwendung. Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera mit. Lernende, die noch

keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung arbeiten. Dieser Workshop eignet sich für Teilnehmer*innen, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen wollen, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf.

Die Teilnehmer*innen können sich ein umfangreiches Skript mit Kursinhalten herunterladen, eine Liste mit nützlichen Links einsehen, selbst Bilder hochladen, um sie mit anderen Kursteilnehmer*innen zu diskutieren und Fragen an den Kursleiter stellen.

Roland Artur Berg
Samstag, 14.06.2025 2401T
10:00-16:00 Uhr
36,60 €
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Fotopraxis: Halde Hoheward



Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Herten hat mit seinen beiden gigantischen Bögen seit 2008 eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild. Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären.

Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie. Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat.

Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer*innen auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen.

Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Sie sollten gut zu Fuß sein, da 100 Höhenmeter zu überwinden sind. Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per email mitgeteilt.

Dr. Tom Fliege
Sonntag, 15.06.2025 2402T
12:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 6
50 €

Treffpunkt: am Schwanz der roten Drachenbrücke, A43 Abfahrt Recklinghausen-Hochlarmark, Richtung Westen auf Theodor-Körner-Straße, links auf Cranger Straße, direkt nach der Drachenbrücke links abbiegen (Skatepark).

Neu: Smartphonefotografie: Frühlingserwachen – Licht, Perspektiven und Details Unterwegs im Botanischen Garten an der RUB Bochum



Bei einem Outdoor-Foto-Workshop im botanischen Garten der Ruhr-Uni-Bochum entdecken wir gemeinsam die Möglichkeiten, wie sich mit dem Smartphone die besonderen Stimmungen des Frühlings einfangen lassen. Durch den gezielten Einsatz von Licht- und Gegenlichtsituationen entstehen atmosphärische Aufnahmen, während kleine Perspektivwechsel große visuelle Wirkung entfalten können. Der Fokus liegt auf den feinen Details des Frühjahrs und deren Einbindung in stimmige Bildkompositionen. Die vermittelten Techniken sind leicht verständlich und vielseitig einsetzbar – eine kreative Inspiration für alle, die ihre Fotografie mit einfachen Mitteln bereichern möchten.

Bitte Smartphones mit vollen Akkus mitbringen und wetterfeste Kleidung tragen.

Judith Bütke
Sonntag, 25.05.2025 2403T
13:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
17 €
Treffpunkt: Botanischer Garten, Haupteingang, N-Südstr. 6, Bochum

Foto-Arbeitsgemeinschaft

Die Foto-AG richtet sich an alle Fotografinnen und Fotografen, die ihr fotografisches Wissen und Können in einer Gruppe vertiefen und weitergeben wollen. Die Arbeit in der Arbeitsgemeinschaft läuft selbstorganisiert. Im Mittelpunkt steht das regelmäßige Treffen der Gruppe in den Räumen der vhs in der Lessingstraße 10 in Hattingen. Neben dem Austausch über allgemeine fotografische Themen werden dort insbesondere mitgebrachte digitale Fotos besprochen, die über Beamer präsentiert werden. Daneben werden auf Wunsch auch technische Fragen der Fotografie sowie Themen der Bildbearbeitung z.B. mit Photoshop oder Lightroom angesprochen. Für jedes Semester wird ein Thema ausgewählt, das jedes Mitglied aus seiner individuellen Sicht fotografisch interpretieren soll. Darüber hinaus werden unter den Mitgliedern Exkursionen zu interessanten Orten und Events vereinbart und durchgeführt.

Neue Interessenten sind herzlich willkommen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Heike Humbert
Beginn: 18.02.2025 2404
dienstags, 18:00-20:00 Uhr
9 Termine
15 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

Smartphonefotografie

Bahnbrechende Kamerainnovationen und das innovative Design haben Smartphonefotografie auf ein neues Level gehoben. Mittlerweile hat die Verwendung von Smartphones in der professionellen Fotografie Einzug gehalten. Viele Ereignisse lassen sich spontan und diskret festhalten. Dieser Workshop vermittelt das Knowhow über Aufnahme und Bildbearbeitung in der Smartphonefotografie. Häufig genutzte Apps werden vorgestellt.

Legen Sie Ihr Smartphone oder Tablett mit ausreichend Speicher für die praktischen Übungen bereit. Dieser Workshop eignet sich auch für Teilnehmer*innen, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen wollen, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf.

Roland Artur Berg
Samstag, 29.03.2025 2405T
11:30-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
33 €
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Medienhafen Düsseldorf bei Nacht



Inmitten der imposanten Kulisse des Medienhafens in Düsseldorf erforschen wir gemeinsam eine angenehme Mischung aus urbaner Landschaft und Architekturfotografie im Restlicht des schwindenden Tages und den aufflammenden Lichtern einer Metropole.

Der Fotokurs gibt viele praktische Tipps und Tricks zum Thema Nachtfotografie. Wir werden den Medienhafen bei Nacht erkunden und uns mit dem Thema Nachtaufnahmen/Langzeitbelichtung beschäftigen. Der besondere Reiz liegt in der Fotografie illuminierten urbanen Landschaft bei Nacht. Licht, Spiegelungen und Reflexe spielen hier eine besondere Rolle. Die Nachtfotografie folgt eigenen Gesetzen und gerade die Digitalkamera bietet uns viel Unterstützung beeindruckende Fotos dieser einzigartigen Kulisse zu kreieren. Der praxisorientierte Kurs ermöglicht die sofortige Besprechung und Analyse ihrer Fotos. Es findet eine umfassende Einführung in das Thema Nachtfotografie.

tografie und Langzeitbelichtung statt. Wichtig ist, dass ihre Kamera über manuelle Einstellmöglichkeiten verfügt in den Bereichen Blende, Zeit und ISO.

Bitte zur Tour mit zu bringen: Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, leere Speicherkarten, geladenen Akkus, Weitwinkel und Teleobjektiv.

Bitte denken sie auch an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, eigene Getränke und etwas zu Essen.

Torsten Thies

Samstag, 05.04.2025

2406T

17:00-21:30 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 9

23 €

Treffpunkt: Treppe Zugang zum Rheinturm, Parkplatz Stromstraße 20, 40221 Düsseldorf

Wuppertaler Schwebbahn Fototour bei Nacht



Diese Tour führt uns zu verschiedenen Haltestellen der Wuppertaler Schwebbahn. Gemeinsam bewegen wir uns mit der Schwebbahn entlang der Strecke und bearbeiten an verschiedenen "Fotospots" bei Nacht. Themen werden unter anderem sein: Architekturfotografie bei Nacht, Mitzieher, Streetfotografie und Langzeitbelichtung. Die Tour ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Wir starten direkt in Wuppertal an der Schwebbahn.

Bitte zur Tour mit zu bringen Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, Weitwinkel und leichtes Teleobjektiv.

Bitte denken sie auch an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, eigene Getränke und etwas zu Essen. Fahrkosten Schwebbahn vor Ort in Höhe von 7,50 €.

Torsten Thies

Samstag, 01.03.2025

2407T

17:00-23:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 9

29 €

Treffpunkt: Endhaltestelle Vohwinkel, vor der Bäckerei Backhaus Vohwinkel, Vohwinkeler Str. 22, 42329 Wuppertal

Levitation – alles schwebt



Wer kennt sie nicht: Bilder auf welchen Menschen oder Objekte schweben. Wie funktioniert die Levitation Fotografie? Wie schafft man es, eine atemberaubende Bildkomposition mit schwebenden Menschen zu fotografieren? In diesem Workshop lernst du alles über die Levitation Fotografie. Praktische Tipps und Tricks helfen dir, den Betrachter ins Staunen zu versetzen. Gemeinsam werden wir passende magische Szenen erarbeiten und im Anschluss gezeigt wie diese Magischen Szenen mit der Bildbearbeitung entstehen.

Es entstehen p T 50 € Gebühren für das Mieten des/der Modells.

Torsten Thies

Sonntag, 08.06.2025

2408T

10:00-16:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 9

29 €

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

„Stadtentdecker“ - mit Kamera und Smartphone unterwegs! Fotoprojekt junge vhs für 10 bis 14 Jahre im Rahmen des Landesprojektes "NRW Kulturrucksack 2025"



Die jungen „Stadtentdecker“ erkunden mit Kamera und Smartphone gemeinsam und in Kleingruppen den Stadtteil Blankenstein.

Ob Kunst, Architektur oder Flora und Fauna – Blankenstein bietet allen Neugierigen viele Möglichkeiten Interessantes zu entdecken und dieses fotografisch festzuhalten.

Ziel des Projektes ist es den Blick der Kinder und Jugendlichen für interessante und ungewöhnliche Bildmotive zu schärfen und zeitnah technische und kreative Anregungen zu geben, um die gewählten Motive optimal in Szene zu setzen. Ob Vollbild oder Detailaufnahme oder vielleicht doch eine Bildergeschichte – vieles ist möglich.

Darüber hinaus werden den Teilnehmer/innen Impulse zur experimentellen Bildgestaltung gegeben; mithilfe von Farb- und Spiegelfolien oder Linsenkugeln werden die realen Abbildungen fantasievoll verändert. Nach jeder Fototour werden die entstandenen Arbeiten gemeinsam besprochen, Tipps zur digitalen Bildbearbeitung gegeben und nach Bedarf ausgewählte Fotos künstlerisch bearbeitet. Ob Collage, Verfremdung oder Übermalung, der Kreativität der Teilnehmer sind kaum Grenzen gesetzt. Die entstandenen Arbeiten werden im Anschluss an die Projektwoche in einer kleinen Ausstellung der Öffentlichkeit präsentiert. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte etwas zu essen und trinken mitbringen.

Angelika Wilms/Georg Seemann

21.07.-25.07.2025

2410

Montag bis Freitag

jeweils 10:00-14:00 Uhr

5 Termine

entgeltfrei

Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum und Blankenstein

Junge vhs & LWL Industriemuseum Henrichshütte

Smart durchs Museum Handyfoto-Workshop für Sechs- bis Zehnjährige



Nach einer spielerischen Einführung ins Thema "Fotografieren mit dem Mobiltelefon" werden wir im dunklen und teilweise außerhalb der Öffnungszeiten des Museums besondere Objekte oder uns selbst ins Bild setzen. Wir erkunden bei einem spannenden Rundgang die Henrichshütte und suchen Motive, die auf den ersten Blick vielleicht alltäglich erscheinen, aber durch kreative Bildgestaltung und die richtige Technik beim Fotografieren zu kleinen Meisterwerken werden.

Teilnahmevoraussetzung:

- eigenes Handy / Smartphone mit frisch geladenem Akku und genügend Speicherplatz
- dem Wetter angemessene Kleidung (dieser Kurs findet im Freien statt)

Freitag, 25.04.2025

2410E

17:30 - 19:00 Uhr

entgeltfrei

Treffpunkt: LWL Industriemuseum Henrichshütte Hattingen

Malen und Zeichnen**Aquarellieren am Vormittag**

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Aquarellmalerei und fördert individuelles Ausdrucksvermögen.

Dem Künstler - über die Schulter blickend - vollziehen die Kursteilnehmenden gleichzeitig den Malprozess und lernen großformatige, ausdrucksstarke Aquarelle auszuführen.

Bitte Aquarellblock (DIN A 2), Universalpinsel (Rindshaar) Größe I Zoll und 1/2 Zoll, Aquarellpinsel Nr. 14, ein Wassergefäß, Aquarellfarben: 1/1 Nöpfchen Krapplackrot dkl.o. Magenta, Kadmiumgelb hell, ultramarin blau feinst. und Aquarellstifte mitbringen.

Michael Görler
Beginn: 26.02.2025 2500
mittwochs, 10:00-12:15 Uhr
10 Termine
80 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum

**Malereikurs****Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Ob Öl-, Acryl- oder Aquarellmalerei - dieser Kurs bietet den Teilnehmer*innen den Einstieg in die Techniken der Malerei und erweitert die künstlerischen Möglichkeiten.

Michael Görler
Beginn: 24.02.2025 2502
montags, 17:00-20:00 Uhr
10 Termine
105 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum

**Zeichnen und Skizzieren
Kurs für Anfänger*innen und
Fortgeschrittene**

Die markante Zeichnung, die Studie, die kolorierte Zeichnung aber auch die Malerei in der gewünschten Technik bilden die Schwerpunkte dieses Kurses.

Fragen zum benötigten Material werden in der ersten Sitzung beantwortet. Zum ersten Vormittag bitte Bleistifte HB, 2B und 4B mitbringen. Papier wird gestellt.

Michael Görler
Beginn: 27.02.2025 2503
donnerstags, 10:00-12:15 Uhr
10 Termine
80 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum

"SchichtWechsel-WechselSchicht"**Acrylmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Anfänger*innen, wie auch Fortgeschrittene haben an zwei Tagen die Möglichkeit im Atelier des Stadtmuseums Hattingen/ Blankenstein zum Thema Schichtungen Acrylfarben und Mischtechniken spielerisch auszuprobieren.

Sie werden malen, spachteln, collagieren, kombinieren und experimentieren, um verschiedene Schichten durch Lasuren, Übermalungen und unterschiedlichen Spachtelmassen zu gestalten.

Erlernen und vertiefen von Techniken, Kombinationen mit anderen Materialien, Austausch über das Gemalte, sowie Spaß an freier künstlerischer Gestaltung stehen im Mittelpunkt.

Die Bildbesprechungen sollen Sie unterstützen, um durch Tipps und Hinweise eine handwerkliche Grundlage und Kenntnisse über Bildaufbau und Komposition zu bekommen.

Bitte mitbringen:

Alte Malkleidung – die Farbe geht nicht aus der Kleidung

Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet und beinhalten neben Malmaterialien kleine kulinarische Köstlichkeiten und Getränke.

Claudia Apel
Fr./Sa. 11. und 12.04.2025 2507N
2 Termine
Freitag, 17:30-20:00 Uhr
Samstag, 11:00-16:00 Uhr
30 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3,
Atelier

**„EINFARBIG - BUNT“ –
Ausdrucksmalerei in Acryl**

Monochrome sind einfarbige Bilder und stellen eine spezielle Form der Ton-in-Ton-Malerei dar. Bedeutende Künstler, wie z. B. Pablo Picasso in seiner „blauen Periode“ oder Vincent van Gogh in seinem Bild „Weizenfeld mit Schnitter“ nutzen die besondere Bedeutung einer einzigen Farbe, die das Bild beherrscht.

Im monochromen Farbkonzept wird eine Basisfarbe in verschiedenen Stufen aufgehellt, getrübt oder abgedunkelt. Mit „nur“ einer Farbe ein Bild entstehen zu lassen werden wir gestalterisch mit verschiedenen Materialien und Mischtechniken umsetzen.

Eingeladen sind neugierige Menschen, egal welchen Alters, ob mit oder ohne Einschränkungen, die Lust haben die Vielseitigkeit von Acrylfarben in Kombination mit anderen Materialien und Mischtechniken in der monochromen Malweise auszuprobieren.

Bitte mitbringen:

Alte Malkleidung – die Farbe geht nicht aus der Kleidung.

Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet und beinhalten neben Malmaterialien kleine kulinarische Köstlichkeiten und Getränke.

Claudia Apel
Fr./Sa. 16. und 17.05.2025 2508T
Freitag, 17:30-20:00 Uhr
Samstag, 11:00-16:00 Uhr
2 Termine
30 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

**Acrylmalkurs
für Anfänger*innen und
Fortgeschrittene**

Mut zu Experimenten finden und die unerschöpflichen Techniken für sich entdecken. Mit Spachtel, Schwämmen und Pinseln die Bildfläche erobern. Kratzen, ritzen, kleben, malen, vielleicht Spachtelmasse, Sand, Stoffe und vieles mehr einsetzen. Der Fantasie und den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Wie das geht, können die Teilnehmer*innen im Laufe dieses Kurses entdecken und erproben. Fotos und Ideen können mitgebracht werden. Gerne gibt die Kursleiterin Anregungen oder Einstiegsmöglichkeiten ins Bild, sowie Tipps der großen Meister oder Bildmaterial aus Kunstzeitschriften. Information zu den Arbeitsmaterialien und dem Kursablauf werden am ersten Kursabend gegeben, sowie eine Materialumlage von 15 € eingesammelt.

Bitte Arbeitskleidung mitbringen!

Claudia Schotte
Beginn: 18.02.2025 2512
dienstags, 18:00-20:15 Uhr
8 Termine
65 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

**Malen und Zeichnen für
Fortgeschrittene
Kurs 1**

Geeignet ist dieser Kurs für alle fortgeschrittenen Kreativen, die sich am frühen Nachmittag künstlerisch (gestalterisch und technisch) weiterentwickeln oder in einer kreativen Gruppe mitwirken möchten. Es können sich auch diejenigen angesprochen fühlen, die ihre Kreativität weiterführen, ergänzen oder auffrischen möchten. Verschiedene Thementage und künstlerische Aufgaben werden diesen Prozess anschieben und fördern. Für alle, die bereits

kreativ gearbeitet haben, gibt es eine Weiterführung, Ergänzung und Wiederauffrischung sämtlicher künstlerischer Techniken. Wie mache ich was? Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind das Programm.

Thomas Koch
Beginn: 25.02.2025 2516
dienstags, 14:00-17:00 Uhr
11 Termine
115 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Malen und Zeichnen für Fortgeschrittene Kurs 2

Für die 'Aufgeweckten' am Morgen! Ein Angebot für alle kreativen Fortgeschrittenen, die weiterkommen wollen und für die der Morgentermin kein Hindernis darstellt. Bildbesprechungen, künstlerische Thementage, Aufarbeitungen und Entdeckungen von neuen künstlerischen Techniken, das Ganze rundum der praktischen Arbeit am Bild. Alle, die teilnehmen, werden individuell gefördert.

Thomas Koch
Beginn: 26.02.2025 2517
mittwochs, 09:00-12:00 Uhr
11 Termine
115 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier



Malwerkstatt für Fortgeschrittene

Die Kursteilnehmer*innen stellen zunächst Ihre Projekte vor. Der Kursleiter begleitet durch professionelle Hilfestellung die Umsetzung der persönlichen und individuellen kreativen Projekte und Prozesse der Teilnehmer*innen - z. B. die bildnerische Umsetzung eines Fotos oder einer Skizze oder einer künstlerischen Bildserie oder Bildidee. Die Erarbeitung der vielfältigen Darstellungsmöglichkeiten über die unterschiedlichen Künstlermaterialien geschieht individuell und in der Gruppe.

Thomas Koch
Beginn: 27.02.2025 2518
donnerstags, 17:45-20:00 Uhr
9 Termine
72,50 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Plastisches Gestalten

Keramikobjekte Gestalten und Modellieren - Rakubrand

Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Aufbautechniken und die Gestaltung von figürlichen oder abstrakten Keramikobjekten. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Raku-Technik zu erlernen. Es schließt sich ein gemeinsamer Raku-Brand bei der Kursleiterin an. Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet. Für die Glasuren wird eine Pauschale von 6 € im Kurs erhoben.

Maria-Theresia Schnieber
Beginn: 17.02.2025 2600
montags, 18:00-20:15 Uhr
10 Termine
71 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum

Kreative Schmuckgestaltung



Die Teilnehmenden können ganz individuell eigene Schmuckstücke entwerfen und anfertigen. Es werden die notwendigen Techniken erlernt, z. B. Sägen, Löten, Fassungen fertigen und Edelsteine fassen. Auf Wunsch kann auch mit "art clay" gearbeitet..

Von der Kursleiterin wird eine Werkzeugpauschale in Höhe von 8 € erhoben. Materialkosten nach Verbrauch.

Maria-Theresia Schnieber
Beginn: 19.02.2025 2601
mittwochs, 19:00-21:15 Uhr
10 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
86 €
Stadtmuseum Hattingen, Atelier



Neu: Modellier mal! Kunst schaffen mit Modelliermasse - eine super Alternative zu Ton!



Die Kursleiterin entführt die Teilnehmer*Innen zunächst in die Welt der Kunst und zeigt via Beamer Beispiele großer Bildhauer wie Henry Moore und Hans Arp. Anschließend können eigene, kleine Skulpturen in Anlehnung an die großen Künstler geschaffen werden. Darüber hinaus können aber auch Kantenhocker, Deko-Obst oder eigene Ideen gestaltet werden. Nach kompletter Durchtrocknung der Modelliermasse kann diese geschliffen, weiter bearbeitet, oder mit herkömmlichen Farben bemalt, bzw. einfach nur lackiert werden. Die Dozentin bringt die Modelliermasse und das geeignete Werkzeug mit. Die Materialkosten werden vor Ort gezahlt. Bitte eine glatte Unterlage (Platzset) und einen Karton (Schuhkarton) für den Transport mitbringen.

Claudia Schotte
Fr./Sa. 28.02. und 01.03.2025 2610
Freitag, 15:00-18:00 Uhr
Samstag, 15:00-18:00 Uhr
2 Termine
25 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Gestalten mit Karten

Neu: Enkaustik Schnupperworkshop für Neugierige



Bei Enkaustik trägt man mit einem speziellen Eisen - ähnlich einem Bügeleisen - farbigen Wachs auf einen geeigneten Untergrund. Mit entsprechendem Material können so richtige Bilder entstehen. Wir nutzen die Technik im Kurs jedoch abstrakt und kreieren in Sekundenschnelle wundervolle Hintergründe. Diese können Sie zu Postkarten oder Grußkarten weiterverarbeiten oder auch einrahmen. Im Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen. Zur Weiterverarbeitung steht Ihnen ein umfangreiches Materialangebot zur Verfügung,

aus dem Sie auswählen können. Ganz nebenbei erfahren Sie allgemeine Tipps und Tricks, lernen neue Techniken, Materialien und Hilfsmittel kennen und können diese ausprobieren. So entstehen in den 4 Kursstunden 4 Doppel- bzw. Postkarten oder 6 Enkaustik-Bilder. Zur Abrundung erstellen wir noch ungewöhnliche Briefumschläge.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen (sofern vorhanden): Bastelunterlage (z.B. Schneidematte), Kleberoller oder Klebestift, Kugelschreiber, Bleistift, Radiergummi, Schere, Schuhkarton für den sicheren Heimtransport der erstellten Werke

Die Materialkosten in Höhe von 8 € werden vor Ort bezahlt.

Anja Bley
Samstag, 30.03.2025 2609T
13:00-17:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,20 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Töpfern in Aufbautechnik

"Töpfern in Aufbautechnik" ist ein etwas anderer Kurs für alle interessierten Kreativen.

Alle angeführten Termine sollen jeweils einzeln gebucht werden. Man kann an jedem Termin einsteigen oder beim nächsten Termin weiter machen.

Töpfern in Aufbautechnik für Anfänger*innen und/oder Fortgeschrittene

Zusammen mit der Dozentin werden spülmaschinenfeste Keramiken in Steinzeugqualität mit der Aufbautechnik getöpft. Die Keramiken können bemalt und ca. 3 Wochen nach dem Workshop abgeholt werden. Bei gutem Wetter findet der Workshop draußen statt.

Brenn- und Materialkosten für jede handgroße Keramik in Höhe von 12 € werden vor Ort bezahlt. es gibt eine ergänzende Berechnung bei größeren und/oder mehreren Keramiken.



Sophie Stoll
Freitag, 16.02.2025 2603E
16:30-18:45 Uhr
15,50 €
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

Sophie Stoll
Freitag, 15.03.2025 2604E
16:30-18:45 Uhr
15,50 €
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

Sophie Stoll
Freitag, 19.04.2025 2605E
16:30-18:45 Uhr
15,50 €
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

Sophie Stoll
Freitag, 16.05.2025 2606E
16:30-18:45 Uhr
15,50 €
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

Sophie Stoll
Freitag, 20.06.2025 2607E
16:30-18:45 Uhr
15,50 €
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

Floristik

Floristik - Gestalten eines Moosbildes Entdecke die faszinierende Welt der Moosgestaltung in einem Workshop!



Haben Sie Lust, ein einzigartiges Moosbild zu erschaffen?

Es gibt über 16.000 bekannte Moosarten weltweit, und die Bryologie ist sogar eine spezialisierte Wissenschaft, die sich mit ihnen beschäftigt. Dieses und viel mehr erfahren Sie in diesem Workshop über unser Moos. Hier werden konservierte Moose verwendet, die weder Wasser noch Sonnenlicht benötigen. Ihr Moosbild bleibt nahezu unverändert und erfordert nur gelegentliche Pflege mit einem Staubwedel. Mit Freude am Experimentieren wird ein eigenes Design kreiert, zuerst zeichnen wir unsere Idee, um eine Vorstellung davon zu bekommen, wie wir sie anordnen möchten. Anschließend legen wir die verschiedenen Moosarten und Dekorationen auf dem Arbeitsplatz aus, dabei verwenden wir die verschiedenen Muster, Formen und Texturen. Sobald Sie mit dem Aussehen Ihres Moosbildes zufrieden sind, kann jedes einzelne Moosstück und/oder Dekoration vorsichtig auf die Rückwand des Bilderrahmens geklebt werden.

Um eine gestalterische Vielfalt zu erreichen, können auch konservierte Pflanzen, sowie Baumrinde, Baumscheiben oder Äste mit eingearbeitet werden. Mitmachen und der Kreativität freien Lauf lassen.

Bringen Sie eine kleine Klebepistole, Schere (falls vorhanden) und gute Laune mit! Die Materialkosten in Höhe von 60 € werden vor Ort gezahlt.

Joanna Schneider
Sonntag, 18.05.2025 2608T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
17 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Trockenblumenkörbchen mit Windlicht Kreativität trifft auf Nachhaltigkeit



Die Ideen für Trockenblumenprojekte sind unerschöpflich! Um die Nachhaltigkeit zu fördern, verwandeln wir alte Schätze in etwas Neues und Wunderschönes.

Bringe dafür ein Körbchen von zu Hause mit – es muss nicht neu sein! Schau mal im Schrank nach, frag deine Freunde oder durchstöbere den Flohmarkt. Das Körbchen sollte nicht größer als 25 cm sein. Zudem benötigst du ein Gurgenglas für das Windlicht und, wenn du möchtest, alte Kerzenreste, die wir gemeinsam einschmelzen und neu gießen. Für den Docht bring bitte einen Eisstiel mit, den du vorher 24 Stunden in Olivenöl einweichst.

Um alles harmonisch zu arrangieren – Sorge ich für die Trockenblumen in wunderschönen Sommerfarben. Gemeinsam gestalten wir ein traumhaftes Trockenblumenkörbchen mit Windlicht, das dich jedes Mal erfreut, wenn du es ansiehst.

Bringen Sie eine kleine Klebepistole, Schere und gute Laune mit!

Joanna Schneider
Donnerstag, 08.05.2025 2611T
18:00-21:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
17 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Florale Skulpturen

Kreiere dein eigenes florales Kunstwerk! In diesem Workshop gestaltest du ein einzigartiges Objekt aus Moos, Tillandsien und Epiphyten, die auf Korkrinde befestigt werden. Wir gießen zudem eine Beton-ähnliche Masse als Basis, die dem Werk einen modernen Look verleiht.

Du lernst alles Wichtige über die Pflege dieser Pflanzen und bekommst wertvolle Tipps zur Gestaltung weiterer DIY-Projekte. Perfekt als Deko für dein Zuhause oder als persönliches Geschenk. Freu dich auf kreatives Arbeiten in der Gruppe und lass deiner Fantasie freien Lauf! Bringen Sie eine kleine Klebepistole, Rosenschere, Schere und gute Laune mit!

Die Materialkosten in Höhe von 30 € werden vor Ort bezahlt.

Joanna Schneider
Sonntag, 06.07.2025 2612T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
17 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Besondere Drucktechnik**Milchtütendruck**

Drucken ohne Presse im Hochdruckverfahren Milchtüten, Saftkartons, die Verpackungen von Schaumkissen u.ä. bestehen typischerweise aus einem Verbundkarton (z.B. Tetrapak). Statt diese Verpackungen nach dem Gebrauch einfach zu entsorgen, stellen wir im Workshop daraus mit einfachen Werkzeugen wie Schere, Locher, Nadeln oder Nägeln Druckstöcke her. Damit können wir Hochdruckverfahren ein- und mehrfarbige Druckgrafiken sogar in kleiner Auflage anfertigen. Eine Druckpresse ist dafür nicht erforderlich, für kleinere Formate lässt sich jedoch auch eine Nudelmaschine zuhelfe nehmen.

Bitte mitbringen: Gesäuberte Verbundverpackungen (Tetrapaks), Schere, Arbeitskittel, Mappe für den Transport der Werke
Materialkosten (Farben und Papier) in Höhe von 5 € werden vor Ort bezahlt.

Stefanie Scheifler
Samstag, 26.04.2025 2613T
13:00-17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
23 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Filzen**Filz lust pur! Voraussetzung:
Grundkenntnisse im Nassfilzen**

Mit anderen filzbegeisterten Menschen einen Tag lang kreativ sein, eintauchen in die fast grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks bietet dieser Tageskurs: Das eigene Filzstück Schritt für Schritt planen, nach eigenen Vorstellungen gestalten, um am Ende (mindestens) ein individuelles Einzelstück mit nach Hause zu nehmen. So entstehen Accessoires wie Handstulpen, Täschchen, Hüllen für Gläser, Gefäße oder Taschen, Kopfbedeckungen, Schals, Kissen, Sitzfilze. Der großzügige Raum im Stadtmuseum bietet hierfür ideale Möglichkeiten, was Platzbedarf und Licht angeht.

Das gemeinsame Filzen lässt am Entstehungsprozess unterschiedlicher "Produkte" teilhaben und liefert so neue Ideen für weitere Filzstücke - und mit Sicherheit Lust auf mehr Filz!

Bitte bringen Sie mit:

2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug, Schere, Noppenfolie (Schablone und Unterlage)

Falls vorhanden: eigene Filzwolle und eigene Filzprodukte, Filzbücher - und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt, wie Stoffe, Steine etc.

Materialkosten: ab 10 € (2 € Hilfsmittel, Wolle/Seide etc. nach Verbrauch).

Monika Ullherr-Lang
Samstag, 14.06.2025 2701T
09:30-17:00 Uhr
32 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Farb- und Stilberatung für Frauen**Farb- und Stilberatung für Frauen
Die Macht der Farben**

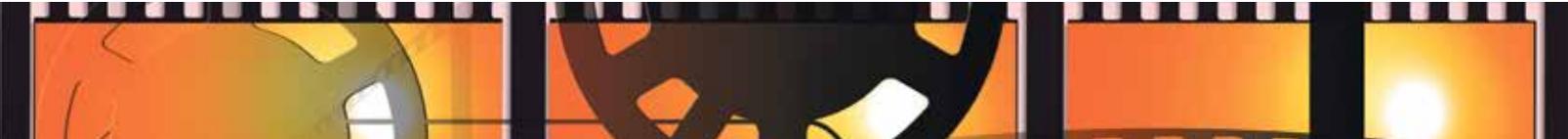
In einer persönlichen Farbanalyse werden Sie IHRE Farben entdecken und erfahren, wie Sie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie diese effektiv einsetzen. Dazu gibt es noch viele Empfehlungen zu den Farben und Formen Ihres Schmucks, der Brille, der Make-up- und der Haarfarbe. Im letzten Teil des Workshops erfahren Sie noch vieles über Figurtypen und wie Sie Ihre Figur optimal zur Geltung bringen.

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen wollen oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen. In diesem Seminar geht es genau darum.

Im Anschluss ist es möglich, einen farblichen Einkaufsbegleiter bei der Dozentin zu erwerben. Bitte kommen Sie ungeschminkt ins Seminar und bringen Ihre persönliche Dekorationskosmetik mit.

Kathrin Richartz Pérez
Samstag, 15.03.2025 2800T
10:00-16:00 Uhr
26,60 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum





HattingerFilmClub

HattingerFilmClub -
für Frauen und Männer 60+ und alle Filmbegeisterten

Der Förderverein der vhs Hattingen und das Seniorenforum sind wieder gemeinsam in Sachen Kino unterwegs. Alle Senioren und Seniorinnen und alle, die Filme lieben, sind - jeweils am dritten Montag im Monat - in den Veranstaltungsraum des Stadtmuseums eingeladen.

Los geht's immer um 15 Uhr & um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Arthur der Große (USA, 2024)

10 Tage, 435 Meilen, ein unvergessliches Abenteuer

Für den Profi-Athleten Michael Light sind die Adventure Racing World Championships in der Dominikanischen Republik die letzte Chance, einen großen Wettkampf zu gewinnen. Das fordernde Rennen bringt ihn und seine Teamkollegen Leo, Olivia und Chik an ihre Grenzen. Doch die unerwartete Begegnung mit einem Straßenhund ändert alles: Gemeinsam mit ihrem neuen, auf den Namen Arthur getauften, tierischen Gefährten werden Michael und sein Team vor überraschende Herausforderungen gestellt und lernen, dass Loyalität, Zusammenhalt und Freundschaft am Ende der größte Preis sind.

Montag, 17.02. 2025 2909E&2910E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Ein Glücksfall (F, 2023)

Ein Film von Woody Allen in Paris -

Fanny und Jean haben alle Voraussetzungen für ein ideales Paar: Sie sind beruflich erfolgreich, leben in einer wunderschönen Wohnung in einem der besten Vierteln von Paris und scheinen wie am ersten Tag verliebt zu sein. Als Fanny jedoch zufällig ihrem alten Schulkameraden Alain begegnet, ist sie sofort hin und weg. Die beiden kommen sich immer näher, was schließlich zur Untreue und sogar zu einem Verbrechen führt.

Montag, 28.04.2025 2912E&2913E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Es sind die kleinen Dinge (F, 2023)

Alice hat als Lehrerin bereits sehr viel zu tun. Dennoch ist sie zugleich Bürgermeisterin eines Ortes in der französischen Bretagne. Als ihr dann auch noch dem temperamentvollen Émile begegnet, befindet sie sich an der Grenze zur Überlastung. Der 65-Jährige will unbedingt Lesen und Schreiben lernen. Aber auch das soll nicht lange ihre größte Sorge bleiben: Die Schule soll geschlossen werden - ein Problem nicht nur für Alice, sondern für den gesamten Ort.

Montag, 17.03.2025 2911E&2912E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Konklave (USA, 2024)

Der Papst ist tot und Kardinäle aus allen Ecken der Welt eilen nach Rom, um dort zum Konklave zusammenzukommen und so eine neue Spitze für die katholische Kirche zu bestimmen. Kardinal Lawrence hat alle Hände voll damit zu tun, das Prozedere zu leiten. Denn es geht hier nicht nur um einen seit Jahrhunderten geltenden Ablauf, sondern auch um knallharte Politik. Die Kardinäle schachern um Macht und Geld, während tausende Anhänger*innen auf dem Petersplatz auf weißen Rauch warten. Hinter den verschlossenen Türen der Sixtinischen Kapelle prallen derweil Welten aufeinander - alle buhlen um die Spitzenposition mit.

Montag, 19.05.2025 2914E&2915E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

...und veranstaltet vom Förderverein des Stadtmuseums e. V.

Im Anschluss an den Film gibt es die Gelegenheit, sich im Café zusammzusetzen und auszutauschen.

Munch (N, 2023)

Maler, Exzentriker, Genie: Edvard Munch, Begründer des Expressionismus, ist einer der bedeutendsten Künstler der Moderne. Sein "Der Schrei" gehört zu den wichtigsten (und teuersten!) Gemälden des 20. Jahrhunderts. Aber wer war Edvard Munch? In vier Episoden entfaltet der Film die einzigartige Biografie eines getriebenen Geistes. Vom aufstrebenden Künstler im Berlin des ausgehenden 19. Jahrhunderts bis zum eigenwilligen Greis, der sein Lebenswerk im besetzten Norwegen vor den Nazis schützt. Munchs Leben ist verwoben mit der europäischen Geschichte, geprägt von riesigem Erfolg und katastrophalem Scheitern, euphorischer Ekstase und selbstzerstörerischem Exzess. "Faszinierender Film über einen Jahrhundertkünstler!" (Filmkunstfest MV)

Dienstag, 11. Februar 2025
18:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

"Lotte am Bauhaus" (BRD, 2018)

Weimar, 1921: Das Leben der 20jährigen Lotte Brendel wird von ihrem Vater vorherbestimmt, als Mutter und Ehefrau eines Mannes, der den Tischlerbetrieb übernimmt. Gegen den Willen der Familie schließt sich die eigenwillige und künstlerisch begabte Lotte einer Gruppe junger Künstler an, bewirbt sich am Bauhaus und wird angenommen. Das Weimarer Bauhaus unter der Leitung des visionären Walter Gropius hat nicht nur den Anspruch, Kunst und Handwerk zu verbinden, hier soll auch ein neues Menschenbild seinen Platz finden. Im Bauhäusler Paul Seligmann findet Lotte einen Unterstützer und ihre große Liebe. Sie bekommt die Chance, als Frau gleichberechtigt ihr Studium zu absolvieren - unter Anleitung von berühmten Künstlern wie Johannes Itten, Lyonel Feininger, Wassily Kandinsky, Paul Klee und Oskar Schlemmer!

Dienstag, 6. Mai 2025
18:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum



3



Gesundheit und Ernährung

Gesundheitsforen
Altstadtgespräche 32

Bewegungsschulung 33

Entspannung 36

Kochen und Ernährung 40

Älter werden - aktiv bleiben 41

Anmeldung
Angelika Schlesies



Beratung
Ana Cabello González



„**Mens sana in corpore sano**“ bedeutet „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. Die Gesundheitsbildung an den Volkshochschulen orientiert sich an den Prinzipien der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die 1986 in der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung formuliert worden sind. Gesundheit wird dort als ein Zustand umfassenden körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beschrieben.

Mit unseren Bildungsangeboten möchten wir:

- Vertrauen in die eigene Gesundheits- und Handlungskompetenz stärken,
- sozialen, ethnischen, alters- und geschlechtsspezifischen Unterschieden von Lernerfahrungen gerecht werden und
- Gesundheit als kontinuierlichen Lernprozess begreifen und mit biografischen Erfahrungen verknüpfen (lebenslanges Lernen).

Wir laden Sie ein, unsere Gesundheitsangebote zu nutzen, um Ihr Leben gesünder, aktiver oder auch entspannter zu gestalten.

Ein Tipp: die gesetzlichen Krankenkassen können - im Rahmen eines Bonussystems - bestimmte Gesundheitskurse anerkennen. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Gesundheitsforen Medizin im Dialog

Die Veranstaltungen des Netzwerkes „med in Hattingen“ in Kooperation mit der WAZ Hattingen sollen das bereits existierende, breit gefächerte Veranstaltungsangebot in Hattingen bereichern. Nachfolgend finden Sie die für den Frühling 2025 verabredeten Termine und Themen. Für dieses Semester ist eine Anmeldung erforderlich. Einzelheiten zu diesen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den Plakaten, die rechtzeitig in den verschiedenen Verwaltungsdienststellen, Praxen und Apotheken ausgehängt werden, unserer Homepage oder Instagram.

Anmeldung erforderlich!
Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei!

Polyneuropathie- eine (un)bekannte Erkrankung?

Referierende:
Thomas Hiltl, Nervenarzt, Seelsorger und Psychotherapeut
Michael Klüter, Leitung KISS in Hattingen/Sprockhövel
Mitglied der neuen Selbsthilfegruppe Polyneuropathie in Hattingen

Mittwoch, 29.01.2025 3000E
18:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Stress und Angst bewältigen- Naturheilkunde trifft Psychiatrie

Referierende:
Hanna Weber, Ordnungstherapeutin, Klinik für Naturheilkunde, Klinik Blankenstein
Priv.-Doz. Dr. med. Bernhard Kis, Chefarzt, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern

Mittwoch, 26.02.2025 3001E
Beginn: 18:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, 45525 Hattingen, Veranstaltungsraum

Nahrungsmittelunverträglichkeiten – wie diagnostizieren, wie behandeln-

Referierende:
Dr. Birke Müller, Oberärztin, kommissarische Leitung Klinik für Naturheilkunde Klinik Blankenstein
Prof. Dr. Andreas Tromm, Endoskopiezentrum Hattingen
Mittwoch, 26.03.2025 3002E
18:00 Uhr
Ortho-Mobile, August-Bebel-Str. 8, 45525 Hattingen, Salon

Die Hüfte schmerzt, ich humpele..was ist zu tun?

Referierende:
Dr. med. Andre Sander, CA der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Viszeralchirurgie, Spez. Unfallchirurgie EVK Hattingen
D. med. Jörg Stechmann, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, AMC Praxisklinik Anett Peter, Physiotherapeutin, Koordinatorin Reha, Ortho-Mobile Hattinger ambulante Rehabilitationsklinik GmbH

Mittwoch, 09.04.2025 3003E
18:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, 45525 Hattingen, Veranstaltungsraum

**22. Hattinger Gesundheitstag
Ein Fest für die Gesundheit**

Samstag, 17.05.2025 3004E
10:00-14:00 Uhr
Rathaus & Rathaushof

Sommorgespräch mit Schorle und frischen Brezeln - Sport: Gesundheit, Therapie, Überlastung, Verletzung

Referierende:
Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit:
Michael Heise Stadtsportverband Hattingen e.V.
Schmerz und Bewegung -Fibromyalgie vertreiben:
Dr. Jürgen Bachmann, AlgoMed Hattingen
Trainingssteuerung – die Dosis macht's:
Philipp Mehring, Sportwissenschaftler und Sportlehrer
Kopfverletzungen beim Sport und neurologische Folgen:
Dr. Axel Petershofer Ärztlicher Direktor Vamed Klinik
Sportverletzung und Praxisbeispiele für erste Hilfemaßnahmen:
Marco Comes, Ausbilder der Ersten Hilfe, Kreissportbund Ennepe-Ruhr e.V.

Lerneinheiten für die Fortbildung von Übungsleiter:innen werden vom Stadtsportverband e.V. bescheinigt.

Mittwoch, 25.06.2025 3005E
18:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, 45527 Hattingen, Café

Bewegungsschulung**Fit und mit fun durch die Jahreszeiten**

Dieses Kursangebot wendet sich an alle U50, die bereit sind, sich nach dem stressigen Arbeitsalltag auszupowern, ohne dabei den Spaß zu vergessen. Die intensiven Trainingseinheiten für jedermann und natürlich auch jede Frau arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Gegenständen, die Koordination, Kraft und Ausdauer schulen. Durch ein „HIT- und Freeletics“-ähnliches Training mit kleinen Boxtrainings in Partnerarbeit werden alle Muskelpartien je nach eigener körperlicher Verfassung maximal gestärkt. Dies führt zu einer deutlichen Verbesserung der Ausdauer sowie verbesserter Koordination. Nicht zu vergessen ist natürlich auch der maximale Muskelaufbau, der bei diesen Übungen ganz individuell gestaltet werden kann. Der Kurs soll aber nicht nur dem physischen Körpergefühl zu Gute kommen, sondern auch positive psychische Auswirkungen auf unseren Alltag haben, denn er sorgt durch die unterschiedlichen Übungen auch für eine bessere Funktion unseres Gehirns und vor allem stimuliert er die Koordinationsfähigkeit.

Stefano Cataldi
Beginn: 17.02.2025 3100
montags, 18:00-19:30 Uhr
16 Termine
85 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Fitness Volley

Haben Sie Lust fit zu bleiben - ohne den Spaßfaktor zu vergessen? Sind Sie zwischen 40 und 85 Jahre alt? Sind Sie fit oder möchten sich fit halten - dann ist das der richtige Sportkurs für Sie! Wir werden eine Kombi zwischen klassischen Fitness Übungen und dem Volleyballspiel machen. Sie können Ihre Kondition und Koordination trainieren, technische Elemente erlernen und anschließend im Spiel umsetzen. Sie spielen noch kein Volleyball? Machen Sie sich keine Sorgen, wir spielen mit eigenen und/oder vereinfachten Regeln, jeder kann mitmachen! Hauptsache Sie wollen sich bewegen und Spaß dabei haben. Unser Ziel ist fit und beweglich zu bleiben, auch durch die Kräftigung unserer Arme, Beine und der Rumpfmuskulatur. Interesse? Dann melden Sie sich an. Wir freuen uns auf Sie!!

Stefano Cataldi
Beginn: 17.02.2025 3101
montags, 20:00-21:45 Uhr
16 Termine
98,32 €
Rauendahlstr. 40-42 (Sporthalle)

Aquafit

Für ein umfangreiches Training im Bereich Gelenke, Muskeln und Herz-Kreislauf-System bietet das Element Wasser beste Voraussetzungen. Gleichzeitig werden Bänder und Gelenke geschont. Trainiert wird mit verschiedenen Arbeitsmaterialien sowohl im Tief- (3 Meter) als auch im Flachwasser (Brusttiefe). Nur für Schwimmer*innen.

Julia Markus
Beginn: 17.02.2025 3102
montags, 16:00-17:00 Uhr
13 Termine
48,32 €
Grundschule Erik-Nölting, Lehrschwimmbecken

Yoga to go

ist ein Outdoor-Special: gesundheitsorientierte Asanas (Vorbild vieler funktioneller Fitnessübungen) für Rücken, Bauch, Beine und Po halten Gelenke und Wirbelsäule gesund und beweglich. Die Körpermitte wird gekräftigt, Aufrichtung und Haltung deutlich verbessert - so steigen nicht nur Wohlbefinden und Selbstbewusstsein, sondern auch Auftreten und Ausstrahlung. Kombiniert mit Walking, Konditions- oder Faszientraining werden Sie leistungsfähiger und ausgeglichener. Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sowie Atemübungen runden jede Stunde ab. Mit diesem wöchentlich wechselnden „Best Off“ bleiben Sie fit, nehmen Tipps mit für Ihr Alltags- und Berufsleben und erkunden unterschiedliche Orte wie die Isenburg, Schulenburg, die Ruhr oder Niederwenigern. Bitte Sportschuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen, auch in den Schulferien! Dieser Kurs findet hybrid statt: draußen oder bei sehr schlechtem Wetter online per Zoom! Ort wechselnd (Absprache per WhatsApp). Lolita Lassak ist zertifizierte Yoga-, Fitness- und Personal-Trainerin. Sie leitet seit Jahren Sport- und Gesundheitskurse und ist Markeninhaberin von „LolaYoga®, mit Achtung und Haltung.

Lolita Lassak
Beginn: 17.02.2025 3103
montags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Treffpunkt: Parkplatz
Lessingstraße/Goethestraße, Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 18.02.2025 3124
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
80 €
Parkplatz vor dem Eingang der Grundschule in Niederwenigern, Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 19.02.2025 3131
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Parkplatz Lessingstraße/Goethestraße, Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 21.02.2025 3159
freitags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
80 €
Parkplatz vor dem Eingang der Grundschule in Niederwenigern / Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 22.02.2025 3170
samstags, 09:30-11:00 Uhr
15 Termine
80 €
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr, Zoom

Fit mit Dance-Aerobic

Willkommen zum Kurs „Fit mit Aerobic“! Ihr habt Lust eure Koordination zu verbessern, den Kopf frei zu bekommen und mit Spaß Kalorien zu verbrennen? Dieser Kurs bietet euch eine abwechslungsreiche Mischung aus Tanz-Aerobic und Muskelkräftigung auf der Matte. Gemeinsam werden wir uns zur Musik bewegen, unsere Ausdauer verbessern und Spannungen lösen. In der ersten Hälfte bringen wir unseren Kreislauf mit Dance-Aerobic zu Songs aus den 80ern bis heute in Schwung. Anschließend werden wir gezielte Muskelgruppen auf der Matte stärken, gefolgt von einer Muskelentspannung. Egal, ob ihr gerade anfangt oder fortgeschritten seid, kommt vorbei! Bitte erscheint in Sportkleidung und denkt an eine Matte (falls vorhanden), ein Handtuch und natürlich ausreichend Wasser. Ich freue mich darauf, mit euch zu tanzen, zu trainieren und zu entspannen!

Gina Huber
Beginn: 24.02.2025 3105
montags, 19:45-21:15 Uhr
15 Termine
80 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Zumba® Fitness

Interessierte aufgepasst! Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischen Rhythmen. Mit Leichtigkeit und Spaß bringt Zumba® den Körper in Form, strafft die Muskeln, kräftigt das Herz und fördert die Koordination. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Tanzen haben, schwitzen wollen, sich mitreißen lassen und damit etwas für ihre Fitness und ihre mentale Gesundheit tun wollen. Tanzerfahrung ist wünschenswert, aber nicht zwingend. Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Esther Krüger
Beginn: 17.02.2025 3107
montags, 19:45-20:45 Uhr
15 Termine
55 €
Grundschule Erik-Nölting,
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula



Aufrecht sein - wie geht denn das?
Spüren Sie den Alltagsstress auf den Körper? Zusammen mit einer zertifizierten Kursleitung werden sie daran arbeiten, Rückenproblemen vorzubeugen oder bestehende Probleme zu lindern. Das Übungsprogramm beinhaltet Erwärmung, Dehnung und Aufbau eines Muskelkorsetts zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Die Beweglichkeit der Gelenke steht dabei ebenso auf dem Programm wie die Entwicklung von Ausdauer und Kraft. Bitte Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Ingo van den Berg
Beginn: 17.02.2025 3109
montags, 18:15-19:15 Uhr
14 Termine
51,68 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Die sportliche Vorsorge - Präventionssport
Unsere Gesundheit ist ständig bedroht z.B. durch gesundheitsgefährdende Eindringlinge (Bakterien, Viren). Eine starke körpereigene Abwehr, d.h. ein starkes Immunsystem schützt sie und ist damit die beste Gesundheitsvorsorge. Präventionssport stärkt unser Immunsystem, hält uns geistig fit und verringert das Verletzungsrisiko z.B. durch Stürze. Außerdem werden Sie leistungsfähiger und zufriedener. Teilnehmen können alle Interessierten insbesondere auch Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger (Erwachsene aller Altersklassen) ohne Krankheitssymptome, die vorbeugend etwas gegen gesundheitliche Beeinträchtigungen unternehmen möchten. Unter vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) zertifizierter Fachanleitung (höchste Lizenz) werden Schritt für Schritt Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination in verschiedenen Schwierigkeitsstufen z.T. spielerisch gestärkt und verbessert. Jeder kann seinen eigenen Schwierigkeitsgrad wählen.

Ingo van den Berg
Beginn: 17.02.2025 3110
montags, 19:15-20:15 Uhr
14 Termine
51,68 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Square und Linedance
SQUAREDANCE ist ein Volkstanz, der in den USA entstanden ist. Die verschiedenen Tanzfiguren basieren auf traditionellen Volkstänzen der verschiedenen Völker, die in die USA eingewandert sind (Morrisdance, English Countradance, Quadrillen). Estanzen meistens vier Paare zusammen, die zu Beginn des Tanzes auf den Linien eines gedachten Quadrates stehen. Meistens tanzen mehrere Squares gleichzeitig.

LINEDANCE ist ein Gruppentanz, bei dem die Tanzenden - wie der Name sagt - auf Linien stehen. Wir erlernen Square- und Linedancechoreografien vorallem zu Countrymusik.

Barbara Schulze
Beginn: 17.02.2025 3111
montags, 11:15-12:45 Uhr
7 Termine
40 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Problemzonengymnastik und BOP
Wenn Sie sich vorgenommen haben, Ihre Konturen zu straffen und Ihre Kraft zu verbessern, dann sind Sie hier richtig. BOP strafft und kräftigt typische Problemzonen und bietet Übungen für Bauch, Oberschenkel und Po. Unter Einsatz von Hilfsmitteln (Theraband & Co.) versuchen wir, die Muskulatur gezielt zu stärken und der eigenen Idealfigur ein Stück näher zu kommen. Diese Körpererfahrung führt zu verbessertem körperlichem und damit einhergehend auch seelischem Wohlbefinden. Am Ende jeder Stunde stehen verschiedene Entspannungstechniken.

Gisela Jenk
Beginn: 18.02.2025 3121
dienstags, 08:45-09:45 Uhr
13 Termine
48,32 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Body-Fit am Vormittag
Der Kurs bietet den Teilnehmern eine Stunde mit viel Bewegung, der ganze Körper wird in diesem Kurs gefordert. Herz/Kreislauftraining gehört jedes Mal dazu. Die Teilnehmer werden mit den bekannten Sportgeräten vertraut gemacht. Der Einsatz dieser Geräte ist ein muss in jeder Stunde. Die Teilnehmer werden motiviert ihren Körper so kennenzulernen, dass keine Unterforderung aber auch keine Überforderung entsteht. Spaß an Bewegung ist das A und O dieses Kurses.

Hanni Booz
Beginn: 18.02.2025 3122
dienstags, 09:30-10:30 Uhr
16 Termine
58,32 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31, Turnhalle

Afterwork-Fitness-Mix - vom Arbeitsplatz direkt in die Sportschuhe
Geht es Ihnen auch so? Sitzt man nach der Arbeit erst einmal auf dem Sofa, fällt das Aufraffen schwer. Sie kennen das? Dann kommen Sie zu uns zum Afterwork-Fitness-Mix! Mit schwingvoller Fitnessgymnastik zu mitreißender Musik, spielerischen Übungen und abwechslungsreichen Elementen aus Rückenschule und Entspannung bringen wir neue Energie in den Alltag und lösen Müdigkeit, Verspannungen und Stress auf. Tanken Sie neue Kraft und genießen Sie Ihren wohlverdienten Feierabend mit der Gewissheit, sich etwas Gutes getan zu haben! Bitte bequeme Sportkleidung, ein Getränk und ein Handtuch mitbringen.

Gina Huber
Beginn: 25.02.2025 3123
dienstags, 17:15-18:30 Uhr
15 Termine
67,50 €
Turnhalle Lessingstraße 10

Aquafitness
Ziel des Trainings ist es den Kreislauf zu stimulieren und die Kondition zu fördern. Die Übungen wirken sich durch den Wasserwiderstand auf dem ganzen Körper aus. Das Fitnessprogramm mit Musik findet im brusttiefen Wasser statt.
Achtung: Die Kurse beginnen pünktlich. Ein späterer Einlass ist ausgeschlossen!

Claudia Österreich
Beginn: 18.02.2025 3125
dienstags, 14:00-15:00 Uhr
14 Termine
51,68 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

Claudia Österreich
Beginn: 18.02.2025 3126
dienstags, 15:00-16:00 Uhr
14 Termine
51,68 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

Wassergymnastik und Aqua-Fitness
Zunehmende Automatisierung und Technisierung verringern zwar die körperlichen Belastungen, andererseits rufen ungunstige Körperhaltungen aber gesundheitliche Probleme hervor. Das Element Wasser bietet optimale Voraussetzungen für ein umfangreiches Trainingsprogramm, um das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur bei gleichzeitiger Schonung von Gelenken und Bändern intensiv zu trainieren. Dieses Kursangebot wendet sich an Teilnehmende, die schwimmen können, denn ein effektives Aqua-Jogging erfordert auch eine entsprechende Wassertiefe (1,80 Meter). Auch in den Ferien!
Achtung: Der Kurs beginnt pünktlich. Ein späterer Einlass ist ausgeschlossen!

Carmen Schild
Beginn: 19.02.2025 3135
mittwochs, 16:15-17:15 Uhr
15 Termine
55 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

Fit mit Bewegung
In diesem Kurs werden Übungen für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel, für Atmung, Gelenke und Muskeln gezeigt. Diese Übungen können von zu Hause aus fortgesetzt werden und Sie haben die Möglichkeit sich bis ins hohe Alter in guter Verfassung sich beweglich und fit zu halten. Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 13.03.2025 3140
donnerstags, 11:15-12:45 Uhr
12 Termine
65 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Aquafitness im Flachwasser

Ein ganzheitliches Training mit Spaß und Leichtigkeit für alle, die ihre Gelenke und Muskeln sanft bewegen, gezielt kräftigen und ihr Herz und ihren Kreislauf im flachen Wasser trainieren möchten. Dieses Kursangebot bietet eine gute Möglichkeit, die Ausdauer zu schulen und die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.

Achtung: Der Kurs beginnt pünktlich. Ein späterer Einlass ist ausgeschlossen!

Claudia Österreich
Beginn: 20.02.2025 3141
donnerstags, 15:30-16:30 Uhr
14 Termine
51,68 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule
Rauendahlstr. 40/42

**Meditation des Tanzes -
von der Bewegung zur Stille**

Gemeinsam erlernen und erarbeiten wir zu klassischer und Folkmusik Tänze und Choreografien von Prof. Bernhard Wosien, Friedl Kloke-Eibl und Nanni Kloke, den Begründern eines weltweiten Netzwerks der Tanzmeditation. Mit einfachen Übungen aus dem klassischen Ballett schulen wir das Körper- und das Raumgefühl. Eine besondere Wachheit uns selbst und den Mittanzenden gegenüber wird gefördert. Musik, Tanz und Stille wirken harmonisierend, da sie den Menschen ganzheitlich ansprechen. Sie führen zu innerer Ruhe und Harmonie sowie Leichtigkeit und Beschwingtheit. Dieser Kurs steht allen Menschen offen, die sich gerne bewegen und ihren Körper auf eine neue Art kennenlernen wollen.

Barbara Schulze
Beginn: 20.02.2025 3142
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
13 Termine
70 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

**Den Rücken stärken -
Wirbelsäulengymnastik am Abend**

In dem Kurs werden wir gezielte Übungen durchführen, um die Stabilität und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Durch ein abwechslungsreiches Programm aus Kräftigungs- Dehnungs- und Koordinationsübungen wollen wir gemeinsam etwas für einen gesunden Rücken tun.

Ilona Raith
Beginn: 20.02.2025 3143
donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
14 Termine
51,68 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Ilona Raith
Beginn: 20.02.2025 3144
donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
14 Termine
51,68 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

**Outdoortraining - Wirbelsäulen-
gymnastik an der frischen Luft,
stärkt die Muskulatur und auch das
Immunsystem**

Die effektivste Methode, Rückenbeschwerden zu lindern oder diesen vorzubeugen, ist der Aufbau von Wirbelsäulen- stabilisierender Muskulatur. Mit speziellen Übungen, auch aus dem Bereich von Pilates und Yoga, stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur. Zudem werden Mobilisations- und Dehnungsübungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit durchgeführt. Qi Gong - Übungen runden das Training ab. Bequeme Sportkleidung tragen. Außerdem ein Theraband, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Anna Martina Tomschak
Beginn: 29.04.2025 3152
dienstags, 17:00-18:30 Uhr
14 Termine
75 €
Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

Anna Martina Tomschak
Beginn: 02.05.2025 3154
freitags, 10:30-12:00 Uhr
14 Termine
75 €
Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

Aquafitness für mollige Frauen

Ihre Waage zeigt einige Pfunde zu viel an und Sie suchen nach einer passenden Sportart? In diesem Kurs trainieren Sie im Flachwasser mit „Gleichgesinnten und Gleichgewichtigen“. Die Tragkraft des Wassers ermöglicht ein gelenkschonendes Kreislauftraining, das den Kalorienverbrauch intensiv fördert. Mit speziellen Hilfsmitteln wie Poolnudeln, Aquahanteln und Schwimmbrettern nutzen wir den Wasserwiderstand zur Steigerung der Übungsintensität. Verlieren Sie also nicht die Geduld, sondern Ihr Gewicht im Kurs „Aquafitness für Mollige“.

Claudia Österreich
Beginn: 21.02.2025 3156
freitags, 16:30-17:30 Uhr
14 Termine
51,68 €
Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

Aqua Power

Aqua-Power ist Wassergymnastik mit hoher Konditionsstufe. Sie trainieren gelenkschonend und effizient und halten dabei die Verletzungsgefahr gering. Aqua-Hanteln, Poolnudeln und Schwimmbretter kommen gezielt zum Einsatz, um Ihre Muskeln zu kräftigen, Verspannungen zu lösen und Ihre Kondition zu steigern. Das Training ist nur für sportlich aktive Frauen geeignet.

Claudia Österreich
Beginn: 21.02.2025 3157
freitags, 17:30-18:30 Uhr
14 Termine
51,68 €
Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

**Israelischer Volkstanz für
Anfänger*innen**

Der beliebteste nationale Zeitvertreib in Israel „Alles hat seine Zeit...eine Zeit für die Klage - eine Zeit für den Tanz“
Israelis tanzen gern: am Strand, auf Plätzen in der Stadt, in Gemeindezentren, in Turnhallen. So vielfältig wie die Nationalitäten der im Kibbuz arbeitenden Menschen sind auch die Musiken der in dieser Zeit entstandenen Tänze: ob russisch, orientalisches, griechisch oder spanisch (sephadisch) ob fröhlich-wild oder sehnsüchtig-ausdrucksvoll. Die wunderschönen Melodien laden zum Mitmachen ein.
Die komplexen Tänze sind keine Mitmachtänze und stellen Anforderungen an die Musikalität der Tänzer/innen sowie teilweise auch an deren Kondition.
Die Tänzer/innen empfinden es als herrlich die Tänze gemeinsam zu erlernen, deren Entstehungsgeschichte (biblische Themen, Liebeslieder, zeitgenössische Alltagsthemen) und auch die Symbolik der Arm- und Beinbewegungen kennenzulernen, um sie dann letztlich gemeinsam fröhlich-kraftvoll zu tanzen.
Es wird im Kreis getanzt, einzeln, paar - oder gruppenweise sowie line.
Etwas Tanzerfahrung der Teilnehmer/innen wäre wünschenswert. Barbara Schulze ist Tanzpädagogin

Barbara Schulze
Beginn: 21.02.2025 3158
freitags, 18:00-19:30 Uhr
13 Termine
70 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Tanz & Bewegung,
ein Kursangebot in Kooperation mit
der IEB im EN-Kreis für Menschen mit
und ohne Behinderung**

Tanzen ist wie träumen mit den Füßen. Einfache rhythmische Bewegungen und Übungen zur entspannten Steigerung der Beweglichkeit. Mit Spaß die neue Woche begrüßen steht im Mittelpunkt. In Kooperation mit der Hattinger Lebenshilfe & IEB im EN Kreis. **Bitte Ermäßigung erfragen.**

Mary Trierweiler
Beginn: 23.02.2025 3172
sonntags, 10:00-11:00 Uhr
8 Termine
31,68 €
Zentrum für bürgerschaftliches Engagement,
Holschentor, 45525 Hattingen

Fitnesswandern -

Erholung für Körper, Geist und Seele

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich durch Bewegung an der frischen Luft fit halten und Hattungen und Umgebung zu Fuß erkunden möchten. Fitnesswandern ist zügiges Gehen in Kombination mit gezielten Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Unser Ziel ist es, das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem zu stärken, die Ausdauer zu trainieren und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Bewegung an der frischen Luft kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Glückshormonen, die für gute Laune und frische Ideen im Kopf sorgen. Eine Fitnesswanderung dauert ca. 3 Stunden und führt über ca. 10-12 km. Die Teilnehmer*innen benötigen bequeme Kleidung, passendes Schuhwerk und sollten auch schon etwas trainiert sein. Für einen kleinen Snack oder für Getränke ist selbst zu sorgen.

Veranstaltungsort: Wechselnd im Stadtgebiet, 1. Treffen: 22.02.2025, Parkplatz an der Schulenburg
 Termine: 22.03./26.04./24.05./07.06.2025

Bernd Jeucken 3180
 Beginn: 22.02.2025
 samstags, 11:00-14:00 Uhr
 5 Termine
 55 €
 Parkplatz an der Schulenburg

Fitnesswandern -

Erholung für Körper, Geist und Seele

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich durch Bewegung an der frischen Luft fit halten und Hattungen und Umgebung zu Fuß erkunden möchten. Fitnesswandern ist zügiges Gehen in Kombination mit gezielten Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Unser Ziel ist es, das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem zu stärken, die Ausdauer zu trainieren und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Bewegung an der frischen Luft kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Glückshormonen, die für gute Laune und frische Ideen im Kopf sorgen. Eine Fitnesswanderung dauert ca. 3 Stunden und führt über ca. 10-12 km. Die Teilnehmer*innen benötigen bequeme Kleidung, passendes Schuhwerk und sollten auch schon etwas trainiert sein. Für einen kleinen Snack oder für Getränke ist selbst zu sorgen.

Veranstaltungsort: Wechselnd im Stadtgebiet, 1. Treffen: 23.02.2025, Parkplatz an der Schulenburg
 Termine: 23.03./27.04./25.05./08.06.2025

Bernd Jeucken 3181
 Beginn: 23.02.2025
 sonntags, 11:00-14:00 Uhr
 5 Termine
 55 €
 Parkplatz an der Schulenburg

Neu! Fitnesswandern light

Erholung für Körper, Geist und Seele

Kürzer, gemächlicher und weniger auf & ab... Das neue Wanderangebot der vhs ist für Naturfreundinnen und -freunde gedacht, die nicht wandererfahren sind oder unangestregter die Bewegung in der frischen Luft genießen möchten. Unser Ziel: das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem zu stärken ist das gleiche wie bei den

Fitnesswanderkursen am Wochenende, die mehr Ausdauer verlangen. Veranstaltungsort: Wechselnd im Stadtgebiet, 1. Treffen: 21.02.2025, Parkplatz an der Schulenburg
 Termine: 21.03./25.04./23.05./06.06.2025

Bernd Jeucken 3182
 Beginn: 21.02.2025
 freitags, 11:00-13:15 Uhr
 5 Termine
 42,50 €
 Parkplatz an der Schulenburg

Neu! Fitnesswandern - Wintertextour Elfringhauser Schweiz

Eine ausdauernde Winterwanderung eignet sich besonders, um das eigene Immunsystem zu stärken. Unsere Tour führt durch die (verschneite?) Winterlandschaft der „Elfringhauser Schweiz“. Mit ihren tollen Weitsichten und idyllischen Waldwegen bietet sie ein ganz besonderes Wintererlebnis. Die vielen Auf- und Abstiege erfordern eine gute körperliche Verfassung und Wandererfahrung. Zudem sind rutschsichere Wanderstiefel und den Verhältnissen angepasste Kleidung obligatorisch. Unterwegs ist eine gemeinsame Einkehr geplant. Gesamtstrecke: ca. 16 km.

Bernd Jeucken 3183T
 Sonntag, 09.02.2025
 11:00-15:30 Uhr
 12 €
 Treffpunkt: P Rotes Haus (Elfringhauser Str./Felderbachstr.)

Fitnesswandern - Frühjahrsextratour Halden-Hopping



Auch in diesem Frühjahr gibt die vhs konditionsstarken Wanderern die Gelegenheit, bekannte und weniger bekannte Aussichtsberge des Ruhrgebiets gemeinsam zu Fuß zu erkunden. Wir starten unsere ausdauernde Tageswanderung in Gelsenkirchen und laufen eine sehenswerte, ca. 25 km große Wanderrunde über Essen (Schurenbachhalde), Bottrop (Tetraeder) und Gladbeck („Braucker Alpen“). Bitte: das Foto-Handy nicht vergessen. Treffpunkt: Parkplatz am Nordsternpark, Gelsenkirchen (Amphitheater). Es bietet sich an, Fahrgemeinschaften zu bilden.

Bernd Jeucken 3184T
 Sonntag, 11.05.2025
 10:00-17:30 Uhr
 12 €
 Treffpunkt: Parkplatz am Nordsternpark, Gelsenkirchen, Amphitheater

Neu! Fitnesswandern Sommerextratour - Neanderlandsteig



Nachdem wir im letzten vhs-Semester die Etappen 3,4 und 5 des Neanderlandsteigs begangen haben, werden wir heute die Abschnitte 1 und 2 von Gruiten bis Neviges erwandern. Bei der ca. 24 km langen Tour geht es auf und ab durch das Düsseltal über Schöller zum Ort Düssel, wo wir zur Halbzeit einkehren. Entlang des romantischen Holzer Bachtals erreichen wir im zweiten Streckenabschnitt die Düsselquelle. Von dort ist es nicht mehr weit zum Tagesziel: dem Schloss Hardenberg in Neviges. An- und Rückfahrt mit dem ÖPNV. Nur für konditionsstarke Wanderer geeignet!

Bernd Jeucken 3185T
 Sonntag, 13.07.2025
 10:00-17:30 Uhr
 12 €
 Treffpunkt: Busbahnhof am Reschop Carré, Hattungen 8:30 Uhr

Entspannung

Tai Chi-Qigong Vertiefungskurs



Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen, die Tai Chi-Qigong bereits gelernt haben. Wir werden die 18 Übungen wiederholen, vertiefen und korrigieren. Die Stunden werden jeweils mit Entspannungsübungen im Sitzen oder Liegen abgeschlossen. Bitte Hallenschuhe oder dicke Socken, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Martina Dressel 3200
 Beginn: 18.02.2025
 dienstags, 18:15-19:15 Uhr
 16 Termine
 58,32 €
 Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

**Tai Chi: entspannen und
den Rücken stärken**

Tai Chi verbindet Bewegung mit Entspannung und fördert die Gesundheit. Rücken und Gelenke werden geschmeidiger und kräftiger. Die Bewegungen und Schritte sind langsam, fließend und harmonisch, so dass sie von Menschen jeden Alters ausgeführt werden können. Tai Chi fördert Beweglichkeit, Koordinationsvermögen und Gleichgewicht. Durch Konzentration auf die einzelnen

Bewegungsabläufe kommen die Übenden zur Ruhe. Tai Chi schult das Bewusstsein für den eigenen Körper. Praktizierende berichten häufig über die wohltuende und entspannende Wirkung sowie einen erholsamen Schlaf nach dem Üben. In diesem Kurs werden wir die ersten Schritte und Grundlagen des Tai Chi im Yang-Stil lernen. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Martina Dressel
Beginn: 18.02.2025 3201
dienstags, 19:15-20:45 Uhr
16 Termine
85 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

**Tai Chi-Qigong für Gesundheit und
Wohlbefinden, Anfängerkurs**

Tai Chi-Qigong ist ein Bewegungssystem, das Körper, Geist und Seele stärkt. Einfache Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt. Dadurch können Übende entspannen und Verspannungen lösen. Der Rücken wird gestärkt, die Gelenke werden geschmeidiger und kräftiger. Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Konzentrationsvermögen werden gefördert. Tai Chi-Qigong-Praktizierende berichten immer wieder von der wohltuenden Wirkung dieses Übungssystems. Auch wachse die Achtsamkeit sich selbst und anderen

gegenüber stetig. Tai Chi-Qigong ist ein Bewegungssystem aus einzelnen Übungen, die im Stehen ausgeführt werden und für Jung und Alt geeignet sind. Darüber hinaus erleichtert Tai Chi-Qigong den Einstieg ins Tai Chi. Bitte Hallenschuhe oder dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Martina Dressel
Beginn: 20.02.2025 3202
donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
13 Termine
49 €
Grundschule Erik-Nölting,
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

**Tai Chi: Bewegen, entspannen
und den Rücken stärken**

Langsame Bewegungen lösen Verspannungen, fördern die Gesundheit und stärken den Rücken. Auch die Gelenke werden kräftiger und geschmeidiger. Durch die Konzentration auf die einzelnen Bewegungsabläufe kommen die Übenden zur Ruhe. Tai Chi verbessert Koordination und Gleichgewicht und ist für jedes Alter geeignet. Praktizierende berichten häufig über die erfrischende und entspannende Wirkung sowie einen erholsamen Schlaf nach dem Üben. In diesem Kurs werden wir die Grundlagen des Tai Chi im Yang-Stil lernen. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Martina Dressel
Beginn: 20.02.2025 3203
donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
13 Termine
49 €
Grundschule Erik-Nölting,
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

**Neu! Yoga - ganz entspannt**

Im Yoga stehen die individuellen Möglichkeiten eines Menschen im Vordergrund. Es geht nicht darum, die perfekte Form in einer Yogahaltung zu erreichen, sondern die Übungen an die körperlichen Gegebenheiten eines Menschen anzupassen. Es ist nicht wichtig, wie weit die Beine gestreckt sind und ob die Vorbeuge weit genug geht. Vielmehr geht es um die Erfahrung des eigenen Körpergefühls. Die Übungen sollen für jeden als positive Veränderungen an Körper und Seele spürbar werden. So kann nach persönlichem Bedarf mit Hilfsmitteln geübt oder eine Übung entsprechend variiert werden. Die Übungen werden überwiegend dynamisch, d.h. fließend in Verbindung mit dem Atem ausgeführt. So entsteht mit der Zeit ein harmonisches Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und Aufmerksamkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und leichte gesundheitliche Probleme kein Hinderungsgrund. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Evelyn Anke
Beginn: 17.02.2025 3209
montags, 10:00-11:30 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Evelyn Anke
Beginn: 28.04.2025 3210
montags, 10:00-11:30 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Kundalini-Yoga

Ziel des Kundalini-Yoga ist es, unsere Körper- und Bewusstseinsenergie zu aktivieren und in Fluss zu bringen.

Im Kundalini-Yoga finden sich alle ursprünglichen, ganzheitlichen Aspekte des Yoga. Es werden Körperübungen mit energetischen und geistigen Techniken kombiniert. Die einzelnen Übungsreihen bestehen aus kurzen dynamischen und stark energetisierenden Übungen, deren reinigende, entspannende und zugleich aktivierende Wirkung unmittelbar zu spüren sind. Bitte bringen Sie zum Kurs ein Getränk (Wasser ohne Kohlensäure oder Tee), warme Socken und ggf. eine Decke mit.

Inge Funda
Beginn: 10.03.2025 3211
montags, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
65 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Yoga für den Rücken

Erhöhte Alltagsbelastungen und Bewegungsmangel sowie langes Sitzen führen oftmals zu Stress, Verspannungen und Rückenschmerzen. Yoga kann nachweislich die Stresstoleranz erhöhen, Verspannungen lösen und das Wohlbefinden verbessern. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule spielt für das ganzheitliche Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Spezielle Yogaübungen sorgen dafür, dass vor allem der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Bei diesem Kurs wird besonderes auf die genaue Ausrichtung des Körpers geachtet, wodurch das Verletzungsrisiko minimiert wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen - die Ursachen vieler Rückenprobleme - abzubauen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme nicht zu weite Kleidung und warme Socken mit.

Viktoria Springob
Beginn: 11.02.2025 3215
dienstags, 17:00-18:30 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Anti-Stress-Yoga

Unser Alltag scheint immer stressiger zu werden, wir wollen immer mehr in immer weniger Zeit erreichen und das nicht nur im Job sondern auch privat. Scheinbar endlose To-Do-Listen, Sorgen und Probleme verfolgen uns bis in den Feierabend. Verspannungen, innere Unruhe oder Schlafprobleme können die Folgen dieses hektischen Alltags sein. Damit stressige Zeiten nicht zu chronischem Stress oder Burnout führen, ist es notwendig, dass wir einen Ausgleich schaffen. Yoga kann uns dabei helfen, den Folgen von Stress entgegenzuwirken und unsere Stressresistenz zu erhöhen. Neben speziellen Körper- und Atemübungen, sind Meditation und Achtsamkeitsübungen wichtige Elemente des Anti-Stress-Yoga. Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme nicht zu weite Kleidung und warme Socken mit.

Viktoria Springob
Beginn: 11.02.2025 3216
dienstags, 18:45-20:15 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Hatha -Yoga,
ein sanfter Weg am Vormittag
Grundstufe**

Yoga ist seit dem Altertum als ein Übungsweg bekannt, der auf Körper, Atem und Seele harmonisierend wirkt. Die Übungen des Yoga schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Sie stärken den Körper und die Atemkraft, strecken und kräftigen die Muskeln und Gelenke, wirken auf die inneren Organe und Nerven. Ziel des Yoga ist ein Zustand, in dem die Gedanken zur Ruhe kommen und wir wieder ganz bei uns sind. In diesen Grundkursen geht es darum, den Alltag loszulassen und zu lernen, sich wieder zu entspannen. Auf sanfte Weise wird in die Yogahaltungen eingeführt, nach und nach wird der Körper flexibler, der Atem vertieft und die innere Ruhe wird erfahrbar gemacht. Durch Yoga die

Muskulatur und den Rücken stärken, aufrichten, Schultern und Nacken entspannen. Zeit, sich zu spüren und ganz bei sich zu sein. Die Übungen (Asanas) werden in fließenden Abläufen praktiziert und durch Atemarbeit (Pranayama) intensiviert. Die gegenwärtige Ausrichtung in der Meditation schenkt tiefe Entspannung. Bitte Decke, bequeme Kleidung, Socken, Ihre Iso- oder Yogamatte und ein Getränk mitbringen.

Petra Kummert
Beginn: 11.02.2025 3217
dienstags, 09:15-10:45 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 08.04.2025 3218
dienstags, 09:15-10:45 Uhr
11 Termine
60 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 11.02.2025 3219
dienstags, 11:00-12:30 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 08.04.2025 3220
dienstags, 11:00-12:30 Uhr
11 Termine
60 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Hatha-Yoga am Vormittag Aufbaustufe

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen, die bereits über Yogaerfahrung verfügen und gerne regelmäßig weiter üben möchten. Die Fähigkeiten und Fertigkeiten werden in Vinyasas (fließenden Abläufen) erweitert, wobei der Atem bewusst geführt und eine tiefe Wirkung auf die körperliche und psychische Gesundheit erfahren wird. Die Körperwahrnehmung wird durch ganzheitliches Üben weiter gesteigert. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, achtsam ganz bei sich zu sein und den Geist auszurichten. Die Prinzipien des Yoga in der Tradition von Sri. T. Krishnamacharya werden vertieft. Nach angemessener Anspannung folgt eine kurze Meditation, um mehr innere Ruhe und Klarheit zu erfahren. Wohltuende Entspannung rundet diese Yogazeit ab. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Sitzkissen, eine Decke und ein Getränk mit. Bringen Sie bitte auch Ihre Iso- oder Yogamatte mit.

Petra Kummert
Beginn: 12.02.2025 3221
mittwochs, 09:50-11:20 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 09.04.2025 3222
mittwochs, 09:50-11:20 Uhr
11 Termine
60 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Hatha -Yoga, ein sanfter Weg am Abend Grundstufe

Yoga als achtsamer Weg zu mehr Gesundheit und innerem Frieden in der Tradition von Sri.T.Krishnamacharya stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt. Yoga erhöht die Beweglichkeit, verbessert die Koordination, löst Verspannungen und aktiviert die Muskulatur. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt, was die Körperhaltung verbessert. Körper, Atem und Geist werden auf harmonische Weise miteinander verbunden. Durch das Spüren unseres Körpers wird die Selbstwahrnehmung gesteigert. Positive Erfahrung mit uns selbst und ein gutes Verständnis für unseren Körper entstehen. Gelassenheit und Geduld fördern hilft, gegenwärtiger zu leben. Wirksames Üben mit dem Atem und „nach innen Hören“ werden zur Ruheinsel und Energie für den Alltag wird gewonnen. So wird die Qualität des Atems bewusst geübt, um auch unseren Geist positiv beruhigen zu können. Vorkenntnisse sind für die vier nachfolgenden Kurse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Bänkechen und eine Decke mit. Bringen Sie bitte auch Ihre Iso- oder Yogamatte mit.

Petra Kummert
Beginn: 13.02.2025 3223
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 10.04.2025 3224
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 12.02.2025 3227
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
8 Termine
45 €
Gemeindezentrum Elfringhausen,
Felderbachstr. 59, Gymnastikraum

Petra Kummert
Beginn: 09.04.2025 3228
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
11 Termine
60 €
Gemeindezentrum Elfringhausen,
Felderbachstr. 59, Gymnastikraum

Yoga - ein sanfter Weg zu innerem Gleichgewicht Aufbaustufe

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen, die bereits über Yogaerfahrung verfügen und gerne regelmäßig weiter üben möchten. Die Fähigkeiten und Fertigkeiten werden in Vinyasas (fließenden Abläufen) erweitert, wobei der Atem bewusst geführt und eine tiefe Wirkung auf die körperliche und psychische Gesundheit erfahren wird. Die Körperwahrnehmung wird durch ganzheitliches Üben weiter gesteigert. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, achtsam ganz bei sich zu sein und den Geist auszurichten. Die Prinzipien des Yoga in der Tradition von Sri. T. Kris-

namacharya werden vertieft. Nach angemessener Anspannung folgt eine kurze Meditation, um mehr innere Ruhe und Klarheit zu erfahren. Wohltuende Entspannung rundet diese Yogazeit ab. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Sitzkissen, eine Decke und ein Getränk mit. Bringen Sie bitte auch Ihre Iso- oder Yogamatte mit.

Petra Kummert
Beginn: 13.02.2025 3225
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 10.04.2025 3226
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu! Wohlbefinden im Alltag - jede Bewegung startet im Kopf



In diesem Kurs lernen Sie Ihren Körper besser kennen. Sie werden sich bewegen und erfahren, wie die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein ihre Bewegungen verändern können. Sie können somit mehr Achtsamkeit in ihren Alltag bringen. Die Alexander-Technik verbindet das Denken mit Bewegungen. Sie lernen zum Beispiel Ihre Knie, Füße und Wirbelsäule von einer neuen Seite kennen. Ihre Bewegungen werden sicherer und leichter. Das Angebot findet größtenteils im Sitzen statt.

Achim Hellmann
Beginn: 19.02.2025 3229
mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
8 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
53 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Faszien-Yoga

Faszien-Yoga ist eine Variante des Yoga, deren Ziel eine Stimulierung des Bindegewebes ist. Genau ausgeführte Bewegungsabfolgen in Kombination mit länger gehaltenen Positionen bewirken eine sanfte Dehnung dieses Gewebes. Es wird vermehrt durchblutet, besser mit Nährstoffen versorgt und Abfallprodukte des Stoffwechsels werden abtransportiert. Verspannungen in den Muskeln und Verklebungen in den Faszien nehmen ab, der ganze Körper wird flexibler und kräftiger. Eine langsame Ausführung der Übungen ohne Faszienrolle beruhigt das Nervensystem, wirkt damit stressreduzierend und regenerierend auf den ganzen Körper. Faszien-Yoga ist für jede*n geeignet: für Anfänger*innen mit und

ohne Yoga-Erfahrung und für geübte Yogini*s, aber auch für Menschen mit leichten gesundheitlichen Problemen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein Getränk.

Evelyn Anke
Beginn: 20.02.2025 3230
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
13 Termine
70 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Neu! Große Veränderungen durch kleine Bewegungen



Dieses Kursangebot wendet sich an alle, die sich und ihrem Körper mehr in Kontakt kommen möchten. Es geht um Körperwahrnehmung, Körperbewusstheit, Abbau von Stress und Veränderung der Beziehung von Geist und Körper. Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit den Achten Alexander. Das ist eine Übungspraxis der inneren Balance für mehr Beweglichkeit und Aufrichtung. Das sind achtsame, mit wahrnehmender Bewusstheit durchgeführte Übungen. Alle Teilnehmer*innen erhalten ein mehrseitiges Skript fürs Weiterüben.

Achim Hellmann
Beginn: 30.04.2025 3232
mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
8 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
53 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Neu! Yoga für dich und dein Herz

In dieser Zeit wollen wir uns um die Gesundheit unseres Herzens kümmern. Asanas (Körperübungen) trainieren unsere Muskeln und verbessern die Durchblutung. Das beim Yoga übliche „tiefe Atmen“ senkt den Blutdruck, entspannende Elemente wie Herzmeditation und Schlusssentspannung beruhigen das Nervensystem. Stresssymptome werden gesenkt durch ganzheitliches Üben und die vier Schlüsselqualitäten des Herzens (Gelassenheit, Güte, Mitgefühl und Freude) werden gestärkt.

Bei Vorerkrankungen bespreche deine Yogapläne mit Deiner Ärztin- Deinem Arzt. Passe Deine Yoga Praxis an deinen Gesundheitszustand und deine Tagesform an, indem Du vor der Praxis in Dich hineinspürst.

Bitte bringe zu den 4 Terminen eine Yogamatte, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Petra Kummert
Beginn: 28.02.2025 3239
freitags, 17:30-19:00 Uhr
4 Termine
25 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Sommerwochen: Yoga und Meditation

Sommerwochen „Yoga und Meditation“. Neue Energie sammeln und durch Yoga wieder zu sich selbst finden. Mit Bewegung, Atemerfahrung und Meditation zur eigenen Mitte gelangen, ein spürbares Wohlfühlgefühl entwickeln. Körper, Atem und Geist werden harmonisch miteinander verbunden. Wir üben an 5 Tagen hintereinander, wodurch sich gute Wirksamkeit entfalten kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmer:innen werden gebeten, zu diesem Kurs eine Matte, ein Sitzkissen, eine Decke und ein Getränk mitzubringen.

Petra Kummert
28.07.-01.08.2025 3240W
montags bis freitags
jeweils 18:00-20:00 Uhr
5 Termine
35 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Petra Kummert
04.08.-08.08.2025 3241W
montags bis freitags
jeweils 10:00-12:00 Uhr
5 Termine
35 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken (2) - Workshop

Einseitige Belastungen im Alltag verbunden mit Bewegungsmangel und langem Sitzen führen häufig zu Verspannungen, die sich oft durch Probleme im Rücken-, Schulter- oder Nackenbereich zeigen. Dieser Folgeworkshop bietet weitere einfache Übungen an, die gezielt auf diese Beschwerden einwirken, indem sie die Beweglichkeit fördern und die Muskulatur kräftigen. Ein kleiner Vortrag zum Thema rundet den Inhalt ab. Um auch im Alltag die positiven Wirkungen von Yoga zu erfahren, gibt es wieder ein kleines Handout mit ausgewählten Übungen. Der Besuch des ersten Workshops zum Thema ist nicht Voraussetzung, um an diesem Seminar teilnehmen und die Übungen ausführen zu können! Der Workshop ist für alle Menschen geeignet. Leichte körperliche Einschränkungen sind kein Hindernisgrund und Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Evelyn Anke
Samstag, 05.04.2025 3248T
10:00 - 13:15 Uhr
15 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu! Chakra Yoga (Einführung) - Workshop

Yogaübungen wirken auf mehreren Ebenen. Regelmäßig ausgeführt, schenken sie uns körperlich eine bessere Beweglichkeit und mehr Kraft. Sie regulieren und vertiefen den Atem, wirken mental entspannend und erfrischend. Der Chakra-Yoga richtet seine Aufmerksamkeit besonders auf die Wirkung der Übungen für den Atem und die mentalen Wirkungen als Ausdruck des natürlichen inneren Energieflusses (Prana). Die Chakren gelten als Energiezentren des Körpers.

Durch ihre Harmonisierung kann der Kontakt zu sich selbst und zum eigenen Körper besser wahrgenommen werden. In diesem Einführungs-Workshop werden ausgewählte Chakras vorgestellt und einfache Übungen zu ihrer Aktivierung angeboten. Ein Handout macht es möglich, auch zuhause die positive Wirkung der Übungen zu erfahren. Der Workshop ist für Menschen geeignet, die sich am Samstag Zeit für sich selbst nehmen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, leichte körperliche Einschränkungen kein Hindernisgrund. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, sofern vorhanden, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Evelyn Anke
Samstag, 01.03.2025 3249T
10:00 - 13:15 Uhr
15 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Intuitives Bogenschießen - ein Kursangebot in Kooperation mit der IEB im EN-Kreis

Das intuitive Bogenschießen ist eine traditionelle Form des Bogenschießens. Es werden keine Visiere oder Stabilisatoren verwendet, um besser und sicherer treffen zu können. Beim intuitiven Bogenschießen ruhen beide Augen auf dem Ziel und die Schützen sind offen für weitere Wahrnehmungen. Wie beim Werfen auf einen bestimmten Punkt schafft es der bzw. die Übende, die Bewegung nach und nach zu optimieren und durch einen kontinuierlichen Abgleich von Ziel und tatsächlich Erreichtem eine passende körperliche und mentale Haltung zu entwickeln. In diesem Kurs kommt es daher darauf an, einen möglichst achtsamen Wahrnehmungszustand mit den passenden Bewegungsmustern zu verbinden. Dieser Kurs in Kooperation mit der IEB im EN-Kreis ist als Kurs für Anfänger/innen gedacht, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch in den Ferien!

Dirk Schefer
Beginn: 30.04.2025 3251
mittwochs, 17:00-19:00 Uhr
6 Termine
45 €
Haus Friede, Treffpunkt: Parkplatz

Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)

„Mit Absicht, Nicht-wertend, so offen und freundlich wie möglich den gegenwärtigen Moment, (...) wahrnehmen.“ (Jon Kabat-Zinn)

Täglich erleben wir stressige Situationen, ärgern uns über unschöne Erlebnisse oder Begegnungen, streiten uns oder verlieren gar die Fassung. Glücklicherweise sind wir all dem nicht machtlos ausgeliefert. Wenn es gelingt, aus dem Stress-Hamsterrad auszusteigen, den gegenwärtigen Moment wach wahrzunehmen und automatisierte Reaktionen zu stoppen, dann kehren wieder mehr Ruhe und Zufriedenheit in das Leben ein, nehmen Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden zu. Um einen Geschmack davon zu bekommen, wie das gelingen kann, nehmen wir uns dazu einen Tag Zeit. In diesem Workshop in Anlehnung an das Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ von Jon Kabat-Zinn werden die drei achtsamkeitsbasierten Grundübungen zur Stressreduktion vorgestellt: der Bodyscan (eine Körperwahrnehmungsübung), die Achtsam-

keitsmeditation im Sitzen und Gehen und sanfte Körperübungen aus dem Yoga. Des Weiteren lernen Sie die Grundzüge von Wahrnehmung, Stressentstehung und Stressbewältigung kennen. Bitte mitbringen: bei Bedarf eine Decke und ein Kissen.

Wilfried Ranft
Samstag, 22.03.2025 3253T
10:00 - 16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
26 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Wilfried Ranft
Samstag, 21.06.2025 3254T
10:00 - 16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
26 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Kochen und Ernährung

In den Kochseminaren ist eine Lebensmittelpauschale enthalten. Die Lebensmittelpauschale ist in jedem Fall ab 7 Tage vor dem Kochseminar zu entrichten.

Eisenreiches Menü mit Spinat und Lamm aus der persischen Küche

Die iranische Kochdozentin lädt Sie hier zu einem persischen Kochkurs ein, bei dem Sie die reiche Tradition der persischen Grünküche entdecken werden. Diese Küche zeichnet sich durch ihre raffinierten Geschmackskombinationen und die Verwendung von frischen Zutaten aus. Der Kurs beginnt mit einer erfrischenden Vorspeise, bei der Spinat nach persischer Art mariniert und mit einer köstlichen Mischung aus Gewürzen und nährstoffreichen Zutaten serviert wird. Hauptattraktion des Kurses ist einer der berühmten persischen Soßengerichte mit getrockneten Pflaumen und Spinat. Natürlich darf auch der persische Reis nicht fehlen. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammen die Geheimnisse dieser einzigartigen persischen Küche zu entdecken.

Masoomeh Rezaei
Samstag, 22.02.2025 3600T
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Low Carb – gesund und lecker

Wir kochen und backen kohlenhydratarm: ein komplettes Menü mit Suppe, Salat, Hauptgang und Nachspeise sowie KH-reduziertes Brot, Kuchen und Gebäck. Darüber hinaus gibt es Informationen über einfach umzusetzende, gesündere Ernährungsgewohnheiten mit weniger Kohlenhydraten. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch, ein scharfes Messer und einige (Plastik)behälter für eventuelle Reste mit.

Ursula Hirschberg
Samstag, 22.03.2025 3601T
10:00-16:00 Uhr
44 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Bunte Bowls - knackige Vielfalt in einer Schale



Mit kreativen Bowls können Sie das Kochen sofort flexibel gestalten. Je nach Ihren Wünschen und Vorlieben lassen sich die Bowls vegan, vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch füllen. Basierend auf möglichst frischen, saisonalen und naturbelassenen Zutaten, stellen Sie gemeinsam eine Auswahl an einfallreichen Bowls zusammen. Probieren Sie z. B. roten Reis mit Hähnchen oder als süßen Abschluss eine Granola-Lemon-Bowl. Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt und wenn Sie die Bowl durch ein Glas ersetzen, preppen Sie ganz nebenbei auch die nächste Mahlzeit für unterwegs.

Elisabeth Spaleck
Samstag, 29.03.2025 3602T
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer

Wir bereiten warme und kalte Köstlichkeiten aus verschiedenen Mittelmeerländern – wie Frankreich (Nizzasalat), Italien (Pizza), Spanien (Tortilla und Tapas), Portugal (Pastéis de Nata), Marokko Couscous und Hühnchen mit Pflaumen), Griechenland (gefüllte Weinblätter und Tsatsiki) und der Türkei (gebackene Auberginen). Auch für Vegetarier ist gesorgt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch, ein scharfes Messer und einige (Plastik)behälter für eventuelle Reste mit.

Ursula Hirschberg
Samstag, 10.05.2025 3603T
10:00-16:00 Uhr
44 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

La cuisine végétarienne – Rezepte aus Frankreichs Süden

Entdecken Sie die Küche der sonnigen Provence von ihrer vegetarischen Seite! Mit ihre Vielfalt an frischen Zutaten ist sie ebenso köstlich wie gesund. Freuen Sie sich auf eine reiche Auswahl an Gemüsegerichten, Kräutern und Gewürzen von Ratatouille bis Zwiebelkuchen. Eine genussvolle Erfahrung für Vegetarierinnen und Liebhaberinnen der gesunden Ernährung gleichermaßen.

Elisabeth Spaleck
Samstag, 24.05.2025 3604T
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Vegetarische Küche mit Spinat

Die iranische Kursleiterin lädt Sie zu einem persischen Kocherlebnis ein, bei dem Sie die reiche Tradition der persischen Grünküche erkunden können. Diese Küche besticht durch ihre ausgefeilten Geschmackscompositionen, und der Kurs beginnt bei Vorspeise mit einer erfrischenden und frischen Zutat, bei der Spinat nach einem Oma-Rezept mariniert und mit einer köstlichen Mischung aus Gewürzen und nährstoffreichen Zutaten serviert wird. Die Hauptspeise des Kurses ist ein berühmtes persisches Gericht mit Spinat, begleitet von dem unverzichtbaren persischen Reis mit Kruste.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen die Geheimnisse dieser einzigartigen persischen Küche zu erkunden und zu genießen.

Masoomeh Rezaei
Samstag, 28.06.2025 3605T
10:00-16:00 Uhr
43 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Inklusives Kochen - der Kurs -

Im Handumdrehen zu einer perfekten Mahlzeit. Der Kochkurs mit praktischen Tipps und Tricks zum Kochen mit Vergnügen. Günstig, frisch und gesund satt werden leicht gemacht. Rezepte zum Nachkochen inklusive.

In Kooperation mit der Hattinger Lebenshilfe und IEB im EN Kreis. Auch in den Schulferien. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelpauschale von 6 € pro Termin enthalten. Ermäßigungen auf Anfrage.

Mary Trierweiler
Beginn: 23.02.2025 3606
sonntags, 11:00-13:30 Uhr
8 Termine
119,68 €
Holschentor, Zentrum für bürgerschaftliches Engagement, Bürgercafé

Neu! Kochen für Teenies (10-15) mit Bezugsperson - der Kurs -



Essen ist das schönste Geschenk: das Zubereiten von vegetarischen 3-Gänge-Menüs für eine gesunde und ausgewogene Ernährung die Spaß und selbstständig macht und gemeinsame Zeit, die in Erinnerung bleibt. Mitzubringen sind Getränke, Schürze, scharfes Messer, Aufbewahrungsdosen für Reste.

Mary Trierweiler
Beginn: 17.05.2025 3607
samstags, 10:00-14:00 Uhr
3 Termine
100€
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Älter werden – aktiv bleiben

Neu! Wir bewegen uns zum Wochenstart!

Eine funktionelle Gymnastik mit Freude, Energie und Spaß. Kräftigung und Dehnung der Bein-, Arm-, Schulter-, Bauch und Rückenmuskulatur. Haltung- und Gleichgewichtsschulung, Koordination, Geschicklichkeit und Mobilisation auf der Matte, im Stand und im Sitz auf dem Stuhl, mit und ohne Kleingeräte. Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 10.03.2025 3900
montags, 11:15-12:30 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
65€
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Fitness überprüfen, verbessern und erhalten möchten. Das Programm bietet Übungen für alle Körperregionen, die unter Anleitung durchgeführt werden. Das Motto des Kurses ist, den eigenen Körper wahrzunehmen und kennenzulernen und Spaß an den Übungen zu haben. Die Übungen werden im Stehen, Liegen und Sitzen durchgeführt. Mobilität und Sturzprophylaxe stehen im Mittelpunkt des Kurses. Diese soll erhalten und gefördert werden. Es werden seniorengerechte Übungen angeboten. Die Angebote werden in der Gruppenstunde variiert, mal zu zweit, mal alleine. Es werden auch Hilfsmittel wie Bälle oder Hanteln angeboten.

Hanni Booz
Beginn: 17.02.2025 3901
montags, 15:45-16:30 Uhr
16 Termine
45€
Bürgertreff Oberstüter, Am Brunnen 27, Seminarraum

Fit im Alter

Eine funktionelle Gymnastik mit Freude, Energie und Spaß. Kräftigung und Dehnung der Bein-, Arm-, Schulter-, Bauch und Rückenmuskulatur. Haltung- und Gleichgewichtsschulung, Koordination, Geschicklichkeit und Mobilisation auf der Matte, im Stand und im Sitz auf dem Stuhl, mit und ohne Kleingeräte. Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 11.03.2025 3902
dienstags, 9:30-10:30 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
53€
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Gymnastik von Kopf bis Fuß

Leben ist Bewegung und aktiv sein ist keine Frage des Alters. Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches, auf die Altersgruppe abgestimmtes Gymnastikprogramm. In ungezwungener Atmosphäre Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen, die Selbstständigkeit zu erhalten, Verlorenes neu zu entwickeln und das Wohlbefinden zu steigern, das steht für uns im Vordergrund dieses Kurses.

Claudia Österreich
Beginn: 19.02.2025 3909
mittwochs, 14:30-15:30 Uhr
14 Termine
51,68€
Rauendahlstr. 40-42 (Sporthalle)

Fit und mobil ins Alter

Permanente Schonung ist der größte Feind unseres Körpers, darum ist die Bewegung im Alter besonders wichtig, um die eigene Selbstständigkeit und Mobilität zu erhalten. Mit diesem Bewegungskurs wollen wir aktiv werden, mit Hilfe von Kleingeräten Kraft aufbauen, Beweglichkeit erhalten und Sicherheit vermitteln. Dieses Bewegungsangebot ist für Frauen und Männer ab 65 Jahren und nicht nur für Aktive geeignet.

Joanna Gralla
Beginn: 19.02.2025 3910
mittwochs, 16:15-17:30 Uhr
12 Termine
55€
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29, Turnhalle

Aqua-Gymnastik für Frauen 60+

Aqua-Gymnastik für wasserbegeisterte Teilnehmerinnen ab 60 plus. Trainieren Sie mit Spaß unter Einsatz von Musik im stehtiefen Wasser. Die Nutzung von Hanteln, Poolnudeln oder Bällen bringt Abwechslung in die Übungseinheiten. Gymnastik im Wasser ist gelenkschonend, muskelstraffend, regt Herz- und Kreislauf an und wirkt sich positiv auf das Allgemeinbefinden aus.

Andrea Geller
Beginn: 20.02.2025 3911
donnerstags, 08:45-09:45 Uhr
15 Termine
55€
Gesundheits- und Rehaszentrum Niederwenigern

Andrea Geller
Beginn: 20.02.2025 3912
donnerstags, 09:45-10:45 Uhr
15 Termine
55€
Gesundheits- und Rehaszentrum Niederwenigern

Neu! Wir bewegen uns ins Wochenende!

Ein spezielles Bewegungsangebot, bei dem die Veränderung im Alter berücksichtigt und die Beweglichkeit gefördert wird. Übungen zur Gleichgewichtsschulung, Koordination, Geschicklichkeit und Dehnung. Übungen im Gehen, Stehen und auf dem Ball oder Hocker..

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 14.03.2025 3913
freitags, 11:15-12:30 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
65€
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum



4



Sprachen, Deutsch als Fremdsprache

Hinweise zu den Fremdsprachen 42

Integrationskurse 44

DeuFöV - Kurse 44

Weitere Deutschkursangebote und Maßnahmen..... 44

Einbürgerungsteste..... 44

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache 45

Englisch 45

Französisch..... 46

Italienisch 47

Spanisch 48

Katalanisch 49

Niederländisch 49

Griechisch 49

Russisch..... 49

Anmeldung
Patricia
De Schryver



Beratung
Alexander Schikora



Alice Matzick
(Deutsch als Fremdsprache)



Ana
Cabello González
(Deutsch als Fremdsprache)



In der Welt zu Hause – Sprachen lernen mit der vhs.

Die Internationalisierung von Kultur und Wirtschaft, das enge Zusammenwachsen durch den digitalen Austausch, interkulturelle Verständigung und Zusammenarbeit sowie das Ziel der Chancengleichheit in der Integration, all diese Lebensfelder treffen sich an einem Punkt – Sprache.

Die Volkshochschule steht wie keine andere Bildungseinrichtung in Europa auch auf diesem Gebiet dafür ein, Menschen bei diesem Zusammenwachsen zu begleiten und zu unterstützen. Ob als Anfänger*in oder mit Vorkenntnissen, ob klassisch, als Kommunikationskurs oder themenbezogen, die Volkshochschule hat sicher den passenden Kurs für Sie.

In einer persönlichen oder telefonischen Beratung helfen wir Ihnen gerne bei der Suche nach einem Kurs, der Ihnen im Alltag, Beruf oder Urlaub weiterhilft.

Was Sie wissen sollten

Das Erlernen einer Fremdsprache macht Spaß, ist aber auch mit Arbeit und Ausdauer verbunden. Sie müssen regelmäßig teilnehmen und neu gelerntes grundsätzlich nacharbeiten. Erwarten Sie nicht, dass im Anfangsunterricht Lesen und Schreiben im Vordergrund stehen. Bei uns lernen Sie zunächst Verstehen und Sprechen – und zwar, indem Sie anderen zuhören, antworten und selbst Fragen stellen. Deshalb wird in der Kursstunde vorwiegend in der Fremdsprache gesprochen und häufig bei geschlossenem Lehrbuch unterrichtet.

Sprachenberatung

Damit Sie den für Sie geeigneten Kurs finden, sollten Sie sich beraten lassen.

Wir halten die Sprachenberatung für notwendig, **weil** wir die „echten“ Anfänger*innen schützen wollen,

weil sich die Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen nicht langweilen sollen,

weil auch die Fortgeschrittenen den richtigen Kurs finden sollen,

weil wir allen Teilnehmer*innen wichtige Informationen über Unterrichtsmethoden, Unterrichtsmaterial usw. geben wollen.

Persönliche Beratungen finden nur nach telefonischer Terminvereinbarung oder per Mail statt.

Alexander Schikora
a.schikora@hattingen.de
Tel. 02324/204-3514

Alice Matzick
a.matzick@hattingen.de
Tel. 02324/204-3524
(nur Deutsch als Fremdsprache)

Ana Cabello González
a.cabello@hattingen.de
(Deutsch als Fremdsprache)
Tel. 02324/204-3517

Allen neuen Teilnehmer*innen empfehlen wir die Sprachenberatung dringend!

Die DaF-Beratungszeiten entnehmen Sie bitte der vhs-Webseite.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Die Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Alle im Europarat vertretenen Staaten haben sich auf eine Beschreibung von sechs Kenntnisstufen (A1/A2, B1/B2, C1/C2) geeinigt, die zukünftig allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dient.

Sie können aber auch im Vorfeld die ungefähre Stufe Ihrer Sprachkompetenz ermitteln. Das geht im Internet über einen Online-Sprachtest. www.sprachtest.de: Diese Seite enthält Tests für Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Deutsch als Fremdsprache.

Aber auch die Verlage der bei uns eingesetzten Lehrwerke bieten Online-Einstufungstests an.

www.hueber.de/schritteplus
Stichwort: Lehren

www.cornelsen.de/easy
Stichwort: Lehren

ww.cornelsen.de/newstart
Stichwort: Lehren

www.hueber.de/onyva
Stichwort: Lehren

www.hueber.de/chiaro
Stichwort: Lehren

www.cornelsen.de/perspectivas-ya
Stichwort: Lehren

Kleingruppen

Neben den Sprachkursen mit maximal 18 Teilnehmer*innen gibt es die Kleingruppen für sieben bis acht Teilnehmende, die zu einem erhöhten Entgelt angeboten werden (3,00 € statt 2,50 € pro Unterrichtsstunde).

Ihr Vorteil: Ihr Kurs kann mit weniger Teilnehmer*innen stattfinden und Sie können in einer Kleingruppe, die maximal neun Teilnehmer*innen umfasst, optimal lernen.

Aufbau der Fremdsprachenkurse

Die Bezeichnung richtet sich nach dem europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

Voraussetzungen für Online - Kurse

- Internetverbindung mit mind. 16000 DSL Leitung
- Webcam und Mikrofon am Endgerät
- Konto und Einloggen: www.vhs.cloud
- Registrierung Kursteilnehmer*in

**Im Folgenden sind die sechs Kenntnisstufen mit den vier Fertigkeiten beschrieben:
Europäischer Referenzrahmen für Sprachen**

Stufe A1

Hören

Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.

Sprechen

Ich kann mich auf einfache Art verständigen. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um vertraute Themen handelt.

Lesen

Ich kann Namen, Wörter und ganz einfache Sätze zum Beispiel auf Schildern, Plakaten oder in Prospekten verstehen.

Schreiben

Ich kann eine kurze einfache Mitteilung, zum Beispiel eine Postkarte schreiben.

Stufe A2

Hören

Ich kann einzelne Sätze verstehen, wenn es sich um einfache Informationen über vertraute Themen wie Person, Familie handelt. Ich verstehe das Wesentliche von Durchsagen.

Sprechen

Ich kann mich in bekannten Situationen verständigen, in denen es um einen direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann über Personen, Ausbildung und Beruf sprechen.

Lesen

Ich kann kurze Texte lesen, zum Beispiel Anzeigen, Prospekte oder Speisekarten, dabei wichtige Informationen auffinden sowie kurze Briefe verstehen.

Schreiben

Ich kann eine kurze einfache Notiz oder Mitteilung oder einen einfachen Brief schreiben, zum Beispiel, um mich zu bedanken.

Stufe B1

Hören

Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird.

Sprechen

Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann Erfahrungen, Ereignisse und Wünsche zusammenhängend beschreiben, meine Meinung und Pläne erklären und begründen.

Lesen

Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird.

Schreiben

Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe verfassen.

Stufe B2

Hören

Ich kann in Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen.

Sprechen

Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern, Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen. Ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ist ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder mich möglich.

Lesen

Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe auch literarische Texte wie zum Beispiel Kurzgeschichten oder Krimis.

Schreiben

Ich kann ausführliche verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.

Stufe C1

Hören

Ich kann längeren Berichten, ausführlichen Gesprächen usw. auch im Detail folgen. Ich bin vertraut mit Umgangssprachen sowie mit anderen Sprachstilen.

Sprechen

Ich kann mich in Alltag und Beruf beinahe mühelos spontan und fließend verständigen, dann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern sowie flexibel auf Nachfragen reagieren.

Lesen

Ich kann längere und komplexe Texte verstehen, auch zu Themen, die nicht zu meinen persönlichen Interessengebieten zählen.

Schreiben

Ich kann mich schriftlich klar strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei meinen Stil adressatenbezogen verändern.

Stufe C2

Auf der Stufe C2 ist die Sprachbeherrschung in allen Fertigungsbereichen muttersprachenähnlich.

Europäische Sprachenzertifikate

Alle Lehrgangskurse in den Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Deutsch als Fremdsprache bereiten auf den Erwerb des entsprechenden Zertifikates vor. Die Teilnahme an den Prüfungen ist freiwillig.

Die Europäischen Sprachenzertifikate werden in Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern als Qualifikation anerkannt. Sie bescheinigen solide im Mündlichen und Schriftlichen praktisch verwertbare Grundkenntnisse der betreffenden Sprache. Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse können das Zertifikat in der Regel nach neun Semestern erwerben. Die Prüfung setzt die aktive Beherrschung eines Mindestwortschatzes und der wichtigsten grammatikalischen Strukturen voraus. Sie besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil und wird nach den Richtlinien des Deutschen Volkshochschulverbandes in ganz Deutschland unter den gleichen Bedingungen durchgeführt.

Eine Übersicht der aktuell angebotenen Sprachprüfungen, der Prüfungstermine sowie die zugehörigen Anmeldeformulare finden Sie auf vhs.hattingen.de



Die Hattinger Selbsthilfegruppe für Schwerhörige, Ertaubte und CI-Träger/innen „Die Löffelboten“ unterstützt bei Bedarf und Interesse die Veranstaltungen mit einer speziellen Übertragungstechnik für Hörgeschädigte. Hörgeräteträger/innen mit frei geschalteter Induktionsspule (Telefonspule), aber auch Personen, die eine Hörschwäche haben, jedoch kein Hörgerät tragen oder deren Hörgerät über keine Induktionsspule verfügt, können diese Funkmikrofonanlagen nutzen.

Alle Betroffenen und an der jeweiligen Veranstaltung Interessierten werden gebeten, sich rechtzeitig (!) vor dem Veranstaltungstermin mit den Vertreterinnen der Hattinger „Löffelboten“ in Verbindung zu setzen:

Ulrike Tenbenschel
E-Mail:
Bärbel Brinkert
Homepage:

Telefon: 02324-570735 / Fax: 02324-570989
tenbenschel@loeffelboten.de
Telefon: 02324-25710
www.loeffelboten.de

Integrationskurse bei der vhs Hattingen

Die vhs Hattingen führt seit 2005 als einziger kommunaler Träger in Hattingen Integrationskurse im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Diese Sprachkurse sind ein essentieller Baustein zur Teilhabe an Gesellschaft und perspektivischer Arbeitsmarktintegration für neu zugewanderte Bürgerinnen und Bürger. Durch die gute Vernetzung und Kooperationen mit den benachbarten Volkshochschulen im Ennepe-Ruhr-Kreis sowie starken lokalen Partnern im Bereich der beruflichen Bildung ist die vhs Hattingen in der Lage, ein breites Spektrum an Angeboten vorzuhalten.

Welche Arten von Integrationskursen bietet die vhs Hattingen an?

Das Angebot an Integrationskursen der vhs Hattingen umfasst:

- allgemeine Integrationskurse mit 600 Unterrichtsstunden* Deutschunterricht (6 Module mit je 100 Unterrichtsstunden*) sowie 100 Stunden Orientierungskurs
- Integrationskurse mit Alphabetisierung mit 900 Unterrichtsstunden* Deutschunterricht (9 Module mit je 100 Unterrichtsstunden*) sowie 100 Stunden Orientierungskurs

* Eine Unterrichtsstunde = 45 Minuten

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

An einem Integrationskurs können ausländische Staatsangehörige teilnehmen, die nach dem 01. Januar 2005 einen Aufenthaltstitel in Deutschland erhalten haben und die sich dauerhaft im Bundesgebiet aufhalten. Des Weiteren müssen sie erstmals eine Aufenthaltserlaubnis zu Erwerbszwecken, zum Zweck des Familiennachzugs, aus humanitären Gründen oder als langfristig Aufenthaltsberechtigter nach § 38 a Aufenthaltsgesetz (AufenthG) besitzen. Auch eine Niederlassungserlaubnis nach § 23 Absatz 2 AufenthG erlaubt eine Teilnahme.

Ein Anspruch auf Teilnahme besteht nicht bei Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen, die eine schulische Ausbildung aufnehmen oder ihre bisherige Schullaufbahn in der Bundesrepublik Deutschland fortsetzen, wenn ein erkennbar geringer Integrationsbedarf vorhanden ist oder wenn der Ausländer bereits über ausreichende Sprachkenntnisse verfügt (in diesem Fall besteht jedoch ein Anspruch auf Teilnahme am Orientierungskurs).

Weitere Informationen zu den Kriterien erhalten Sie auf der Website des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (<http://www.bamf.de>).

Was sind die Voraussetzungen, um an einem Integrationskurs teilnehmen zu können?

Wenn Sie aus einem der o.g. Länder stammen bzw. die Kriterien für eine Teilnahme erfüllen, können Sie einen Antrag auf Zulassung zu einem Integrationskurs stellen.

Bei der Antragstellung helfen wir Ihnen gerne. Bitte rufen Sie einfach an. Sie müssen lediglich folgende Dokumente mitbringen, die dem Antrag an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge in Kopie beigefügt werden müssen:

- **Ausweis** oder **Passdokument** bzw. „**Bescheinigung über die Meldung als Asylsuchender**“ (**BüMA**), **Aufenthalts-gestattung (AuGest)**, **Duldung** oder **Aufenthaltstitel**
- **Meldebestätigung** über einen Wohnsitz in Deutschland
- bei **Duldung/Gestattung**: aktuelle Bestätigung der Agentur für Arbeit über die Meldung als „Arbeit suchend“ (somit keine Zulassungsmöglichkeit für Menschen mit Arbeitsverbot)

Was kostet die Teilnahme an einem Integrationskurs bei der vhs?

Die reguläre Teilnahmegebühr beträgt 2,29 € pro Unterrichtsstunde bzw. 229,00 € pro Modul (= 100 Unterrichtsstunden). Wenn Sie Sozialleistungen beziehen, kann ein Antrag auf **Kostenbefreiung** gestellt werden. Diesen übernehmen wir selbstverständlich gerne für Sie. Bitte bringen Sie hierfür einen aktuellen **Leistungsbescheid** bzw. entsprechende Dokumente mit, die Ihren Leistungsbezug belegen. Wenn Sie von den Kosten zur Teilnahme am Integrationskurs befreit sind, haben Sie auch Anspruch auf einen Fahrtkostenzuschuss, sofern Sie mehr als 5,0 Kilometer vom Kursort entfernt wohnen und regelmäßig am Unterricht teilnehmen. Der Fahrtkostenzuschuss wird jeweils nach einem absolvierten Modul gezahlt.

Vor dem Integrationskurs...

Wenn Sie die Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge erhalten haben, laden wie Sie zu einem **Einstufungstest** in die vhs ein. Dieser Test hilft dabei, Ihnen den Zugang zum geeigneten Modul im Integrationskurs zu ermöglichen.

Nach dem Integrationskurs...

Den Abschluss des Integrationskurses bilden zwei Prüfungen:

- Der Orientierungskurstest „Leben in Deutschland“, der dem Einbürgerungstest entspricht.
- Der „Deutschtest für Zuwanderer“, auch bekannt als B1-Prüfung. Diese Prüfung kann mit den Sprachniveaus B1 und A2 erfolgreich absolviert werden.

DeuFöV - Kurse bei der vhs Hattingen

Wenn Sie den Integrationskurs erfolgreich mit B1 abgeschlossen haben, können Sie an der vhs Hattingen einen der berufsbezogenen Deutschsprachkurse des BAMF nach der Deutschförderverordnung absolvieren. Dieses Angebot mit 400 bzw. 500 Unterrichtsstunden pro Kurs (Stand: ...) wird kontinuierlich erweitert. Aktuell führt die vhs Hattingen Basiskurse auf dem Niveau B2 durch.

Die reguläre Teilnahmegebühr beträgt 2,56 € pro Unterrichtsstunde. Wenn Sie Sozialleistungen beziehen, kann ein Antrag auf **Kostenbefreiung** gestellt werden.

Für Beratungen hierzu stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Weitere Deutschkursangebote und Maßnahmen

Neben den klassischen Deutschkursangeboten und den Integrationskursen gibt es viele weitere Angebote und Maßnahmen zum Erlernen der deutschen Sprache.

Da sich das Spektrum der zusätzlichen Angebote und Auftragsmaßnahmen zum einfachen Spracherwerb und zur berufsbezogenen Sprachförderung ständig verändert und erweitert, lohnt es sich auf jeden Fall, sich bei der vhs beraten zu lassen.

Einbürgerungsteste

Seit dem 1. September 2008 benötigen Sie für Ihre Einbürgerung neben dem Sprachtest auch den sogenannten Einbürgerungstest.

Die vhs führt diesen Test alle drei Monate durch und zwar am

13.03.2025 um 11:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 13.02.2025)

12.06.2025 um 11:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 15.05.2025)

Aus einem Fragenkatalog (310 Fragen) werden für Sie persönlich 33 Fragen ausgewählt. Davon müssen Sie 17 Fragen richtig beantworten. Sie haben dafür eine Stunde Zeit.

Der Test kostet 25 €.

Das Anmeldeformular finden Sie auf vhs.hattingen.de, unter „Integration“

Weitere Informationen:
deutschkurse@hattingen.de

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache



Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch 1 (A1.1)
 (ohne Vorkenntnisse)
Schritte plus neu 1 (A1.1)
ISBN 978-3-19-501081-8

Fabian Neuß
 Beginn: 17.02.2025 4000
 montags und mittwochs,
 15:00-17:30 Uhr
 30 Termine
 25 €
 Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 1

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch 2 (A1.2)
 (ohne Vorkenntnisse)
Schritte plus neu 2 (A1.2)
ISBN 978-3198010815

Fabian Neuß
 Beginn: 18.02.2025 4001
 dienstags und donnerstags,
 15:00-17:30 Uhr
 30 Termine
 25 €
 Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 1

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch 3 (A2.1)
Schritte plus neu 3 (A2.1)
ISBN 978-3195010832

Freya Engelhardt
 Beginn: 19.02.2025 4002
 mittwochs und freitags,
 09:00-11:30 Uhr
 30 Termine
 25 €
 Nierenhofer Str. 10 (vhs-Räume), Raum 2

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch 4 (A2.2)
Schritte plus neu 4 (A2.2)
ISBN 978-3-19-621083-5

Niki Kontomichi-Joost
 Beginn: 18.02.2025 4003
 dienstags und donnerstags,
 10:00-12:30 Uhr
 30 Termine
 25 €
 Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch 5 (B1.1)
Schritte plus neu 5 (B1.1)
ISBN 978-3195010856

Freya Engelhardt
 Beginn: 18.02.2025 4004
 dienstags und donnerstags,
 09:00-11:30 Uhr
 30 Termine
 25 €
 Nierenhofer Str. 10 (vhs-Räume), Raum 2

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch B2 (Teil 2 von 3)
Lehrwerk: Einfach weiter!: Deutsch B2.
ISBN: 978-3946447337

Der dreiteilige Kurs Deutsch B2 knüpft an das Niveau B1 an und kann als Vorbereitungskurs zur telc Deutsch B2-Prüfung genutzt werden. Die telc Deutsch B2-Prüfung versteht sich als Erweiterung des Zertifikates Deutsch / der B1-Prüfung. Sie orientiert sich von den Fertigkeiten her am Lernniveau B2.

Sabine Lutz
 Beginn: 17.02.2025 4010
 montags und mittwochs,
 18:00-20:30 Uhr
 30 Termine
 25 €
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

Nur persönliche Anmeldung!
Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer [DTZ] (A2-B1)

Der Kurs bereitet auf den Erwerb des DTZ-Zertifikats vor - die richtige Prüfung, wenn Sie einen Sprachnachweis für die Einbürgerung brauchen. Auch die Integrationskurse schließen mit dieser Prüfung ab. Der Schwerpunkt liegt auf dem Verstehen und der Bewältigung von alltäglichen sprachlichen Situationen.

ACHTUNG: Seit Januar 2023 können Sie den DTZ nur noch machen, wenn Sie mindestens 100 Stunden in einem Integrationskurs absolviert haben. Personen, die nicht am Integrationskurs teilgenommen haben und eine B1-Prüfung machen möchten, müssen den Test „telc B1 / Zertifikat Deutsch“ ablegen. Wenn Sie sich unsicher sind, lassen Sie sich vor der Anmeldung beraten.

Larissa Maier
 Beginn: 19.02.2025 4011
 mittwochs und freitags,
 18:00-20:30 Uhr
 30 Termine
 25 €
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 1

Englisch



Englisch A1 (1. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Afsaneh Kalantari Dehaghi
 Beginn: 20.02.2025 4100
 donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
 15 Termine
 80 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

Englisch A1 (2. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Englisch A1 aus dem letzten Semester und erfordert gewissen Grundkenntnisse auf dem A1-Niveau.

Shiva Khanloo
 Beginn: 18.02.2025 4101
 dienstags, 17:30-19:00 Uhr
 15 Termine
 80 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

Online: Englisch A2 (4. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Online-Kurses Englisch A2 (3. Semester) aus dem Herbstsemester 2024.

Afsaneh Kalantari Dehaghi
 Beginn: 19.02.2025 4104
 mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
 15 Termine
 80 €
 vhs.cloud

English in the morning (B1/B1+)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Englischkurs am Vormittag richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse auf B1/B1+-Niveau auffrischen und erweitern möchten.

Ein wichtiger Unterrichtsschwerpunkt ist die mündliche Kommunikation, wobei die Wünsche der Kursteilnehmenden berücksichtigt werden. Beim Lernen soll der Spaß an der englischen Sprache auf keinen Fall zu kurz kommen.

Ursula Hirschberg
Beginn: 20.02.2025 4109
donnerstags, 10:30-12:45 Uhr
10 Termine
80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Englisch B1 (1. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.

This course will emphasize conversation, writing and grammar. Chapters 1-6 will be covered. Do you have specific problems in English that you wish to improve or a topic of interest? Participants are encouraged to be active learners and assist the instructor by providing topics for discussion and lessons.

Malinda Nanette Hill
Beginn: 20.02.2025 4110
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A112

Conversation early in the morning
(Thursday)
Niveaustufe B2

We are a lively conversation course for people who have a quite good knowledge of the English language, and who would like to improve and widen their active speaking abilities. We read and discuss about current events and topics, taken i.e. from the magazine "Spotlight".

Christa Kattwinkel-Kock
Beginn: 20.02.2025 4114
donnerstags, 09:00-10:30 Uhr
15 Termine
80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

English Club (Group 1)
Kenntnisse auf dem Niveau B2 und
vorherige Sprachberatung zwingend
erforderlich!

The English Club is a place for you to chat and discuss in a relaxed atmosphere while refreshing & practising your social English skills. We will also look at current affairs enabling you to polish your debating skills. Now and again we also read and discuss English language literature (short extracts). Your own input is most welcome & will be included.

Ian Bray
Beginn: 19.02.2025 4115
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
10 Termine
55 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113

English Club (Group 2)
Informationen zum Kurs siehe English Club
(Group 1).

Ian Bray
Beginn: 19.02.2025 4116
mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
10 Termine
55 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113

English Club (Group 3)
Informationen zum Kurs siehe English Club
(Group 1).

Ian Bray
Beginn: 19.02.2025 4117
mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
10 Termine
55 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113

Englisch für den Urlaub

Bereiten Sie sich optimal auf Ihren nächsten Urlaub vor! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sicher im Hotel buchen, beim Einkaufen die richtigen Worte finden und sich im Restaurant verständigen. Praxisorientiert und in lockerer Atmosphäre werden Ihnen die wichtigsten Sprachkenntnisse für unvergessliche Reiseerlebnisse vermittelt.

Afsaneh Kalantari Dehaghi
Beginn: 20.02.2025 4118
donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A110

Französisch



Französisch A1 (2. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.

Möchten Sie Französisch lernen, in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß am Kommunizieren? Dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Dieser Kurs erfordert gewisse Grundkenntnisse auf dem A1-Niveau und ist nicht für Anfänger geeignet.

Am 17.06. und 24.06.2025 findet der Kurs nicht statt!

Isabelle Henner
Beginn: 18.02.2025 4202
dienstags, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A118

Französisch A2 (3. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs erfordert gute Vorkenntnisse auf dem A1- bis A2-Niveau.

Am 16.06. und 23.06.2025 findet der Kurs nicht statt!

Isabelle Henner
Beginn: 17.02.2025 4203
montags, 17:45-19:15 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A118

Französisch B1 (1. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über Kenntnisse (z.B. On y va! Buch 1 und 2) der Französischen Sprache verfügen.

Claudine Radzio
Beginn: 18.02.2025 4206
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
12 Termine
65 €
Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

Conversation facile (A2)
Französisch A2

Vous avez appris le français et vous désirez approfondir vos connaissances. Alors, rejoignez-vous à nous! Nous discutons des thèmes variés, simples et actuels. Nous revoyons également quelques points de grammaire.

Claudine Radzio
Beginn: 19.02.2025 4207
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine
65 €
Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

Conversation à la française (B1)

Vous avez envie de parler français? Alors, rejoignez-vous à vous! Nous abordons des thèmes variés et revoyons quelques points de grammaire, si nécessaire.
Kursinhalte: Vertiefung und Verbesserung der französischen Sprach- und Grammatikkenntnisse.
Arbeitsgrundlage: Lektüren, aktuelle, gesellschaftliche Themen, Diskussionen

Claudine Radzio
Beginn: 18.02.2025 4210
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
65 €
Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

Französisch A2 / B1

Sie möchten Ihre vorhandenen Französischkenntnisse verbessern? In diesem Kurs frischen Sie Ihr Wissen auf, erweitern Ihren Wortschatz, wiederholen die Grammatik und üben das freie Sprechen.

Nadege Hölter
Beginn: 20.02.2025 4212
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113

A vous de parler (B2)

Vous avez appris le français. Vous ne voulez pas tout oublier. Alors nous allons essayer, dans une atmosphère détendue, de converser sur des sujets variés et sur l'actualité française.

Nadege Hölter
Beginn: 17.02.2025 4213
montags, 17:45-19:15 Uhr
12 Termine
65 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113

Italienisch**Italienisch A1 (1. Semester)**
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 17.02.2025 4300
montags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
95 €
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10,
45525 Hattingen

Italienisch B1/B2 (9. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 18.02.2025 4306
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A207

Italienisch A2 (5. Semester)**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Italienisch A2 (4. Semester) aus dem vorherigen Semester und erfordert gewisse Grundkenntnisse auf dem A2-Niveau.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 19.02.2025 4307
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 7
80 €
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10,
45525 Hattingen

Corso di conversazione

Questo corso è adatto a chi finora ha imparato l'italiano con un libro (livello B1) e ora vuole usare attivamente la lingua. Leggeremo articoli semplificati di testi tratti da giornali e riviste italiane, che saranno la base per la conversazione. Inoltre in questo corso avete la possibilità di scoprire i classici della letteratura italiana attraverso letture ridotte e semplificate.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 18.02.2025 4310
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
12 Termine
65 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A111

Michelangelo e la Cappella Sistina (Kompaktseminar)

La Capella Sistina come non l'avete mai vista. Tutte le scene. Tutti i particolari. La sua storia ed il suo significato.

Questo corso è adatto a partecipanti con una buona conoscenza della lingua, preferibilmente dal livello A2 in poi, che vogliono approfondire lo studio della lingua leggendo, ascoltando e guardando informazioni relative a Michelangelo Buonarroti e alla Cappella Sistina. Seguirà una conversazione guidata ed infine guarderemo un filmato della Cappella, commentato dal direttore dei Musei Vaticani Antonio Paolucci.

Maria Lucisano-Nieddu
Samstag, 17.05.2025 4311
15:00-18:45 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 8
20 €
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10,
45525 Hattingen

Qua e là per l'Italia

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über B1-Niveau verfügen. Im Unterricht werden landeskundliche Themen zu den 20 Regionen Italiens behandelt, die den Lernenden die Vielfalt des Landes näher bringen. Authentische Texte aus Zeitungen, Zeitschriften, Büchern etc. sowie Interviews und Gespräche mit Menschen aus allen italienischen Regionen vermitteln viel Wissenswertes und zahlreiche neue oder kaum bekannte Aspekte des Landes. Dabei können die Lernenden ihren Wortschatz erweitern und gleichzeitig die Grammatik wiederholen und festigen.

Sie lernen in diesem Semester an 4 Wochenenden 4 wunderschöne Regionen des Südens kennen: Kalabrien, Apulien, Sizilien und Basilikata.

Am letzten Abend machen wir eine kulinarische Reise durch die entdeckten Regionen und genießen zusammen selbst zubereitete Spezialitäten der Orte.

Maria Lucisano-Nieddu
Fr./Sa. 09. und 10.05.2025 4312
Freitag, 18:00-19:30 Uhr
Samstag, 10:00-13:00 Uhr
9 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
83 €
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10,,
45525 Hattingen

Vortrag über das „schöne Kalabrien“ in Italien in Verbindung mit einer geplanten Studienreise nach Kalabrien

Wenn man an Italien denkt, denkt man an schöne Städte, tolle Sehenswürdigkeiten, Strände, Sonne, gutes Essen und freundliche Menschen. All das finden Sie in Kalabrien!

Diese Veranstaltung informiert über diese Region Italiens in Verbindung mit einer geplanten 8-tägigen Studienreise im Oktober 2025, während der Sie Land und Leute erkunden und Ihre Sprachkenntnisse verbessern können.

An diesem Abend erhalten Sie Informationen zu Reiseplanung, Unterkunft, Kosten und Tagesablauf. Fotos und Videos runden die Präsentation ab. Die Reise beinhaltet Unterrichtseinheiten, die dem jeweiligen Sprachniveau angepasst sind (Anfänger*innen und Fortgeschrittene). Die erworbenen Sprachkenntnisse können direkt in verschiedenen Situationen vor Ort angewandt werden.

Maria Lucisano-Nieddu
Freitag, 21.02.2025 4314T
17:00-18:30 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung erforderlich
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10,
45527 Hattingen



Italienisch für den Urlaub

Lust auf Reisen nach Italien oder in die Südschweiz? Erweitern Sie Ihr Italienisch und entdecken Sie die Schönheiten des Belpaese und des Tessins. Der alle zwei Wochen stattfindende Kurs liefert eine Einführung in die Italienische Sprache für Urlaubs- und Erholungsreisen. Der Kurs widmet sich vor allem der für Reisen notwendigen Kommunikation und findet ohne ein verpflichtendes Lehrwerk statt. Jedes Treffen stellt verschiedene Städte und Orte Italiens sowie der Südschweiz vor. Hierzu vermittelt die Dozentin ausführliches Hintergrundwissen und Tipps, um die verschiedenen Länder besser kennenzulernen und einen dortigen Aufenthalt genießen zu können.

Chiara Schuerch
Beginn: 28.02.2025 4350
freitags, 16:00-17:30 Uhr
9 Termine
50 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A111

Spanisch**Spanisch A1 (1. Semester)****Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Es werden grundlegende Sprachkenntnisse vermittelt. Mit Hilfe der Lektionen (bis Lektion 6, Caminos neu) erschließen Sie sich jeweils umfassend einen Themenbereich. Die im Unterricht behandelnden Texte vermitteln Ihnen das sprachliche Rüstzeug für den Alltag, geben Informationen über Spanien und Lateinamerika und regen zum Gespräch an.

Cynthia Carggiolis
Beginn: 18.02.2025 4400
dienstags, 19:00-20:30 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A114

Spanisch A1 (2. Semester)**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Spanisch A1 aus dem letzten Semester. Gewisse Kenntnisse auf dem A1-Niveau sind erforderlich.

Helena Kaiser
Beginn: 18.03.2025 4401
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
14 Termine
75 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113

Spanisch A2 (1. Semester)**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

Sie haben bereits das Niveau A1 in Spanisch erreicht und möchten weiterlernen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Anhand verschiedener Themen (Kommunikation, Redemittel etc.) wird Ihnen Spanien und Lateinamerika nähergebracht. Der Kurs führt in mehreren Semestern zum Niveau A2.

Lidia Pena Olvera
Beginn: 18.02.2025 4404
dienstags, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A112

Spanisch A2 (4. Semester)**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Spanisch A2 (3. Semester) aus dem vorhergehenden Semester und erfordert Vorkenntnisse auf dem Niveau A2.

Mayeli Oblea de Ramhorst
Beginn: 19.02.2025 4405
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A110

Spanisch B1 (1. Semester)**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

Dora Vonderbank
Beginn: 19.02.2025 4406
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A112

Spanisch B2 (8. Semester)**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

En este curso aprenderás mucho sobre la gramática española. Con ejercicios y juegos aprenderás nuevo vocabulario, construirás frases y redactarás pequeños textos. Habrá mucha participación en clases. Todo el curso se hablará en español.

Carlos Rodriguez Apolinario
Beginn: 18.02.2025 4408
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

Tertulia B2

Una tertulia es una reunión de gente interesada en un tema para debatir, informarse o compartir ideas y opiniones.

Nuestra reunión se dirige a gente que ha terminado todos los tres tomos del libro "Caminos neu" o "Perspectivas Ya" o que tiene conocimientos parecidos del español y que busca una ocasión para practicar la lengua. Vamos a leer textos actuales y libros, escuchar canciones o ver películas sin olvidar la gramática. ¡Y todo eso en un ambiente agradable!

Gabriela Alejandra Moreno Altamirano
Beginn: 20.02.2025 4410
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A118

Curso de conversación

¿Quieres practicar tu español como si estuvieras en España o en Latinoamérica?

Este curso está dirigido a todos aquellos que deseen practicar intensamente el idioma. Durante todas las clases se hablará solamente en español.

Nivel mínimo requerido: B1.

Carlos Rodriguez Apolinario
Beginn: 17.02.2025 4411
montags, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine
65 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A 206

"Español para las vacaciones" -**Spanisch für den Urlaub****Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. In diesem Kurs werden wir verschiedene Themen rund um "Spanisch für den Urlaub" gezielt lernen. Sei es in einem Hotel, in einer Bar, in einem Restaurant oder in einem Touristenbüro, werden wir uns möglichst praxisnah in den einzelnen Lektionen alltäglichen Situationen annähern. Das Ziel soll auch sein, die spanische und lateinamerikanische Kultur kennenzulernen. Vier verschiedene Kompetenzen sollen hier geübt werden: mittels der Einheiten und einigen Übungen im Hör- und Leseverstehen soll auch die Mündlichkeit und die schriftlichen Fertigkeit trainiert werden.

Cynthia Carggiolis
Beginn: 17.02.2025 4412
montags, 17:45-19:15 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A108

**Neu: Spanisch Konversationskurs
A2-Niveau festigen & Spaß am
Sprechen finden**

Sie haben bereits die Grundlagen des Spanischen gemeistert (A2) und möchten jetzt sicherer und fließender sprechen? In diesem

Kurs vertiefen wir gemeinsam Ihr Wissen und üben, uns in verschiedensten Situationen auf Spanisch zu verständigen – locker, praxisnah und mit viel Unterstützung!

Es erwarten Sie:

Gespräche zu vielfältigen Themen: Alltag, Kultur, Reisen, persönliche Interessen und mehr – angepasst an Ihr Sprachniveau.

Praxisnahes Lernen: Fokus auf authentische Gespräche, nützliche Redewendungen und das Verstehen von einfachen Texten und Dialogen. Spaß am Lernen: Spiele, Rollenspiele und interaktive Übungen machen jede Stunde zu einem Vergnügen.

Dora Vonderbank
Beginn: 19.02.2025
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A112

Spanisch Aussprachetraining

Trotz regionaler Unterschiede gibt es grundsätzliche Gemeinsamkeiten in der Aussprache auf der Iberischen Halbinsel, die den Lernenden vor allem am Anfang Schwierigkeiten bereitet. Viele Konsonanten müssen anders ausgesprochen werden, es gibt viele Reibe- und Dentallaute, die Wortbetonung unterscheidet sich und die Vokale sind weder zu kurz noch zu lang. Anhand von einfachen Alltagssituationen wird durch Sprechen, Lesen und Hörbeispiele die Aussprache geübt. Es wird versucht, eine natürlichere Aussprache des europäischen Spanisch zu simulieren.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte und Fortgeschrittene, die ihre Aussprache verbessern wollen. Zwei vhs-Semester Spanisch sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

David Dusanic
Freitag, 10.05.2025
11:00-16:00 Uhr
20 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Katalanisch



Barcelona, Valencia, Palma Katalanisch - Workshop für Interessierte

Katalanisch ist eine romanische Sprache, die von ca. 10 Millionen Menschen gesprochen wird. In Spanien zählt Katalanisch mit seinen Dialekten zu den regionalen Amtssprachen, wird offiziell neben Spanisch in Katalonien,

Valencia und auf den Balearen gesprochen und ist außerdem Amtssprache in Andorra. Katalanisch eröffnet einen Zugang zu einer einzigartigen und eigenständigen Sprache sowie zu einer reichen und vielfältigen Kultur, die sich mit ihrer eigenen Musik, Kunst und Literatur von der spanischen unterscheidet. Es fördert eine intensivere und tiefere Beziehung zu den Einheimischen.

David Dusanic
Samstag, 05.04.2025
11:00-16:00 Uhr
max. TN-Zahl: 9
23 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Niederländisch



Niederländisch A2 (6. Semester) Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Der Kurs ist die Fortführung aus dem letzten Semester. Die Schwerpunkte liegen bei Grammatik und Konversation.

Caroline de Jong
Beginn: 17.02.2025
montags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A213

Griechisch



Griechisch A1 (1. Semester) Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Ziel ist der Erwerb von Grundkenntnissen der griechischen Sprache, die eine Verständigung in Alltagssituationen ermöglichen. Schrittweise erfolgt auch eine Einführung in die griechische Schrift.

Niki Kontomichi-Joost
Beginn: 17.02.2025
montags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

Griechisch A1 (3. Semester) Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs erfordert gewisse Grundkenntnisse etwa auf der Hälfte des A1-Niveaus.

Dimitrios Gkaintantzis
Beginn: 20.02.2025
donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A111

Griechisch für den Urlaub

Wenn Sie Ihren Urlaub gerne in Griechenland verbringen und sich nicht nur auf Englisch verständigen möchten, sondern auch in der Landessprache Kontakte knüpfen und sich im Alltag auf Griechisch zurechtfinden möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Begrüßungen, Restaurantbesuche, Wegauskünfte, Einkäufe, Museumsbesuche und weitere Alltagssituationen auf Griechisch bewältigen zu können, soll in diesem Kurs vermittelt werden. Auch eine Einführung in die griechische Schrift findet statt. Der Schwerpunkt des Unterrichts ist aber die mündliche Kommunikationsfähigkeit und die Vermittlung von Kenntnissen über das Land Griechenland sowie seiner Kultur und Menschen.

Niki Kontomichi-Joost
Beginn: 19.02.2025
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A111

Russisch

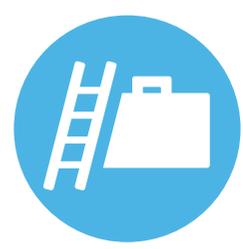


Russisch A1 (1. Semester) Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

Olga Prystauka
Beginn: 20.02.2025
donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

5



Beruf, Wirtschaft, EDV

PC-Grundlagen, Word, Excel 51

Bildbearbeitung /
Photoshop Elements 51

Laptopkurs51

KI (künstliche Intelligenz)..... 51

Smartphone (Android) 52

Bewerbungstraining52

Fortbildungen für
Kursleitende 55

Junge vhs 56/57

Anmeldung
Volkan Günday



Beratung
Erik Bühren



Beratung
Petra Kamburg



„Fit für den Beruf“ - Beruf und Arbeit sind ein wichtiger Bestandteil für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität und der gesellschaftlichen Teilhabe. Aus diesem Grund ist die berufliche Weiterbildung fester Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Der Programmbereich „Beruf, Wirtschaft, EDV“ bietet Ihnen ein breites Angebot zum Erlernen, Vertiefen und zur Festigung praxisbezogener Kenntnisse für den Alltag sowie für Unternehmen, Angestellte und Freiberufler * innen. Die Kurse umfassen Themenkomplexe rund um Computer, Smartphone und Tablet, Software und Programmieren, soziale Netzwerke, wirtschaftliches Arbeiten sowie Soft Skills rund um das Auftreten und die Selbstvermarktung in der Arbeitswelt.

Auch für Inhouse-Schulungen ist Ihre vhs ein zuverlässiger Partner vor Ort.

Persönliche Beratungen nur nach telefonischer Terminvereinbarung oder per Mail.

vhs@hattingen.de

Unterrichtsort ist – sofern nicht anders angegeben – der vhs EDV-Seminarraum in der Goethestr. 2, 45525 Hattingen.

Achtung!

Bitte richten Sie sich darauf ein, dass in den Gebäuden keine Verpflegung angeboten wird.

Das finden Sie in unserem Programm

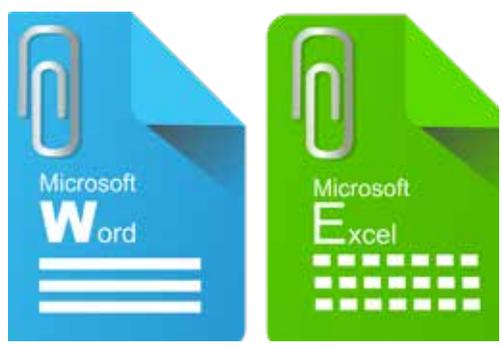
- Grundlagen- und Aufbaukurse in EDV-Anwendungen, Internet und neuen Medien
- Reden, Verhandeln, Präsentieren, Moderieren: „Personal business skills“
- Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Teamarbeit, Motivation
- Angebote zur Gesundheitsförderung

Weiterbildung auf Bestellung

vhs Hattingen - Ihr professioneller Partner

Wir sind die kommunale Weiterbildungseinrichtung mit Erfahrungen in Firmenschulungen – kundenorientiert, vielseitig, kompetent, ganz in Ihrer Nähe. Sprechen Sie uns an. Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen über die Art und Inhalt der Weiterbildung mit und legen Sie die Ziele fest. Wir konzipieren die Qualifikationsmaßnahmen inhaltlich, gestalten sie nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen. Die Schulungen werden bei uns in modernen Fachräumen durchgeführt oder in Ihrem Haus. Die zeitliche Gestaltung richtet sich nach Ihren Wünschen und den Rahmenbedingungen Ihres Hauses.

PC-Grundlagen: Word, Excel



Wochenendseminar Word Grundlagen

Folgende Themen werden an diesem Wochenende behandelt:

- Arbeitsoberfläche, Menüs und Registerkarten
- Dokumente erstellen, speichern und öffnen
- Texte eingeben, korrigieren, verschieben und löschen
- Rechtschreibprüfung und Autokorrektur richtig nutzen
- Zeichen und Absatzformatierung
- Formate übertragen
- Aufzählungen und Nummerierungen
- einfügen und bearbeiten von Fotos, ClipArts und SmartArts.

Dieses Seminar findet auch mit fünf Teilnehmenden statt, dann aber mit weniger Unterrichtsstunden. Die inhaltliche Vermittlung bleibt hiervon unberührt. Lediglich die Übungsphasen verkürzen sich.

Elke Masuhr
Sa./So. 05. und 06.04.2025 5002W
Samstag, 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
80,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3
(EDV-Raum)

Wochenendseminar Grundlagen Excel

An diesem Wochenende werden folgende Themen behandelt:

- Arbeitsoberfläche, Menüs, Registerkarten,
- optische Gestaltung von Tabellen (Formatierungen),
- Tabellen überlegt anlegen,
- rechnen mit Formeln und Funktionen,
- einfache Diagramme erstellen,
- ausdrucken von Tabellen,
- einrichten von Kopf- und Fußzeilen,
- viele Tricks aus der täglichen Berufspraxis.

Dieses Seminar findet auch mit fünf Teilnehmenden statt, dann aber mit weniger Unterrichtsstunden. Die inhaltliche Vermittlung bleibt hiervon unberührt. Lediglich die Übungsphasen verkürzen sich.

Elke Masuhr
Sa./So. 22. und 23.02.2025
Samstag, 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
80,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3
(EDV-Raum)

Aufbauseminar Excel Folgende Themen werden in diesem Seminar behandelt:

- fortgeschrittene Funktionen wie SVERWEIS, WENN-Funktionen,
- sortieren und filtern, z.B. mit dem Autofilter,
- Berechnungen mit Zeit und Datum,
- Verknüpfungen mit mehreren Tabellen
- und es gibt viele Tipps und Tricks aus dem Büroalltag.

Voraussetzung sind die Kenntnisse des Grundlagenkurses!

Dieses Seminar findet auch mit fünf Teilnehmenden statt, dann aber mit weniger Unterrichtsstunden. Die inhaltliche Vermittlung bleibt hiervon unberührt. Lediglich die Übungsphasen verkürzen sich.

Elke Masuhr
Sa./So. 15. und 16.03.2025
Samstag, 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
80,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3
(EDV-Raum)

Photoshop Elements

Photoshop Elements Einstiegskurs



In der Schulung lernen Sie, welche Schritte in welcher Reihenfolge zum guten Bild führen. Sie lernen, wie mehrere Bilder zu einer Fotomontage zusammengefügt werden und wie die Farbanpassung der Einzelbilder erfolgen kann. Der effektive Einsatz der Werkzeuge zur Retusche ist ebenfalls Bestandteil der Photoshop-Elements Schulung.

Sie erhalten Tipps und Tricks, wie's am besten funktioniert.

5004N

Inhalte:

- Adobe Photoshop Elements Gesamtübersicht
- Paletten, Werkzeuge und Menü
- Auflösung und Grafikformate
- Bildoptimierung und -korrektur
- Arbeiten mit Ebenen und Transparenz
- Einsatz von Effekten
- Texte einfügen
- Bildmontage
- Farbkorrektur
- Bildverwaltung
- Bildretusche – Störungen, Kratzer, Objekte usw. entfernen
- Auswahlgebiete erstellen, ändern und speichern
- Freistellen u.v.m.

Fotos zum Üben werden im Kurs gestellt. Sie können aber auch eigene Bilder mitbringen. Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung.

Ulrich Bauer
16.06.-18.06.2025
Montag bis Mittwoch
jeweils 09:00-12:00 Uhr
3 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
55,40 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3
(EDV-Raum)

Laptopkurs

Laptop-Wochenendseminar für Einsteiger*innen Windows einschließlich Windows 11



Sie haben sich die Funktionen Ihres Laptops selbst angeeignet oder ein Kurs liegt lange zurück? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie. Am eigenen Laptop erarbeiten wir das Betriebssystem Windows (Version 8/8.1, 10 oder 11) und individuelle Einstellungen, wir befassen uns mit der Dateiverwaltung, einem Internet-Browser und einem E-Mail-Programm. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen zur PC-Sicherheit. Der Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger, die über geringe Vorkenntnisse verfügen und für Umsteiger*innen auf eine neue Windowsversion.

Bitte bringen Sie nicht nur Ihren Laptop, sondern auch das Netzteil mit, falls die Akkuzeit nicht für die Unterrichtsdauer reicht. Bringen Sie bitte ferner zu Übungszwecken einen USB-Stick mit.

Erik Bühnen
Samstag, 01.03.2025
10:00-13:45 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
26 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3
(EDV-Raum)

KI (Künstliche Intelligenz)

KI - Kreativwerkstatt Texte, Bilder und mehr mit ChatGPT, Perplexity, Canva und Co.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz und entdecken Sie, wie Sie diese innovativen Tools für Ihre kreativen Projekte nutzen können!

Was erwartet Sie?

Praxisorientiertes Lernen: In diesem Kurs steht die praktische Anwendung im Vordergrund. Sie lernen, wie Sie KI-Tools effektiv für Ihre kreativen Aufgaben einsetzen können.

Vielfältige KI-Anwendungen: Erkunden Sie die Möglichkeiten von KI-Tools wie ChatGPT für Textgenerierung, Perplexity für intelligente Recherche und Canva für KI-gestützte Bildbearbeitung und Grafikdesign. Hands-on Erfahrung: Erstellen Sie eigene Texte, Bilder und Designs.

Kreative Grenzen erweitern: Entdecken Sie, wie KI Ihre Kreativität unterstützen und befrücheln kann, ohne sie zu ersetzen.

Inhalte

- Einführung in KI-Grundlagen und aktuelle Entwicklungen
- Textgenerierung und -optimierung mit ChatGPT
- Intelligente Informationssuche mit Perplexity
- Bildbearbeitung und Grafikdesign mit Canva und KI-Unterstützung
- Ethische Aspekte und verantwortungsvoller Umgang mit KI-Tools
- Praktische Übungen und Projekte

Bringen Sie Ihren USB-Stick mit. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre kreativen Fähigkeiten mit Hilfe modernster KI-Technologien auf ein neues Level zu heben!

Susanne Müser-Nasri
Samstag, 08.03.2025
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,80 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3
(EDV-Raum)



Smartphone (Android)

**Erste Schritte mit dem eigenen Smartphone (Android)
Handykurs - für Menschen 60+**



Beim ersten Kontakt mit dem neuen Smartphone sind viele Menschen erst einmal überfordert. Gerade für ältere Menschen ist diese Technologie Neuland.

Komplizierte oder lückenhafte Bedienungsanleitungen, die dann auch noch „kleingedruckt“ sind, helfen hier oftmals nicht weiter.

Im Kurs lernen die Teilnehmer*innen alle Funktionen moderner Smartphones kennen und sie lernen, ihr Gerät grundlegend zu bedienen: Ein- und Ausschalten, Menüs und Einstellungen, Telefonieren, Telefonbuch, Nachrichten, Internet und E-Mails.

Voraussetzung: ein eigenes Smartphone inkl. passender SIM-Karte des Netzanbieters (ggf. inkl. Internetzugang) sowie PIN-Nummer.

Ulrich Bauer
Donnerstag, 27.02.2025 5430
09:00-12:00 Uhr
Freitag, 28.02.2025
09:00-12:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
34,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

**Erste Schritte mit dem eigenen Smartphone (Android)
Handykurs - für Menschen 60+**



Ulrich Bauer
Donnerstag, 26.06.2025 5431
09:00-12:00 Uhr
Freitag, 27.06.2025
09:00-12:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
34,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Bewerbungstraining



Hier stehen Sie mit Ihrer Bewerbung im Mittelpunkt der Workshops und werden danach konkrete Klarheit gewinnen, über sich selbst und Ihre vielfältigen Möglichkeiten, sowie den praktischen Bewerbungsprozess. Ob Berufseinsteiger*in oder Wiedereinsteiger*in: Sie erhalten Tipps zur Stellensuche, erstellen attraktive Bewerbungsunterlagen und bereiten sich real auf Vorstellungsgespräche vor.

**KI-gestütztes Bewerbungstraining:
Ihr Weg zum Erfolg
Sind Sie bereit für den nächsten
Karriereschritt?**

Unser innovativer Kurs „KI-gestütztes Bewerbungstraining“ bietet Ihnen die perfekte Plattform, um Ihre Bewerbungskompetenz auf ein neues Level zu heben.

Was erwartet Sie?
Individuelle Betreuung: In diesem Kurs steht Ihre persönliche Entwicklung im Mittelpunkt. Wir gehen gezielt auf Ihre Bedürfnisse ein und unterstützen Sie bei Ihrer beruflichen Orientierung.

KI-unterstützte Bewerbungsunterlagen: Lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools wie ChatGPT nutzen können, um Ihren Lebenslauf zu optimieren und überzeugende Anschreiben zu verfassen.

Simulierte Vorstellungsgespräche: Bereiten Sie sich optimal auf Online- und Präsenzinterviews vor. Gewinnen Sie Sicherheit durch realitätsnahe Simulationen.

Profilschärfung: Entdecken Sie Ihre Stärken und lernen Sie, diese effektiv zu kommunizieren. Wir helfen Ihnen, Ihr authentisches berufliches Profil zu entwickeln.

- Inhalte
- Berufswegeplanung und Orientierung
 - Erstellung und Aktualisierung von Bewerbungsunterlagen
 - Einsatz von KI zur Optimierung von Anschreiben
 - Training von Kommunikation und Auftreten
 - Simulation von Vorstellungsgesprächen (online und in Präsenz)
 - Praktische Informationen

Bringen Sie bitte einen USB-Stick mit Ihren aktuellen Bewerbungsunterlagen, einschließlich eines digitalen Bewerbungsfotos, mit. Nutzen Sie diese Chance, um Ihre Bewerbungsstrategie zu revolutionieren und Ihre Karrierechancen zu maximieren!

Susanne Müser-Nasri
Samstag, 29.03.2025 5800T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,80 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

**Tipp für junge Menschen unter 25 Jahren
Bewerbungstraining kompakt
„Fit für die Bewerbung –
Dein Weg zum Traumjob!“**

In der heutigen Zeit ist eine überzeugende Bewerbung der erste Schritt zu einem erfolgreichen Einstieg in die Berufswelt. In unserem praxisorientierten Workshop „Fit für die Bewerbung“ vermitteln wir dir alle wichtigen Kenntnisse und Fähigkeiten, die du benötigst, um dich optimal auf deine Bewerbungen und Vorstellungsgespräche vorzubereiten.

- Inhalte
- Good to Know im Bewerbungsprozess: Wichtige Informationen und Tipps um sich zu bewerben
 - Häufige Fehler und wie du sie vermeidest: Erstellen von Bewerbungsunterlagen:
 - Anleitung zur Erstellung von Lebenslauf und Anschreiben
 - Gestaltungstipps, die deine Unterlagen hervorheben
 - Individuelle Unterstützung beim Erstellen deiner eigenen Bewerbungsunterlagen
 - Fit für das Bewerbungsgespräch: Vorbereitung auf häufige Fragen im Vorstellungsgespräch
 - Tipps zur Selbstpräsentation und Körpersprache
 - Rollenspiele zur praktischen Übung von Bewerbungsgesprächen
 - Rechtliches Hintergrundwissen: Informationen zu zulässigen und unzulässigen Fragen im Bewerbungsgespräch
 - Aufklärung über deine Rechte und Pflichten im Rahmen eines Ausbildungsvertrags
 - Wichtige rechtliche Aspekte, die du als Bewerber kennen solltest

Nach dem Kurs wirst du mit einem klaren Verständnis für den Bewerbungsprozess ausgestattet sein. Du wirst in der Lage sein, ansprechende Bewerbungsunterlagen zu erstellen, dich sicher auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten und die rechtlichen Rahmenbedingungen zu kennen, die für dich als Bewerber wichtig sind.

Bringe deinen USB-Stick mit deinen bisherigen Bewerbungsunterlagen, einschließlich eines digitalen Bewerbungsfotos mit. Melde dich jetzt an und starte deinen Weg zu einer erfolgreichen Bewerbung!

Jali-la Nasri
Samstag, 12.04.2025 5801T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,80 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

WIR SIND FÜR SIE DA

Rund um die Uhr. Vor Ort & digital.

**BEQUEM UND SICHER
VORBESTELLEN:**



- ✓ Rezept fotografieren & sicher hochladen
- ✓ Abholung in Ihrer Stammfiliale
- ✓ Lieferung zu Ihrer Wunschadresse

**SCHNELL
UND
EINFACH!**

**Demnächst noch einfacher
mit Ihrem eRezept!**

wir sind
**eREZEPT
READY**



HÖKE'S PILLENTAXI BRINGT'S SICHER ZU IHNEN

- ✓ Same-Day-Delivery
- ✓ Premium-Lieferung für Wunschzeiten

Zahlungsmöglichkeiten



Bargeldlos



Mobil



Rechnung



PayPal



Mastercard



Kreditkarte



Lastschrift



UNSERE QUALITÄTSVERSPRECHEN

- Wir nehmen uns Zeit für Sie
- Wir finden immer eine Lösung für Sie
- Wir bilden uns für Sie permanent fort
- Wir engagieren uns für soziale Zwecke
- Wir belohnen Ihre Treue



UNSER SORTIMENT

- Über 25.000 verschiedene Artikel sofort verfügbar – weitere innerhalb von 3-4 Std.
- Offizieller L'Occitane Händler
- Spinnrad® Naturprodukte
- Tees in Arzneibuchqualität
- Individuelle Rezepturen aus Höke's Manufaktur
- In unserem Sanitätshaus versorgen wir Sie mit medizinischen Hilfsmitteln von A bis Z



HÖKE'S APOTHEKE
Gesundheit erleben

HÖKE'S SANITÄTSHAUS

- Bochum-Weitmar
- Bochum-Stiepel
- Essen-Freisenbruch



Hier. Für Dich.

EMPFEHLUNGEN
AUS DEM
WAZ | SHOP

TIEF IM WESTEN:

Empfehlungen aus dem Herzen des Ruhrgebiets



~~249 €~~
139 €

-30 €

Gartenbank aus Teakholz Schlägel & Eisen

Eine Outdoor-Sitzgelegenheit mit einer natürlichen Ausstrahlung, die stabil, langlebig und gleichzeitig preisgünstig ist? Das ist die Gartenbank Hammer & Schlägel.

Maße: 120 cm (B) x 94 cm (H) x 60 cm (T)

nur je
129 €



Wanduhren POTT LIEBE oder RUHRZEIT

Diese exklusiven Wanduhren sind ein absoluter Blickfang und nur im WAZ-SHOP erhältlich!

- Durchmesser von 30,5 cm
- Verschiedene Ausführungen erhältlich

Stahl-Feuersäule „Glück auf“ mit Gussrost

Modernes Design verbunden mit dem ausgeschnittenen Schriftzug „Glück Auf“, sowie die „Schlägel und Eisen“ Ornamente machen diese Feuersäule zu einem ganz besonderen Hingucker.

- Zum Befeuern mit Holz inkl. Gussrost
- Maße: 90 x 30cm
- Auch strombetrieben erhältlich



~~259 €~~
229 €

-30 €

Armband für Herren aus Mooreiche – Schlägel & Eisen

Das Hammer & Schlägel Armband für Männer wird aus Mooreiche und Edelstahl hergestellt. Auf Wunsch wird das Armband in deiner individuell gravierten Holzschatulle geliefert.

- Armbandlänge: 20,5 cm individuell einstellbar
- Armbandbreite: 16 mm

nur
79 €



Stadtportrait Bochum – Röttgers

Tief im Westen Illustration mit allen wichtigen Landmarken Bochums. Die Jahrhunderthalle, das Bermudadreieck, die Skyline der Innenstadt, der Kuhhirte, das Bergbaumuseum, Exzenterhaus, Ruhrstadium, die Ruhruniversität, Stiepler Dorfkirche, die Kemnade und Starlight Express.

Verschiedene Größen und Formate erhältlich



ab
64,95 €

nur je
19,95 €



Puzzle Bochum oder Ruhrpott

Nach dem großen Erfolg seines Ruhrpott-Puzzles hat der Bochumer Grafiker, Bernd Röttgers, die Stadt Bochum mit ihren markantesten Stadtmarken, zu einem anspruchsvollen Puzzle mit 1000 Teilen zusammengestellt.

**GANZ PERSÖNLICHE
GESCHENKIDEEN!**

Jetzt bestellen: shop.waz.de

Alle Angebote nur solange Vorrat reicht. Versandkostenfreie Lieferung ab 90 € Warenkorbwert!

Fortbildung für Kursleitende

Die Volkshochschule in der Region „Mittleres Ruhrgebiet“ bieten ein gemeinsames Fortbildungsprogramm an. Als Kursleitende der Volkshochschulen Bochum, Herne, Witten/Wetter/Herdecke und Ennepe-Ruhr-Süd haben Sie die Möglichkeit, daran teilzunehmen. Wir freuen uns, wenn Sie von diesem Angebot rege Gebrauch machen. Anmeldungen erforderlich und bitte immer bei der zuständigen vhs.

KI im Bereich „Leichte Sprache und Einfache Sprache“**Möglichkeiten und Grenzen**

KI ist in aller Munde. Auch im Bereich Leichte Sprache und Einfache Sprache kommt KI immer häufiger zum Einsatz. Texte werden durch KI-Tools sowohl in Leichte Sprache als auch in Einfache Sprache übersetzt und geprüft. Das erfordert Kompetenzen, KI-Tools auszuwählen und diese in die bestehenden Arbeitsabläufe zu integrieren

In der Veranstaltung werden aktuelle KI-Tools vorgestellt und mögliche effektive Anwendungsmöglichkeiten im Öffentlichkeits- und Bildungsbereich besprochen. Welche Möglichkeiten gibt es und wo sind die Grenzen von aktuellen KI-Tools im Bereich Leichte Sprache und Einfache Sprache? Auch der Datenschutz und ethische Aspekte sind Teil der Veranstaltung: Wie sichert man die Qualität? Brauchen wir einen KI-Kodex.

Barbara Reindl
Freitag, 28.02.2025
17:00 bis 19:15 Uhr
Online Seminar
18 €
Anmeldung bei der vhs Bochum
Gustav-Heinemann-Platz 2-6, 44787 Bochum
Tel. 0234 - 910 15 55

K04001

**KI - Kreativwerkstatt****Texte, Bilder und mehr mit ChatGPT, Perplexity, Canva und Co.**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz und entdecken Sie, wie Sie diese innovativen Tools für Ihre kreativen Projekte nutzen können!

Was erwartet Sie? In diesem Kurs steht die praktische Anwendung im Vordergrund. Sie lernen, wie Sie KI-Tools effektiv für Ihre kreativen Aufgaben einsetzen können. Vielfältige KI-Anwendungen: Erkunden Sie die Möglichkeiten von KI-Tools wie ChatGPT für Textgenerierung, Perplexity für intelligente Recherche und Canva für KI-gestützte Bildbearbeitung und Grafikdesign. Hands-on Erfahrung: Erstellen Sie eigene Texte, Bilder und Designs. Kreative Grenzen erweitern: Entdecken Sie, wie KI Ihre Kreativität unterstützen und beflügeln kann, ohne sie zu ersetzen.

Inhalte

- Einführung in KI-Grundlagen und aktuelle Entwicklungen
- Textgenerierung und -optimierung mit ChatGPT
- Intelligente Informationssuche mit

- Perplexity
- Bildbearbeitung und Grafikdesign mit Canva und KI-Unterstützung
 - Ethische Aspekte und verantwortungsvoller Umgang mit KI-Tools
 - Praktische Übungen und Projekte
- Bringen Sie Ihren USB-Stick mit. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre kreativen Fähigkeiten mit Hilfe modernster KI-Technologien auf ein neues Level zu heben!

Susanne Müser-Nasri
Samstag, 08.03.2025
10:00-13:00 Uhr
10 € für Kursleitende
Treffpunkt: Goethestr. 2, Raum 3 EDV-Raum
Anmeldung bei der vhs Hattingen
Marktplatz 4, 45527 Hattingen
Tel. 02324-204-3511, 3512 oder 3513

5100T

**Klangvolle Tiefenentspannung
Klangschalen/Tam-Tam Gong**

Einfach nur liegen, lauschen und dabei ohne Ihr aktives Tun tief entspannen. Lassen Sie sich von den Klängen und Vibrationen tibetischer Klangschalen und dem Tam-Tam Gong bezaubern. Durch die Schwingungen, die Ihren Körper erreichen, tritt eine innere Ruhe ein. Darüber hinaus werden die Selbstheilungskräfte angeregt. In diesem Seminar steht Ihr Wohlgefühl im Fokus und ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Klänge allgemein, ihre physikalische Wirkweise und ihre Verwendung in der Behandlung. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Annette Rentema ist seit 2015 Klangtherapeutin nach Roland Hutter. Tragen Sie bitte lockere Kleidung und bringen Sie alles mit, um eine Stunde bequem und warm auf dem Boden liegen zu können wie z.B. weiche Matte, zwei Decken, kleines Kissen etc..

Annette Rentema
Sonntag, 06.04.2025
14:00-17:00 Uhr
16 €
Anmeldung bei der vhs Ennepe-Ruhr-Süd
Mittelstr. 86-88, 58285 Gevelsberg
Tel. 02332-9186-112

4151F

Interaktive Tafeln im Unterricht – Technik, die begeistert!

In der heutigen digitalen Welt sind interaktive Lehrmethoden und moderne Technologie unerlässlich. In diesem Kurs lernen Sie am Beispiel der Bedienung eines Clevertouches, wie Sie interaktive Whiteboards effektiv nutzen können, um Ihre Teilnehmer/-innen aktiv einzubeziehen und das Lernen spannender und anschaulicher zu gestalten. Zudem erhalten Sie Tipps zu Apps, Online-Ressourcen und Plattformen, die den Unterricht unterstützen können. Nutzen Sie die Gelegenheit, neue Impulse für Ihren Unterricht zu gewinnen und Erfahrungen und Best Practices mit anderen Lehrkräften auszutauschen.

Mathias Schelte
Mittwoch, 04.06.2025
17:30 - 19:45 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: vhs Seminarzentrum Witten
Anmeldung bei der vhs Witten Wetter Herdecke
Holzkampstr. 7, 58453 Witten
Tel: 02302-581-8610

93001

Mit Leichtigkeit und Lebensfreude unterrichten

In zunehmend stressigen Zeiten ist es wichtiger denn je, Pausen und Inseln der Freude zu schaffen. Wir erkunden, welche Stolpersteine uns von der Freude abhalten und wie wir Ihnen entgegenwirken. Durch gezielte Übungen aus der Clownerie und dem Lachyoga werden wir gemeinsam positive Gefühle generieren und Lebensfreude wecken, um so den Anforderungen des Alltags mit Leichtigkeit zu begegnen. Wir lernen, mit mehr Humor durch das Leben zu gehen und humorvolle Elemente in die eigenen Kurse zu integrieren, um eine entspannte und fröhliche Atmosphäre zu schaffen. Der Austausch mit anderen Kursleitenden hilft, unseren Blickwinkel in neue, positive Perspektiven zu lenken. Seien Sie dabei und entdecken Sie, wie viel Freude und Leichtigkeit in Ihnen steckt! Bitte Schreibmaterial und etwas zum Trinken mitbringen.

Christina Osterhoff
Samstag, 14.06.2025
10:00 - 13:00 Uhr
13 €
Treffpunkt: vhs, Willi-Pohlmann-Platz 1, Herne
Anmeldung bei der vhs Herne
Wilhelmstr. 37, 44649 Herne
Telefon 02323-162920, -163584

4901

Junge vhs - Workshops für Kids

Exkursionen - auf der Suche nach Amphibien, Schlangen und Fossilien

Amphibien in Hattingen - Exkursion für die ganze Familie



Entdecke und erlebe unsere heimischen Amphibien hautnah. Erfahre, warum die Schutzprojekte der Tiere so wichtig sind. Martin Maschka vom Artenschutz Ruhrgebiet e.V. und Thomas Kordges begleiten auf einer spannenden Exkursion durch die Feuchtwiese und am Krötenzaun.

Diese Exkursion ist auch für Familien spannend.

Bei Frost sind diese wechselwarmen Tiere bewegungsunfähig und verharren in ihren Winterquartieren. Bitte hinterlassen Sie uns Ihre Emailadresse, damit wir Ihnen mitteilen können, ob die Exkursion stattfindet.

Gummistiefel sind sinnvoll.

Anmeldung erforderlich.

Martin Maschka
Freitag, 21.03.2025 1403E
18:30-20:00 Uhr
5 €
Treffpunkt: Parkplatz Rauendahlstr. 55, Hattingen

Fossilien suche in Hattingen eine erlebnisreiche Exkursion für Kids von 10 bis 14 Jahren im Rahmen des NRW Kulturrucksacks 2025



Hattingen war einst Teil eines riesigen Sumpfes mit Farnen, Moosen, super großen Schachtelhalmen, zahlreichen Insekten und anderen Wasserlebewesen. Versteinert finden wir diese vergangene Welt wieder. Gemeinsam suchen wir nach Spuren und graben die Fossilien aus. Dazu bitte mitbringen - Hammer, Meißel, Handschuhe (Gartenhandschuhe reichen), festes Schuhwerk, Fahrradhelm (wenn vorhanden).

Martin Maschka
Dienstag, 22.07.07.2024 1404E
15:00-17:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Parkplatz Isenburg, Ecke Tappelstr./Isenbergstr.

Schlangensafari eine erlebnisreiche Exkursion für Kids von 10 bis 14 Jahren im Rahmen des NRW Kulturrucksacks 2025



Alle zusammen begeben sich auf die Suche nach den heimischen Schlangen. gemeinsam mit dem Schlangenspürhund „Emmy“ werden wir uns unseres heimischen Arten in freier Wildbahn . Wie auf einer Safari erkunden wir die Umgebung; finden Schlangen, lernen sie zu bestimmen und in ihren Lebensräumen zu beobachten. Hautnaher Kontakt ist möglich! Fotoapparat nicht vergessen.

Martin Maschka
Dienstag, 29.07.2025 1404E
15:00-17:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Parkplatz Isenburg, Ecke Tappelstr./Isenbergstr.

Baumwelten erkunden

Erlebnis WaldFührung - Exkursion für Jung & Alt



Habt Ihr gewusst, dass sich Bäume im Wald gegenseitig helfen? Und daß sie - nicht nur wenn Gefahr droht - miteinander kommunizieren? Haben auch Bäume eine Alarmanlage? Welcher Baum wird zum besten Freund? Gibt es im Wald auch ein Internet? Wie schmecken Bäume? Welche Kräuter wachsen im Wald? Bei unser Tour entdecken wir die geheimnisvolle Welt unserer Wälder. Bitte wettergerecht anziehen.

Strecke: leicht bergig, ca. 3 bis 4 km
Mitbringen: eine Sitzunterlage (wenn vorhanden), etwas zu Trinken
Freundliche Hunde sind willkommen.

Ilka Markwardt
Freitag, 11.04.2025 1409E
10:00 - 12:30
8 €, erm. 4 €
Treffpunkt Schützenplatz 1, 45525 Hattingen

Fotografie - Kooperation mit dem LWL Industriemuseum Henrichshütte

Smart durchs Museum Handyfoto-Workshop für Sechs- bis Zehnjährige



Nach einer spielerischen Einführung ins Thema „Fotografieren mit dem Mobiltelefon“ werden wir im dunklen und teilweise außerhalb der Öffnungszeiten des Museums besondere Objekte oder uns selbst ins Bild setzen. Wir erkunden bei einem spannenden Rundgang die Henrichshütte und suchen Motive, die auf den ersten Blick vielleicht alltäglich erscheinen, aber durch kreative Bildgestaltung und die richtige Technik beim Fotografieren zu kleinen Meisterwerken werden.

Teilnahmevoraussetzung:

- eigenes Handy / Smartphone mit frisch geladenem Akku und genügend Speicherplatz
- dem Wetter angemessene Kleidung (dieser Kurs findet im Freien statt)

Freitag, 25.04.2024 2408E
17:30-19:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: LWL Industriemuseum Henrichshütte Hattingen



von 1 bis 15 Jahre

Mit der Kamera unterwegs

„Stadtentdecker“ - mit Kamera und Smartphone unterwegs!
Fotoprojekt für Kids von 10 bis 14 Jahre im Rahmen des Landesprojektes „NRW Kulturrucksack 2025“



Die jungen „Stadtentdecker“ erkunden mit Kamera und Smartphone gemeinsam und in Kleingruppen den Stadtteil Blankenstein. Ob Kunst, Architektur oder Flora und Fauna – Blankenstein bietet allen Neugierigen viele Möglichkeiten Interessantes zu entdecken und dieses fotografisch festzuhalten.

Ziel des Projektes ist es den Blick der Kinder und Jugendlichen für interessante und ungewöhnliche Bildmotive zu schärfen und zeitnah technische und kreative Anregungen zu geben, um die gewählten Motive optimal in Szene zu setzen. Ob Vollbild oder Detailaufnahme oder vielleicht doch eine Bildergeschichte – vieles ist möglich.

Darüber hinaus werden den Teilnehmer/innen Impulse zur experimentellen Bildgestaltung gegeben; mithilfe von Farb- und Spiegelfolien oder Lenskugeln werden die realen Abbildungen fantasievoll verändert. Nach jeder Fototour werden die entstandenen Arbeiten gemeinsam besprochen, Tipps zur digitalen Bildbearbeitung gegeben und nach Bedarf ausgewählte Fotos künstlerisch bearbeitet. Ob Collage, Verfremdung oder Übermalung, der Kreativität der Teilnehmer sind kaum Grenzen gesetzt. Die entstandenen Arbeiten werden im Anschluss an die Projektwoche in einer kleinen Ausstellung der Öffentlichkeit präsentiert. Bitte etwas zu essen und trinken mitbringen.

Angelika Wilms/Georg Seemann
21.07.-25.07.2025 2410
Montag bis Freitag
jeweils 10:00-14:00 Uhr
5 Termine
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum & Blankenstein



Experimentieren

Versuch macht klug!
Der Workshop für die ganze Familie



Gemeinsam mit einem Eltern- oder Großelternanteil können junge Forscherinnen und Forscher im Alter von 4-8 Jahren die faszinierende Welt der naturwissenschaftlichen Phänomene erforschen. Es werden unter Anleitung der Dozentin spannende und zum Teil verblüffende Experimente aus den Themenbereichen Wasser, Luft, Feuer und Lebensmittelchemie durchgeführt. Die Materialkosten in Höhe von 1,50 € werden gesondert erhoben. Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512.

Sabine Sümmermann
Samstag, 10.05.2025 1014T
11:00-13:00 Uhr
12 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Versuch macht klug!



Naturwissenschaftliches Experimentieren für Kinder von 5 bis 10 Jahren
Der Kurs richtet sich an alle jungen Forscherinnen und Forscher, die spielerisch - aber doch mit wissenschaftlichem Hintergrund - an faszinierende naturwissenschaftliche Phänomene herangeführt werden wollen. So spritzt z. B. „Lava“ aus Vulkanen, Flüssigkeiten färben sich von Geisterhand, Filmdosen explodieren und brennende Schlangen kriechen aus Sandbergen. Die verblüffenden und spannenden Experimente aus den Bereichen Feuer, Luft, Wasser und Lebensmittelchemie werden von der Dozentin selbstverständlich immer auch kindgerecht erklärt. Die Materialkosten von 2 € werden von der Dozentin am 1. Kurstag gesondert eingesammelt.

Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512.

Sabine Sümmermann
Beginn: 05.03.2025 1011
mittwochs, 17:15-18:15 Uhr
5 Termine
21,68 €
Stadtmuseum Hattingen,
Marktplatz 1-3, Atelier

Turnen – Spielen – Bewegen

(Groß-)Eltern und Kind turnen gemeinsam
Ein Bewegungsangebot für Kinder bis zu 5 Jahren



Kindern macht Bewegung einfach Spaß. Wir balancieren, schaukeln, klettern, springen, laufen und runden das Programm mit gemeinsamen Lauf-, Tanz-, und Kreisspielen ab. Und wenn Mutter, Vater oder die Großeltern aktiv mitmachen, dann macht das Körper-Erleben sogar doppelt Spaß. Dieses Kursangebot wendet sich an Kinder zwischen 1 und 5 Jahren mit ihren Müttern, Vätern oder Großeltern. Gemeinsam sich bewegen, turnen, spielen und lachen.

Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 11.03.2025 1009
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
70 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31, Turnhalle

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 12.03.2025 1010
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
70 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31, Turnhalle



6



Schulabschlüsse, Grundbildung

Hinweise und
Beratung 58

Hauptschulabschluss
und
Fachoberschulreife 58

Anmeldung
Patricia
De Schryver



Beratung
Alexander
Schikora



Zweite Chance für alle: Schulabschluss an der vhs

Jedes Jahr beenden zahlreiche Jugendliche die Schulzeit ohne einen ersten oder ohne den gewünschten Abschluss. An Volkshochschulen bieten wir Erwachsenen die Möglichkeit, den Hauptschul- oder Realschulabschluss, nachträglich zu erwerben. Unsere Vorbereitungskurse sind speziell auf die Bedürfnisse von Erwachsenen zugeschnitten und bieten eine vielfältige Auswahl.

Sie sind interessiert? Das Nachholen eines Schulabschlusses erweitert Ihre persönliche Bildung und eröffnet neue Chancen für Ihre individuelle und berufliche Entwicklung. Wir glauben daran, dass es nie zu spät ist, einen Schulabschluss nachzuholen, und wir sind hier, um Sie in jeder Phase des Lernprozesses und auf dem Weg zur Prüfung zu begleiten und zu unterstützen.

In unseren Kursen vermitteln erfahrene Lehrkräfte nicht nur das nötige Wissen, sondern stehen Ihnen auch mit Rat und Tat zur Seite, um Ihre individuellen Lernziele zu erreichen.

An der vhs Hattingen können Sie den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 (ESA) und die Fachoberschulreife (MSA) nachholen.

Unterrichtet wird regelmäßig, montags, dienstags, mittwochs und donnerstags in der Zeit von 18.00 bis 21.10 Uhr in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Physik und Musik.

Außerplanmäßige Unterrichtszeiten, z.B. am Freitagabend und/oder Samstagmorgen, werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Nach einem Jahr können Sie die Prüfung zum Hauptschulabschluss, nach einem weiteren die Prüfung zur Fachoberschulreife ablegen.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Bildungsweg zu begleiten und Ihnen dabei zu helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

Voraussetzung für die Anmeldung ist ein persönliches Beratungsgespräch. Diese Gespräche finden jeweils nach Vereinbarung statt:

vhs Hattingen
Marktplatz 4
45527 Hattingen (Blankenstein)

Anschließend erhalten Sie Ihre Anmeldeunterlagen.



Fachoberschulreife (FOR) am Abend

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags
jeweils von 18.00 bis 21.10 Uhr

Fächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Physik, Musik

25 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, 45525 Hattingen 6001

Geplanter Start: September 2025

Hauptschulabschluss Kl. 9 (HSA) am Abend

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags
jeweils von 18.00 bis 21.10 Uhr

Fächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Physik, Musik

25 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, 45525 Hattingen 6000

geplant für 2026 / 2027



Aluminium-Terrassendächer

mit LED-Beleuchtung · Schiebetüren

markilux
Markisen



Fenster & Sonnenschutztechnik

KREMER

Am Beisenkamp 5 · 44866 Bochum

Telefon: 02327 82082 · E-Mail: feso-kremerbo@t-online.de

www.feso-kremer-de

7



Weiterbildung zum halben Preis.

Der Bildungsscheck NRW wurde am 30. Juni 2024 eingestellt.

Die Förderung von Fortbildungsmaßnahmen durch den Bildungsschecks NRW endete per Entscheid der Landesregierung NRW nach fast 18 Jahren am 30.06.2024.

In der Zeit von 2006 bis 2024 wurden rund 698.300 Bildungsschecks ausgegeben; 60 Prozent der Bildungsschecks erhielten Firmen und 40 Prozent gingen an Einzelpersonen. Insgesamt wurden dafür ESF-Mittel in Höhe von 260,15 Millionen Euro aufgewendet.

Auch in Hattingen wurden seit 2016 einige Tausend betriebliche und individuelle Bildungsschecks ausgestellt.

Wie wird es weitergehen?

- Im Rahmen der Fachkräfteoffensive NRW beabsichtigt die Landesregierung, auch weiterhin eine flexible Unterstützung für die individuelle berufliche Weiterbildung von Personen mit niedrigerem Einkommen anzubieten. Es soll eine neue Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds zur Verfügung stehen. Mehr Informationen finden alle auf folgender Homepage: <https://www.mags.nrw/berufliche-weiterbildung>
- Die Information über die neue Förderung können Weiterbildungsinteressierte über www.mags.nrw und über www.weiterbildungsberatung.nrw.de abrufen.



Weiterbildung auf Bestellung vhs-Hattingen - Ihr professioneller Partner

Wir sind die kommunale Weiterbildungseinrichtung mit Erfahrungen in Firmenschulungen: kundenorientiert, vielseitig, kompetent, ganz in Ihrer Nähe. Sprechen Sie uns an.

Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen über Art und Inhalt der Weiterbildung mit und legen Sie die Ziele fest. Wir konzipieren die Qualifikationsmaßnahmen inhaltlich, gestalten sie nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen. Die Schulungen werden bei uns in modernen Fachräumen durchgeführt oder in Ihrem Haus. Die zeitliche Gestaltung richtet sich nach Ihren Wünschen und den Rahmenbedingungen Ihres Hauses.

Berufliche Weiterbildung

Bildungsscheck NRW (Ende 30.6.2024)	60
Weiterbildung auf Bestellung	60



Schenken Sie etwas Bleibendes

Gutschein

FörderVerein

vhs Hattingen e.V.



Unter dem Motto
„Wir fördern Bildung vor Ort“
versteht sich der Förderverein der
vhs Hattingen e.V. als Bildungs-
botschafter. Wir unterstützen die
Arbeit der vhs Hattingen – tatkräftig,
ideenstark und engagiert.

*Vorstand Förderverein vhs Hattingen, vlnr:
Susanne Müser-Nasri, Vorsitzende, Mayeli Oblon de Ramhorst, Kassenwartin,
Ana Cabello González, stellv. Vorsitzende, Sabine Brünig, Schriftführerin.*

WERDEN AUCH SIE MITGLIED!

Helpen Sie mit, das facettenreiche Angebot der vhs Hattingen zu erhalten!
Fördern Sie mit uns Bildung, Wissen und Kultur in Hattingen.
Wir freuen uns auf Sie, Ihre Anregungen und Ideen!

Beitrittserklärung

Ja, ich möchte Bildung fördern und trete deshalb dem Förderverein der **vhs Hattingen e.V.** bei.

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon/Fax:

E-Mail:

Beruf:

Ich beantrage die Mitgliedschaft mit

einem jährlichen Beitrag von
..... € (mindestens 19 €)

und/oder unterstütze den Verein mit
einer einmaligen Spende von
..... €.

Bitte überweisen Sie Ihren Beitrag/Spende auf
das Konto des Fördervereins vhs Hattingen e.V.
bis zum 30. Juni eines jeden Jahres.

IBAN DE93 4305 1040 0000 0987 31

bei der Sparkasse Hattingen

Ort/Datum:

Unterschrift:

Sie können die Anmeldung ausfüllen und per Post
an die vhs Hattingen senden oder persönlich abgeben.
Marktplatz 4, 45527 Hattingen-Blankenstein
oder per E-Mail direkt an den Förderverein schicken:
kontakt@fv-vhshattingen.de

Wir verwalten und bearbeiten Ihre persönlichen
Daten ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen
Bestimmungen.

Kontaktadresse des Fördervereins der vhs Hattingen:
Telefon 02324 549300 (Susanne Müser-Nasri, Vorsitzende)



A



Anhang

AGB, Anmeldung, Beratung 62

Entgelt, Ermäßigungen 62

Impressum 63

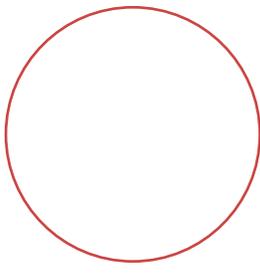
Fotonachweis 63

Veranstaltungsorte 64

Anmeldekarte 65/66

Stichwortverzeichnis 66

Sekretariat
N.N.



Verwaltungsleitung
Heike Hesper



AGB, Anmeldung und Beratung

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Hattingen

1. Anmeldung

Füllen Sie eine Anmeldekarte aus (den Abschnitt der Karte behalten Sie als Merkzettel). Schicken Sie die Karte an die vhs bzw. geben diese bei uns ab. Eine Anmeldekarte ist auf den Seiten 65/66 des Programms abgedruckt. Weitere Anmeldekarten sind bei uns in der Geschäftsstelle erhältlich.

Für die Anmeldung per Internet lautet unsere Adresse: www.vhs.hattingen.de

Wenn Sie Anspruch auf Ermäßigung bzw. Befreiung vom Entgelt haben, teilen Sie bitte mit, welcher Ermäßigungs- bzw. Befreiungsgrund bei Ihnen vorliegt und fügen Sie entsprechende Unterlagen als Kopie bei.

Bei Deutschkursen (DAF) ist nur die persönliche Anmeldung möglich. Beachten Sie die jeweiligen Hinweise zur Veranstaltung. Bei Vortragsveranstaltungen ist in der Regel keine Anmeldung erforderlich.

Ihre Anmeldung ist für die Volkshochschule verbindlich. Sie erhalten deshalb **keine** gesonderte Bestätigung und kommen zum ersten Kurstermin, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm beschrieben ist. Nur dann, wenn Ihr Kurs bereits ausgebucht ist oder wegen zu geringer Teilnahme ausfallen muss oder wenn sich Änderungen ergeben, erhalten Sie eine Benachrichtigung.

2. Beratung

Persönliche Weiterbildungsberatung

Die vhs bietet eine Vielzahl von Einzelveranstaltungen und Kursen an. Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der Angebote. Am besten wenden Sie sich direkt persönlich oder telefonisch an die zuständigen Programmbereichsleitenden.

Sprachen- und EDV-Beratung

Für Neueinsteigende in Sprachkursen (auch Fortgeschrittene) ist eine Beratung vor der Anmeldung erforderlich. Wir wollen Ihnen helfen, den für Sie richtigen Kurs zu finden.

Persönliche Beratungen finden nur nach telefonischer Terminvereinbarung oder per Mail statt.

3. Entgelte

Höhe/Verwaltungspauschale

Entgelte werden bei vhs-Veranstaltungen nach der Entgeltordnung erhoben, einige Veranstaltungen sind entgeltfrei. Die Höhe der Entgelte ist bei jedem Angebot vermerkt.

Das bei den Kursen angegebene Teilnehmendenentgelt enthält eine Verwaltungskostenpauschale von 5 €. Dieser Betrag ist auch von Personen zu zahlen, die ansonsten vom Teilnehmendenentgelt befreit sind oder Ermäßigungen in Anspruch nehmen. Bei Rücktritt oder vorzeitigem Abbruch von entgeltpflichtigen Veranstaltungen wird die Verwaltungskostenpauschale als einheitliche Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Ratenzahlung

Wenn ein Kurs mehr als 60 € kostet, können Sie das Entgelt in zwei Raten zahlen: Die genauen Bedingungen sind bei der vhs zu erfragen.

Unterrichtsmaterialien

Die Kosten für Unterrichtsmaterialien tragen die Teilnehmenden in der Regel selbst. Teilweise sind die Kosten im Entgelt enthalten, Angaben hierzu finden Sie im jeweiligen Ankündigungstext.

Ermäßigungen/Befreiungen

Schüler*innen, Auszubildende, Student*innen, Bundesfreiwilligen-, Freiwilliges-Soziales-Jahres-Dienstleistende und Inhaber*innen der Jugendleiter-Card und Inhaber*innen der Ehrenamtskarte erhalten bei Vorlage entsprechender Bescheinigungen bei Kursen eine Ermäßigung von 20% pro Unterrichtsstunde. Bei einigen Kursen ist die Ermäßigung bzw. Befreiung ausgeschlossen. Dies ist dann bei den jeweiligen Kursen angegeben. Empfängerinnen und Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, sowie Arbeitslosengeld oder Bürgergeld, sowie deren Ehegatten und minderjährige Kinder, werden bei Vorlage entsprechender Bescheinigungen vom Entgelt eines Kurses je Semester befreit, soweit keine der vorgenannten Personen über weitere Einkünfte verfügt. Für jeden weiteren Kursus wird eine Ermäßigung von 50% gewährt. In besonderen Fällen, z.B. geringes Renteneinkommen, kann eine Ermäßigung oder Befreiung durch die vhs-Leitung / Verwaltungsleitung erfolgen.

Ermäßigungen oder Befreiungen gelten nur für die normalen Kursentgelte, nicht für honorarkostendeckende Kurse, Materialkosten, Verpflegungspauschalen, Verwaltungskostenpauschale (5 €), EDV-Benutzerpauschale (1,20 € je Unterrichtsstunde).

Der Antrag auf Ermäßigung/Befreiung ist sofort bei der Anmeldung, spätestens jedoch eine Woche vor Kursbeginn zu stellen. Sollte die Anmeldung erst innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn erfolgen, bleibt es der berechtigten Person nachgelassen, den Antrag sowie den Nachweis innerhalb der ersten Kurswoche beizubringen. Der Nachweis der entsprechenden Ermäßigungs- sowie Befreiungstatsachen ist zwingend erforderlich und wird durch Vorlage einer innerhalb der letzten sechs Monate ausgestellten Bescheinigung (Studienbescheinigung, Bescheinigung der Agentur für Arbeit, ...) erbracht.

4. Bezahlung

Sofern Sie sich für einen Kurs angemeldet haben, erhalten Sie von der Volkshochschule nach Kursbeginn eine Rechnung. Den dort genannten Betrag überweisen Sie bitte innerhalb von 14 Tagen auf eines der Konten, die auf der Rechnung angegeben sind.

Bitte unbedingt bei der Überweisung angeben:

Buchungsstelle, personenbezogenes Kassenkonto/Mandatsreferenznummer, Kursnummer

Bei folgenden Angeboten ist ausschließlich Barzahlung möglich: Deutschkurse (DaF) und Lehrgänge zum Nachholen von Schulabschlüssen kosten 25 €.

5. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Mindestteilnehmerzahl wird nicht erreicht, Verhinderung der Kursleitung, Schließung von Veranstaltungsräumen etc.), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, erhalten Sie das bereits entrichtete Entgelt und die Verwaltungspauschale zurück.

Wird eine Veranstaltung nur teilweise durchgeführt, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Eine Rückerstattung der Verwaltungskostenpauschale sowie von Auslagen für in Anspruch genommene Unterrichtsmaterialien ist ausgeschlossen.

Die vhs kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes aus wichtigem Grund mit sofortiger Wirkung kündigen.

Beruf, Wirtschaft,
EDVSchulabschlüsse,
GrundbildungBerufliche
Weiterbildung

Anhang

Termine, Entgelte, Ermäßigungen

tiger Wirkung kündigen. Eine Rückerstattung der Entgelte erfolgt in diesen Fällen nicht. Dazu zählen insbesondere:

- nicht erfolgte Zahlung des Entgeltes bzw. nicht rechtzeitig gezahlte Raten
- gemeinschaftswidriges Verhalten
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung

6. Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden

Sie haben das Recht, den Vertrag schriftlich (per FAX, Mail oder Brief) zu kündigen.

Bei einer Kündigung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden die von Ihnen gezahlten Kursentgelte erstattet.

Der Rücktritt ist spätestens eine Woche vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung in jedem Fall schriftlich zu erklären. Bei verspätetem Rücktritt wird das im Programm genannte Entgelt berechnet.

Ausnahmeregelung:

Nur wenn Sie aus nachweislich zwingenden Gründen (z.B. Krankheit) einen Kurs oder ein Seminar nicht beginnen oder vorzeitig abbrechen müssen, erhalten Sie von der vhs abweichend von der obigen Kündigungsfrist eine Erstattung in entsprechender Höhe. Die Erstattung kann nur innerhalb des laufenden Semesters geltend gemacht werden.

Die Verwaltungskostenpauschale von 5 € wird immer einbehalten.

Widerruf

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren (z. B. durch Brief, Telefax oder E-Mail). Nennen Sie dabei bitte Ihren Namen, Ihre Anschrift und, soweit verfügbar, Ihre Telefonnummer, Telefaxnummer und E-Mail-Adresse. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

7. Kursänderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleiterin/einen bestimmten Kursleiter durchgeführt wird. Dies gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleiterin, eines Kursleiters angekündigt wurde. Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Wird die Mindestteilneh-

mendenzahl eines Kurses (zehn Personen) unterschritten, greift die Kleingruppenregelung. Hierbei wird der Stundenbeitrag von 2,50 € auf 3,00 € angehoben. Wenn Sie einen Kurs besuchen, bei dem diese Regelung zum Tragen kommt, steht es Ihnen frei, den Kurs nach der zweiten Sitzung abzubrechen. Bitte beachten Sie ferner, dass im Falle zu vieler nachträglicher Abmeldungen der gesamte Kurs nicht stattfinden kann.

8. Allgemeine Hinweise für Teilnehmende

Alle die Volkshochschule betreffenden Angelegenheiten sind in der vom Rat der Stadt Hattingen beschlossenen vhs-Satzung sowie in der Honorarordnung bzw. Entgeltordnung geregelt. Sie sind in der Geschäftsstelle einzusehen.

Unterrichtszeiten

In den Ferien, an Feiertagen, sowie am Rosenmontag und beweglichen Ferientagen finden in der Regel keine vhs-Veranstaltungen statt.

Haftung/Versicherungsschutz

Die Autorinnen und Autoren und Herausgeberinnen und Herausgeber leisten keine Gewähr und Haftung für die Richtigkeit, Zuverlässigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Information im Programmheft.

9. Hinweis nach Datenschutzgesetz

Verantwortlichkeit für den Datenschutz: Stadt Hattingen, Der Bürgermeister

Kontakt Daten der Datenschutzbeauftragten: Stadt Hattingen, Datenschutzbehördliche Datenschutzbeauftragte, datenschutz@hattingen.de

Kursanmeldung: Die auf der Anmeldekarte abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. 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.

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.

Weitergabe Ihrer Daten: Wir geben Ihren 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. Telc-Sprachprüfungen, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Es kann die Weitergabe Ihres Namens, Ihrer

Anschrift, Ihrer E-Mail-Adresse, Ihrer Telefonnummer, Ihres Geburtsdatums, Ihres Geburtsorts, Ihres Geschlechts und Ihrer Ausweisnummer erforderlich sein. 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. Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. a und b DSGVO verarbeitet.

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.

Speicherdauer und Löschung: Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie der vhs 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.

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 der Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: www.ldi.nrw.de.

10. Sonstiges

Ihre Anregungen, Kritik und Beschwerden sind uns wichtig. Wenn es Anlass zu Beschwerden gibt, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrer vhs. Innerhalb von 5 Werktagen sollten Sie spätestens Rückmeldung erhalten, wie wir Ihrer Beschwerde nachgegangen sind.

Impressum:

Herausgeber
Stadt Hattingen / vhs
Layout: Bettina Klare
Druck: waz-mediengruppe

Fotonachweis:

Fotonachweis:
Titelbild, KI
Anja Bley, S. 28r
ATVDe.D., S. 38f
Judith Büthe, S. 10m
Amanda Dahms, S. 23lu
facebooki, S. 23mo
flickr, S. 11r, 12, 15, 16, 18, 24m+ro, 26l
Lars Friedrich, S. 10r
Bernd Jeucken, S. 36m+ro
Michael Kamp, S. 23lo
Lolita Lossak, S. 30
Rolf Novy-huy, S. 14l
Martin Maschka, S. 14r, 56lu+mo
pexels, S. 8, 9l+m, 14, 15, 22, 23m+r, 24ru, 26r, 27l, 34f, 36ru, 40f, 45-49, 51f, 55m, 58
photothek, S. 10lo
pixabay, S. 8, 9r, 23mu, 25r, 26mo, 30ru, 29l, 50, 56lo+mu, 57m+r
Joana Schneider, S. 29m+ro, 30lo
Stadt Hattingen, S. 32r
unsplash, S. 27m
wikicommons, S. 13mo, 17, 18
wikipedia, S. 10lu
wikipedia, S. 11r, 23m, 24l+r, 56ro
xphere, S. 11, 13mu, 19l, 55l

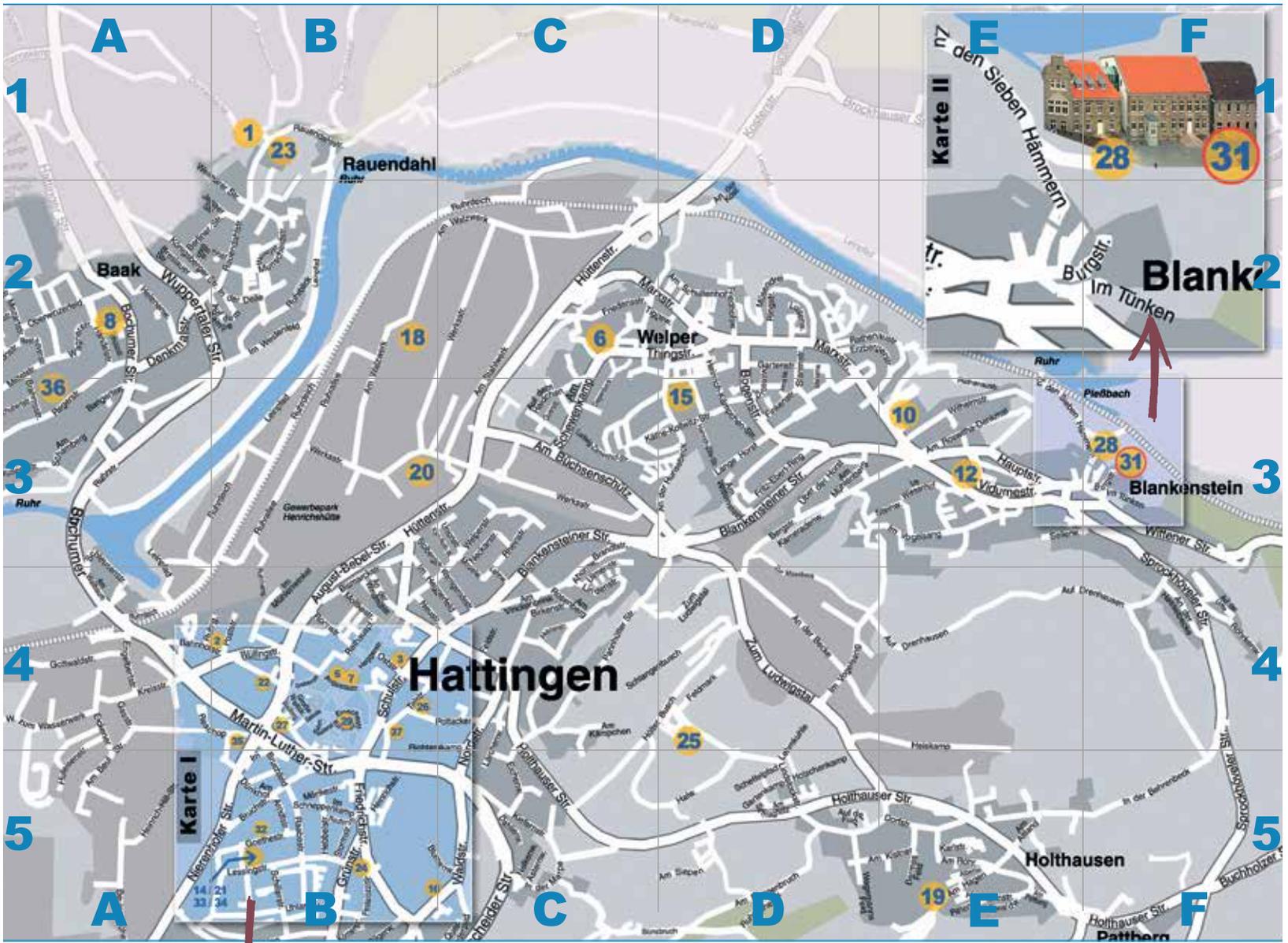
1 | Seite 8 - 21
Mensch, Gesellschaft,
Politik

2 | Seite 22 - 31
Kultur, Kreatives
Gestalten

3 | Seite 32 - 41
Gesundheit und
Ernährung

4 | Seite 42 - 49
Sprachen
Deutsch als Fremdsprache

Veranstaltungsorte



© Layout: Reiner Skubowius, Bochum fuerst.design@gmx.de

Veranstaltungsorte (Adressen)

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <p>1 Ackermanns Garten (B1)
Rauendahlstr. 45
45525 Hattingen</p> <p>2 Altes Rathaus (B4) Ersatz (B4)
Untermarkt 2 Bahnhofstr. 18 a
45525 Hattingen 45525 Hattingen
Tel. 204-329</p> <p>3 Alzheimergesellschaft (B4)
Oststr. 1
45525 Hattingen</p> <p>4 Bürgertreff Oberstüter (Karte V)
Am Brunnen 27
45527 Hattingen
Tel. 74281</p> <p>5 Haus der Diakonie (B4)
Augustastr. 13
45525 Hattingen
Tel. 9241-0</p> <p>6 Emmy-Kruppke-Zentrum (C2)
Thingstr. 18
45527 Hattingen
Tel. 9601-0</p> <p>7 Ev. Gemeindezentrum (B4)
Augustastr. 9-11
45525 Hattingen
Tel. 501945</p> <p>8 Ev. Gemeindezentrum (A2)
Schützstr. 4
45525 Hattingen
Tel. 501945</p> <p>9 Gemeindezentr. Elfringhauser (Karte V)
Felderbachstr. 57
45529 Hattingen
Tel. 02052 - 961461</p> <p>10 Gesamtschule (E3)
Marxstr. 99
45527 Hattingen
Tel. 68171-0</p> | <p>11 Gesundheits- u. Rehazentrum Heidehof (Karte III)
Essener Str. 53
45529 Hattingen-Niederwenigern</p> <p>12 Grundschule Blankenstein (E3)
Vidumestr. 31
45527 Hattingen
Tel. 935296</p> <p>13 Grundschule Bredenscheid (Karte IV)
Habichtstr. 24 a
45527 Hattingen
Tel. 950236</p> <p>14 Grundschule Bruchfeld, Turnhalle (B5)
Lessingstr. 10
45525 Hattingen
Tel. 950673</p> <p>15 Grundschule Erik-Nölting, Turnhalle (D3)
Richard-Dehmel-Str. 10
45527 Hattingen
Tel. 935121</p> <p>16 Gymnasium Waldstraße (B5)
Waldstr. 58
45525 Hattingen
Tel. 90298-0</p> <p>17 Haus Friede (Karte IV)
Schreppingshöhe 3
45527 Hattingen
Tel: 92480</p> <p>18 HAZ Arbeit + Zukunft (B2)
Am Walzwerk 19
45527 Hattingen
Tel. 5910</p> <p>19 VAMED Klinik Hattingen (E5)
Am Hagen 20
45527 Hattingen
Tel. 966-0</p> | <p>20 LWL Industriemuseum Henrichshütte (B3)
Werksstr. 31-33
45527 Hattingen
Tel. 9247-0</p> <p>21 Musikschule (B5)
Lessingstraße 10
45525 Hattingen
Tel. 204-3511</p> <p>22 Pastor-Schoppmeier-Haus (B4)
Bahnhofstr. 21
45525 Hattingen</p> <p>23 Rauendahl Turnhalle & Lehrschwimmbekken (B1)
Rauendahlstr. 40/42
45529 Hattingen</p> <p>24 Realschule Grünstraße (B5)
Grünstr. 27/29
45525 Hattingen
Tel. 683190</p> <p>25 Schulzentrum Holthausen, Werkraum (D4) + vhs Unterrichtsräume
Lindtstockstr. 2
45527 Hattingen
Tel. 68374-10</p> <p>26 Sportzentrum (B4)
Talstr. 21
45525 Hattingen
Tel. 55561</p> <p>27 Stadtbibliothek Hattingen (B4)
Reschop Carré 1
45525 Hattingen
Tel. 204-3555</p> <p>28 Stadtmuseum Hattingen (F3)
Marktplatz 1-3
45527 Hattingen-Blankenstein
Tel. 204-3522</p> | <p>29 Ev. St.-Georgs-Kirche (B4)
Kirchplatz 19
45525 Hattingen</p> <p>30 Turnhalle Burgaltendorf (Karte III)
Burgaltendorfer Str. 5
45525 Hattingen</p> <p>31 vhs-Geschäftsstelle (F3)
vhs & Musikschule
Marktplatz 4
45527 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513</p> <p>32 vhs-Unterrichtsräume
Goethestraße 2
45525 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513</p> <p>34 vhs Gesundheits- und Unterrichts-Raum (B5)
Lessingstraße 12a
45525 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513</p> <p>35 vhs-Räume Nierenhofer Straße (B4) (ehem. O&K Gelände)
Nierenhofer Str. 10
45525 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513</p> <p>36 vhs-Raum Oberwinzerfeld (A3) (ehem. Jugendraum)
Regerstr. 31
45529 Hattingen</p> <p>37 Zentrum für Bürgerschaftliches Engagement „Holschentor“ (B4)
Talstraße 8
45525 Hattingen</p> |
|--|--|--|--|

Anmeldekarte		vhs Hattingen Tel. (0 23 24) 204-3511/12/13 Fax (0 23 24) 204-3509	
Name: _____		Vorname: _____	
Straße: _____		PLZ/Wohnort: _____	
Telefon: _____ Handy: _____		E-Mail: _____	
Geburtsdatum: _____ <small>(Bitte unbedingt ausfüllen)</small>			
Ich melde mich verbindlich - unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen und der Entgeltordnung der vhs Hattingen für folgende Kurse / Veranstaltungen an:			
Kurs-Nr.	Titel	Kurs-Nr.	Beginn
Barzahlung / Rechnung*			
Barzahlung ist nur mit gleichzeitiger Abgabe der Anmeldekarte in der vhs-Geschäftsstelle möglich. Ansonsten erhalten Sie von der vhs eine Rechnung für die Zahlung des Kursentgeltes. *ausschließlich bei Deutschkursen und Lehrgängen zur Erlangung von Schulabschlüssen!			
Datum _____		Unterschrift _____	
Bitte Rückseite beachten!			

Bitte trennen Sie diesen Abschnitt ab und behalten ihn als Merkzettel

Ich habe mich heute, am _____

bei der vhs Hattingen zu folgenden Veranstaltungen angemeldet:

Stichwortverzeichnis

A		F		L			
Achtsamkeit	3244T, 3253T	Fahrradtour	1225f	La cuisine végétarienne	3604T	Schulabschlüsse	6000ff
Acrylmalerei	2504ff	Familie	1000ff	Lamm	3600T	Seele	3003E
Aerobic	3105	Farb- und Stilberatung	2800	Laptopkurs	5014	Selbstfürsorge	3244T
Afterwork	3123	Faszien-Yoga	3230	Leberwerte	3003E	Senior*innenkino	2906ff
AGB	S. 62F	FilmClub	2908ff	Lesementor*innen	1550	Senior*innenseminare	1901ff, 5430f
Alexander-Technik	3229T, 3232	Filzen	2700	Lesungen	2110ff	Senior*innensport	3900ff
Altstadtggespräche	3000ff	Fitnessmix	3103, 3124, 3131, 3159, 3170, 3900ff	Levitiation Fotografie	2408	Smartphonefotografie	2404f
Amphibien bestimmen	1403	Fitness Volley	3101	Linedance	3111	Smartphones	5430ff
Amphibienschutzzaun	1402	Fitnesswandern	3180ff	Literarisches	2100ff	Somergespräch	3005E
Android System	5430f	Fitnesswandern light	3182	Lola-Yoga	3103, 3124, 3131, 3159, 3170	Sommerwochen	3240W, 3241W
Angst	3000E	Fitnesswandern Extratour	3184Tf	Low Carb	3601T	Spanisch	4400ff
Anti-Stress Yoga	3216	Fit und mit Fun	3100			Spanisch Aussprachetraining	4412T
Aquafitness	3225f, 3135, 3141, 3156, 3903f	Floristik	2613ff			Sport	3005E
		Förderverein, vhs	S.57			Sprachen für den Urlaub	4118, 4350, 4412, 4810
Aqua-Gymnastik	3910f	Foto-AG	2404	M		Square und Linedance	3111
Aqua Power	3157	Fotopraxis/-safari	2402	Malen	2500ff	Stadterkundungen	1210f
Aquarellmalerei	2500, 2505	Fotografie	2400ff	Malwerkstatt	2507	Stress	3000E, 3229, 3253T
Aufrecht sein	3109	Französisch	4201ff	Maschinenschreiben am PC	5600f		
Autorengruppe	2103			Matisse	2305		
				MBSR	3253T, 3254T	T	
B		G		Meditation des Tanzes	3142	Tabellenkalkulation	5004f
Baumwelten	1409f	Gedächtnistraining	1903ff	Michelangelo	4311	Tai Chi	3200ff
Beamerpräsentation	2301f	Gesundheitstag	3004	Mittelmeerküche	3603T	Tango	2213f
Betriebsbesichtigungen	1240f	Gitarre	2204	Modellieren (mit Ton)	2600f	Tanz	2213f,
Bewegung	3100ff	Griechisch	4801	Museen (Museumsbesuche)	230ff		3106f, 3114, 3123, 3135, 3172, 3906
Bewegung für Kinder	1009f	Gymnastik	3100ff, 3145, 3161, 3900ff			Teenies	3607
Bewerbungstraining	5800f			N		Textiles Gestalten	2700
Bildbearbeitung, digital	5010			Nahrungsmittelunverträglichkeiten	3001E	Textverarbeitung	5002f
Bildervorträge	2301f			Naturheilkunde	3000Ef		
Blankenstein	1009, 1907, 1409, 3122	H		Neanderlandsteig	3185T	U	
Body Fit	3122	Halden-Hopping	3184T	Niederländisch	4514	Umwelt(bildung)	1400ff, 1450ff
Bogenschießen	3251	Handykurse	5430ff				
BOP	3121	Hatha-Yoga	3217ff	O		V	
Bowls	3602T	HattingerFilmClub	2908ff	Obstbaumschnitt	1400f	Vegetarisch	3604Tf
Buddhismus	1224	Hirnblutungen	3002E	Ökologie	1400ff	Versuch	1013f
Bundestagspräsidentin im Gespräch	1700	Hüfte	3002E	Ölmalerei	2502	Volleyball	3101
Burgen, Wanderung	1230f	Hüttensafari, LWL	1451ff	Outdoor	3103, 3124, 3152, 3154, 3159, 3170, 3180ff	Vor Ort	1240ff
						Vortrag: Lebensmittel	1480
C		I/J				Vortrag „Seenotrettung im Mittelmeer“	1701
Chagall	2306	IGA	2027				
Chakra-Yoga	3249T	Inklusive Angebote	3172, 3227f, 3251, 3606	P		W	
Computerkurse	5000ff	Inklusives Kochen	3606	PC-Kurse	5002ff	Waldführung	1408f
		Integrationskurse	S. 44	Persische Küche	3605T	Wanderungen	1223ff, 1230
D		Interreligiöser Gesprächskreis	1209	Philosophie	1500ff	Wassergymnastik	3102, 3135, 3141, 3156f, 3911f
Dance-Aerobic	3105	Intuitives Bogenschießen	3251	Plastisches Gestalten	2600ff		
DeuFöV		Israelischer Volkstanz	3158	Psychiatrie	3000E	Welper	1246
(Berufsbezogene Deutschförderung) S. 44		Italienisch	4300ff	Präventionssport	3110	Wildkräuter	1408
Deutsch als Fremdsprache	4000ff	Junge vhs	1404f, 2410f			Wirbelsäule	3152, 3154, 3900f
Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)	4011			Q		Word	5002f
Die sportliche Vorsorge	3110	K		Qi Gong	3200, 3202		
Digitale Fotografie	2400ff	Katalanisch	4411T			X/Y	
		Keramikobjekte	2600f	R		Yoga	3209ff
E		Kinder	1000ff	Radtour	1220f	Yoga ganz entspannt	3210
EDV-Kurse	5000ff	Kino	2908ff	Rakubrand	2600	Yoga to go	3103, 3124, 3131, 3159, 3170
Einbürgerungsteste	S. 46	Kochkurse	3600ff	Recht	1520f		
Ernährung	3001E	Kommunikation	1002, 5804ff	Regeneration	3248T		
ElternTreffen	1000E	Kräuter	1440ff	Rücken	3143f, 3152, 3154, 3201, 3203, 3215, 3248T, 3901		
Eltern-Kind-Turnen	1009f	Kreatives Gestalten	2500ff	Russisch	4900		
Energiewirtschaft	1480ff	Kreatives Schreiben	2101f			Z	
Englisch	4100ff	Kultur-Wanderungen	1210f			Zeichnen	2501ff
Entspannung	3200ff	Kundalini Yoga	3211			Zumba® Fitness	3107
Ernährung	1480, 3600ff	Kunst/Kunstgeschichte	2300, 2301f				
Erziehung	1000ff	Kursleitendenfortbildungen	S. 55	S			
Essen & Trinken	3600ff			Schmuckgestaltung	2601		
Excel	5004, 5005			Schreiben im Museum	2101f		
Exkursionen in der Region und „vor Ort“	1220ff, 1240ff, 2406ff			Schreibwerkstatt	2105		
Extratouren	3183T						

Kassenaufdruck
(nur bei Barzahlung)

Ich beantrage Entgeltermäßigung/ -befreiung aufgrund von

(siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen vhs)

Bitte freimachen

Sie erhalten eine Rechnung für die Zahlung der Kursentgelte.

Nachweise zur Entgeltermäßigung sind vor Kursbeginn in der vhs vorzulegen oder in Fotokopie beizufügen.

Die Entgeltordnung liegt in der vhs aus.

Die Teilnahmebedingungen finden Sie in unserem Programmheft.

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldekarte aus datenschutzrechtlichen Gründen in einem Briefumschlag.

Ich erkläre mich mit den **allgemeinen Geschäftsbedingungen** einverstanden.

Ich willige ein, dass die vhs Hattingen meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet.

Ohne Ihre Einwilligung kann die Anmeldung nicht bearbeitet werden.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der vhs Hattingen um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der vhs Hattingen die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an den Vertragspartner übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten. Wir verweisen diesbezüglich auf unsere Datenschutzerklärung.

vhs Hattingen

Marktplatz 4

45527 Hattingen-Blankenstein

Restaurant • Biergarten • Barocksaal

12
Zwölf
Apostel
Schulenburg
Hattingen



Wir planen Ihre Festlichkeiten
in stilvoller Atmosphäre:

Geburtstage
Jubiläen
Hochzeiten



Schützenplatz 1 • 45525 Hattingen
Tel. 0 23 24-90 49 499 • Fax 0 23 24-90 49 599

www.12apostel-schulenburg.de

Fragen zu Immobilien? Dann bin ich Ihr Mann!

Mein Team und ich helfen beim Kauf, Verkauf, bei der Finanzierung und ermitteln den Wert Ihrer Immobilie.

Marc Wimmers

Leiter Immobilien- und BausparCenter

Telefon 02324 20 31 35

marc.wimmers@sparkasse-hattingen.de



„Termine vereinbaren?“

„Hilfe beim
Online-Banking?“

„Überweisungen
und Daueraufträge?“

„Probleme mit der Karte?“

„Kontostand und
Umsätze?“

Einfach 20 30 anrufen!

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr.
Ihre Direkt-Filiale.



Sparkasse
Hattingen