

Kann man Demokratie trainieren? Unbedingt!

vhs Hattingen

Programm Herbst/Winter 2025/26

Die Anmeldungen starten am
30.08.2025 ab 10:00 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
Geschichte, Politik, Aktuelles... 10
Förderverein der vhs Hattingen 11
Meine Stadt Hattingen 11
Religion, Interreligiöses 12
Kulturwanderungen im Revier .. 12
Radtour..... 12
Exkursionen, Wanderungen..... 12
Burgen und Landesherrschaft . 12
Vor Ort 14
Zusammenarbeit mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V. ... 15
Ökologie, Umweltbildung 15
Hüttensafari 16
Seminar für Leselernhelfer*innen 17
vhs & Recht 17
Älter werden, aktiv bleiben 18
Vorsicht vor dem Enkeltrick..... 18
Philosophisches Café..... 18
Green Team 20

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 24
Tanzen 24
Museumsbesuche mit Führung .. 24
Kunst- und Kulturgeschichte ... 24
Fotografie 26
Junge vhs 28
Malen und Zeichnen 27
Plastisches Gestalten 28
Töpfern in Aufbautechnik..... 29
Gestalten von Karten 29
Floristik 29
Farb- und Stilberatung 30
Neu: wir in Hattingen - unser Podcast 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 47
Niederländisch 48
Persisch 49
Griechisch 49
Japanisch 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

Weiterbildung auf Bestellung 50
PC-Grundlagen, Word, Excel 50
Laptopkurs 51
Bildbearbeitung / Photoshop Elements..... 51
PowerPoint 51
KI (künstliche Intelligenz)..... 51
Mit der App Kommot unterwegs. 52
Smartphone & iPhone 52
Tablet (Android) 52
Social Media – Insta, Facebook & Co. 53
Kursleitenden Fortbildung 53
Fortbildungen für Kursleitende 54
Junge vhs 55

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

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
Assistenz
Claudia Kilden
c.kilden@hattingen.de
Tel. 204-3501

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

jetzt ist genau der richtige Moment, um sich etwas Gutes zu tun, Neues zu lernen und spannende Menschen zu treffen – und das geht nirgends besser als bei Ihrer Volkshochschule!

Unser neues Programmheft ist da und steckt voller Möglichkeiten: Ob Sie sich beruflich weiterentwickeln, ein kreatives Hobby entdecken oder einfach mal raus aus dem Alltag möchten – hier finden Sie den passenden Kurs.

Krisen, Wandel, Umbrüche – unsere Welt steht selten still. Umso wichtiger sind Orte wie die vhs: Hier finden Menschen aller Generationen Stabilität, Austausch und jede Menge Inspiration. Hier können Sie sich weiterbilden, neue Perspektiven entdecken und Teil einer starken Gemeinschaft sein.

Kennen Sie schon „GREEN TEAM – GEMEINSAM WACHSEN“, unser interkulturelles Garten- & Kunstprojekt für alle Hattinger*innen? Ob beim Gärtnern, Fotografieren, Filmen oder im Austausch – hier wächst Gemeinschaft und wir freuen uns über neue Mitgestalter*innen. Kontakt gibt's über green-team@hattingen.de oder über Instagram [green_team_hattingen](https://www.instagram.com/green_team_hattingen).

Wir sind stolz, als erste vhs in NRW das Projekt „Demokratie Fitness“ anzubieten – ein innovatives Format aus Dänemark, gefördert vom Land NRW. In Workshops, Diskussionsrunden und interaktiven Aktionen erleben Sie, wie Demokratie im Alltag lebendig wird. Gerade jetzt ist es wichtiger denn je, für unsere Werte einzustehen, Haltung zu zeigen und die eigene Stimme zu stärken. Seien Sie dabei – und trainieren Sie Ihre Demokratiekompetenz!

Am 14. September ist Wahltag: Dann wird das Bürgermeister*innenamt in unserer Stadt neu gewählt. Nutzen Sie Ihre Chance zur Mitgestaltung – und gehen Sie wählen!

Unser neues Programm ist so bunt und abwechslungsreich wie das Leben selbst. Was erwartet Sie? Kreative Kurse aus Kunst, Fotografie und Design, Sprachkurse für Weltentdecker*innen, Angebote rund um Gesundheit, Yoga, Ernährung und Achtsamkeit, Natur erleben in Kursen im Freien – und spannende Veranstaltungen zu aktuellen gesellschaftlichen Themen wie Digitalisierung, künstliche Intelligenz und Nachhaltigkeit.

Mit einem Förster geht's raus in den Wald: Lernen Sie unsere heimische Natur besser kennen und genießen Sie die wohlthuende Ruhe fernab vom Alltag.

Extra für Frauen gibt es unsere „Waldzeit“ – ein inspirierender Mix aus Natur, Wissen und Achtsamkeit. Tief durchatmen, zur Ruhe kommen – und sich selbst neu entdecken.

Auch das Thema künstliche Intelligenz steht bei uns auf dem Programm. Was steckt dahinter? Wie verändert KI unseren Alltag? Wo liegen Chancen – und wo brauchen wir klare Grenzen? In unseren Workshops erhalten Sie verständliche, praxisnahe Einblicke und spannende Impulse für einen bewussten Umgang mit neuen Technologien.

Blättern Sie durch unser neues Programm, entdecken Sie Ihre Lieblingskurse und lassen Sie sich inspirieren. Wir freuen uns auf Sie.

Neugierig auf Ihre vhs Hattingen – aber noch unentschlossen?

Dann ist unser **Tag der offenen Tür** genau das Richtige für Sie!

Am **Samstag, 30. August 2025, von 16 bis 17 Uhr** heißt es: reinschnuppern, mitmachen, ausprobieren – ganz entspannt und unverbindlich.

Unsere engagierten Dozent*innen geben Einblicke in ihre Kurse – und Sie sind mittendrin statt nur dabei! Testen Sie Ihr Sprachtalent, rollen Sie die Yogamatte aus, bringen Sie Ihr Gedächtnis auf Trab, entdecken Sie kreative Seiten an sich – oder gehen Sie mit uns auf eine kleine Entdeckungsreise durch Blankenstein.

Auch für Kinder ist jede Menge Action geboten: eine bunte Malstation, eine große Hüpfburg – und wir suchen gemeinsam unser vhs-Maskottchen!

Und weil Lernen und Erleben hungrig macht, gibt's natürlich auch Leckeres: Waffeln, Popcorn, Würstchen, Butterbrote – da ist für alle was dabei, auch für Vegetarier*innen.

Kommen Sie vorbei und tauchen Sie ein in die **bunte vhs-Welt!**

Mit Unterstützung der Sparkasse Hattingen und des vhs Fördervereins

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

**Neu: Die Anmeldung für Deutsch ist
am Freitag, 29.08.25 von 10:00 - 12:00 Uhr.**

**Die Anmeldung für die Veranstaltungen
startet am
Samstag, 30.08.2025 ab 10:00 Uhr.**

Semesterbeginn: 15.09.2025

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

Veranstungskalender

Einzelveranstaltungen 2025-2 (Auswahl)

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

September

Wildkräuterexkursion Holthausen

Freitag, 05.09.2025 1443E
15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Vamed-Klinik, Klinikgarten, Hattingen-Holthausen

Denk-Pfad durch den Gethmannschen Garten

Samstag, 06.09.2025 1906E
10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: vhs Geschäftsstelle, Marktplatz 4, 45527 Hattingen

Lesung aus dem Buch „Geboren, aufgewachsen und ermordet in Deutschland - Das zu kurze Leben meines Bruders Gökhan Gültekin und der Anschlag von Hanau“ Çetin Gültekin und Mutlu Kocak

Veranstalter Kommunales Integrationszentrum des EN-Kreises in Kooperation mit der vhs Hattingen im Rahmen der Woche der Vielfalt
Samstag, 06.09.2025 1702E
18:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Philosophisches Café Epikur: Die Tugend der Lust

Sonntag, 07.09.2025 1500E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Was braucht mein Kind, damit es Mathe versteht? Hattingen hat Interessierte, (Groß-) Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren

Mittwoch, 10.09.2025 1000E
19:30-21:00 Uhr
Elterninitiative Wolkenzimmerhaus e.V., Auf dem Haidchen 31

Medizin im Dialog Hattingen wandert meets med.in.Hattingen - Einsamkeit begegnen

Mittwoch, 10.09.2025 3000E
18:00-19:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Meine Stadt Hattingen Grünflächen in Hattingen - naturnahe Umgestaltung Vortrag mit Diskussion

Samstag, 13.09.2025 1480E
10:00-12:00 Uhr
Zentrum für bürgerschaftliches Engagement, Holschentor, 45525 Hattingen

Radtour: Streuobstwiesen im Bochumer Süden - alte Obstsorten neu entdeckt - Zusammenarbeit mit der vhs Bochum und der Klimaschutzbeauftragten der Stadt Hattingen

Sonntag, 14.09.2025 1220E
10:00-12:45 Uhr
Treffpunkt: Eingangsportale Haus Weitmar, Hattinger Str.386, Bochum

Hütten-Safari

Spinnen - „schrecklich“ interessant
Sonntag, 14.09.2025 1451E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

HattingerFilmClub

Die leisen und die großen Töne (F, 2024)
Montag, 15.09.2025 2908E & 2909 E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Wanderung:

Vom Eselstall zum Horkenstein in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum
Donnerstag, 18.09.2025 1221E
17:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Bochum-Dahlhausen

Firmenbesichtigung Herstellung und Montage von Fenstern und Türen

Firma Pauly in Hattingen
Dienstag, 23.09.2025 1248E
14:00-16:15 Uhr
Treffpunkt: Pauly Fenster + Türen GmbH, Ruhrallee 16

Medizin im Dialog Gesund & Fit im Job - Dein Erfolgsrezept für mehr Energie

Mittwoch, 24.09.2025 3001E
18:00-19:30 Uhr
ortho-mobile, Salon

Museumsbesuch mit Führung Exkursion zum Skulpturenpark „Waldfrieden“

Kooperation mit der vhs Bochum
Freitag, 26.09.2025 2306E
11:15-13:00 Uhr
Skulpturenpark, Hirschstraße 12, 42285 Wuppertal

Museumsbesuch mit Führung Situation Kunst & Skulpturenpark Kooperation mit der vhs Bochum

Freitag, 26.09.2025 2304E
15:30-18:00 Uhr
Treffpunkt: Eingangsportale Schlosspark Haus Weitmar, Hattinger Str.

Oktober

Neu: Künstliche Intelligenz und reales Leben T1 Verstehen.Mitreden.Gestalten spannende Infos & praktische Anwendungen

Samstag, 4.10.2025 5101T
10:00-13:00 Uhr
Bahnhofstr. 18a, 45525 Hattingen

Workshop Kleine Geschenke - kreativ verpackt

Samstag, 04.10.2025 2610T
13:30-18:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Bei Vollmond auf die Halde Hoheward Kooperation mit der vhs Bochum

Montag, 06.10.2025 1223E
18:00-20:15 Uhr
Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark, Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen

vhs & Recht Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Dienstag, 07.10.2025 1520E
19:00-20:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Was tun bei Kindernotfällen? (0-6Jahre) Hattingen hat Interessierte, (Groß-) Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren

Mittwoch, 08.10.2025 1001E
19:30-21:00 Uhr
Städt. Kita Vidumestraße, Vidumestr. 35, 45527 Hattingen

Neu: „Betrug per Telefon? Nicht mit uns!“ Enkeltrick & Co:

Wie Sie sich schützen können Information für ältere Bürger*innen
Mittwoch, 08.10.2025 1910E
10:30-12:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Kulturtreff im Carré Steffen Dobbert liest aus seinem Buch „Nordstream 2 - Wie Deutschland Putins Krieg bezahlt“

Donnerstag, 09.10.2025 2110E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Mit dem Förster unterwegs im Schulenberger Wald - ein Angebot für Jung & Alt

Freitag, 10.10.2025 1410E
15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Gr. Schutzhütte, Schulenberger Wald, Am Hansberg

Meine Stadt Hattingen Gemeinsame Pflanzung von Wildstauden und Gehölzen

Samstag, 11.10.2025 1481E
11:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: Schützenplatz, Schulenberger Wald

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken Workshop

Samstag, 11.10.2025 3248T
10:00-13:15 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Spanisch Aussprachetraining

Samstag, 11.10.2025 4412T
13:00-16:15 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Hütten-Safari Bunte Blätter und reife Früchte

Sonntag, 12.10.2025 1452E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Vortrag & Workshop Energie durch Kräuter und Öle - Mitmachen und Zuhören

Mittwoch, 15.10.2025 1442E
16:00-17:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum

Neu: Spätsommer - Licht, Perspektiven und Details Smartphone Fotografie

Samstag, 18.10.2025 2403T
13:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Botanischer Garten, Eingang Südstr. 6, Bochum

HattingerFilmClub Past Lives (USA, 2024)

Montag, 20.10.2025 2910E & 2911E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Veranstungskalender

Neu! Ein Tag für mich und mit mir

Samstag, 25.10.2025 3255T
09:30-14:30 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Baumwelten im Gethmannschen Garten - ein naturkundlicher Herbstspaziergang

Sonntag, 26.10.2025 1407E
14:00-15:30 Uhr
Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4,
45527 Hattingen

Medizin im Dialog Prophylaxe und Therapie akuter Atemwegserkrankungen

Mittwoch, 29.10.2025 3002E
18:00-19:30 Uhr
Klinik Blankenstein

NEU Kultur-Wanderungen im Revier:

Deilbachtal
Mittwoch, 29.10.2025 1212T
11:00-14:15 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Essen-Kupferdreh

Demokratie Fitness Hattingen – Einladung zu einem Training

Donnerstag, 30.10.2025 1753E
18:00-20:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Museumsbesuch mit Führung Künstlerinnen! im Kunstpalast Düsseldorf, Kooperation mit der vhs Bochum

Freitag, 31.10.2025 2305E
15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Kunstpalast, Ehrenhof 4-5,
40479 Dortmund

November

Philosophisches Café Aristoteles: Tugend des Maßes

Sonntag, 02.11.2025 1501E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Buddhismus in der westlichen Welt Kooperation mit der vhs Bochum

Montag, 03.11.2025 1224E
18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: Hattinger Str. 69, Bochum

Das Zisterzienserkloster zu Stiepel Kooperation mit der vhs Bochum

Mittwoch, 05.11.2025 1225E
15:30-18:15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kloster Stiepel,
Am Vahrenholt 9, Bochum,

Kurt Tucholsky (1890-1935) – aphoristisches Porträt zum 90. Todestag

**Kooperation mit dem
Deutschen Aphorismus-Archiv
Hattingen e.V.**
Mittwoch, 05.11.2025 2102E
19:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Kirchner. Picasso Verbindungen und Unterschiede Vortrag mit Beamerpräsentation

Donnerstag, 06.11.2025 2302E
19:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Kulturtreff im Carré

**Sven Stricker liest aus seinem Buch
„Sörensen macht Urlaub“**
Freitag, 07.11.2025 2111E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Lesung der Autorengruppe „Wortwechsel“

Samstag, 08.11.2025 2104E
16:00-18:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)

Tagesworkshop
Samstag, 08.11.2025 3253T
10:00-16:00 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Workshop Farb- und Stilberatung für Frauen

Samstag, 08.11.2025 2800T
10:00-14:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum

Neu: Kreativworkshop Individuelle Adventskalender gestalten

Sonntag, 09.11.2025 2611T
13:00-17:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Hütten-Safari Der Boden lebt - Asseln, Würmer, Schnecken und Co.

Sonntag, 09.11.2025 1453E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Firmenbesichtigung Strom und mehr aus Biomüll

Die Vergärungsanlage der AHE in Witten
Dienstag, 11.11.2025 1249E
14:00-16:00 Uhr
AHE Vergärungsanlage, Bebbelsdorf 89,
Witten-Stockum

Neu: „Betrug per Telefon? Nicht mit uns!“ Enkeltrick & Co:

**Wie Sie sich schützen können
Information für ältere Bürger*innen**
Dienstag, 11.11.2025 1912E
10:30-12:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Stress bei Eltern – Stress bei Kindern. In der Familie Ruhe einkehren lassen

**Hattingen hat Interessierte, (Groß-)
Eltern und Fachkräfte -
informieren & diskutieren**
Mittwoch, 12.11.2025 1002E
19:30-21:00 Uhr
Kita St. Christophorus, Bahnhofstr. 23A,
45525 Hattingen

Demokratie Fitness Hattingen Einladung zu einem Training

Donnerstag, 13.11.2025 1752E
18:00-20:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Neu: Waldzeit für Frauen

Samstag, 15.11.2025 1409E
11:00-14:00 Uhr
Treffpunkt: Kl. Wanderparkplatz IV,
Schulenbergstr., 45529 Hattingen

Neu: Kreativworkshop Goldschmiedewerkstatt

Montag, 17.11.2025 2613T
17:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

HattingerFilmClub Anora (USA, 2024)

Montag, 17.11.2025 2912E & 2913E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Leselust fördern - grundlegende Aspekte! Kooperation mit „MENTOR Hattingen - die Leselernhelfer“

Dienstag, 18.11.2025 1550E
17:00-19:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Verhüllt, verschnürt, gestapelt Christo und Jeanne-Claude Vortrag mit Beamerpräsentation

Mittwoch, 19.11.2025 2301E
19:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Lesung aus seinem neuen Buch Michele Ufer

**veranstaltet vom Förderverein
der vhs Hattingen e.V.**
Donnerstag, 20.11.2025 1703E
19:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Stadtteilerkundung Hattinger Friedhöfe als Orte der Erinne- rungskultur - ein historischer Rundgang

Sonntag, 23.11.2025 1210E
11:00-12:30 Uhr
Treffpunkt: Kommunalfriedhof I,
Zugang Waldstraße

vhs & Recht erben und vererben

Dienstag, 25.11.2025 1521E
19:00-20:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Floristikworkshop Adventskranz selbst gemacht

Mittwoch 26.11.2025 2614T
18:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Neu: „Betrug per Telefon? Nicht mit uns!“

**Enkeltrick & Co:
Wie Sie sich schützen können
Information für ältere Bürger*innen**
Mittwoch, 26.11.2025 1911E
14:00-15:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Medizin im Dialog Schulmedizin trifft Ayurveda – integrative Therapie und mehr Lebens- qualität

Mittwoch, 26.11.2025 3003E
18:00-19:30 Uhr
ortho-mobile, Salon

Versuch macht klug! Der Workshop für die ganze Familie

Samstag, 29.11.2025 1014T
11:00-13:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Veranstaltungskalender

Dezember

**„Ich musste raus - Wege aus der DDR“
Konzertlesung mit Ludwig Blochberger
(Schauspieler) und Stefan Weinzierl
(Klangkünstler)
veranstaltet von „Ein Kick für Hattingen“
in Kooperation mit dem
vhs Förderverein Hattingen e.V.**
Donnerstag, 04.12.2025 1701E
19:00-21:00 Uhr
Ev. Johannes-Kirchengemeinde, Uhlandstr. 32

**Yoga gegen Stress
Workshop**
Samstag, 06.12.2025 3249T
10:00-13:15 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Kreativworkshop
Weihnachtskarten und
Geschenkanhänger**
Samstag, 06.12.2025 2612T
13:30-18:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

**Museumsbesuch mit Führung
Vergessene Avantgarde -
Queere Moderne im K20
Kooperation mit der vhs Bochum**
Samstag, 06.12.2025 2307E
15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: K20, Grabbeplatz 5,
40213 Düsseldorf

**Philosophisches Café
Seneca: Vom glücklichen Leben**
Sonntag, 07.12.2025 1502E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Kamingespräch
Palliativversorgung und Palliativausweis**
Mittwoch, 10.12.2025 3004E
19:00-20:30 Uhr
Annelies Café, ev. Gemeindezentrum
Augustastr. 1

Start up: Smartphone Fotografie
Freitag, 12.12.2025 2405T
10:00-16:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs Raum

**Hütten-Safari
Natur kreativ -
Gestalten mit Naturfundstücken**
Sonntag, 14.12.2025 1454E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte,
Werksstr. 25, Foyer

Januar

**Stress bewältigen mit Achtsamkeit
(MBSR)
Tagesworkshop**
Samstag, 10.01.2026 3254T
10:00-16:00 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Grundlagen des Obstbaumschnitts -
ein Praxiskurs**
Samstag, 17.01.2026 1400E
10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen,
Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

**HattingerFilmClub
Der Buchspazierer (BRD, 2024)**
Montag, 19.01.2026 2914E&2915E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

**Kochseminar
Persisches Essen**
Samstag, 24.01.2026 3608T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

**Faszien-Yoga-Kompakt
Workshop**
Samstag, 31.01.2026 3247T
10:00-13:15 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Februar

**Stadtteilerkundung
Kranke Zeiten: Hattingen zwischen
Pest, Pocken und Corona
Ein historischer Rundgang**
Sonntag, 08.02.2026 1211E
11:00-12:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtmodell auf dem Hattinger
Untermarkt

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
Geschichte, Politik, Aktuelles 10
Förderverein der vhs Hattingen ...11
Meine Stadt Hattingen 11
Religion, Interreligiöses12
Kulturwanderungen im Revier12
Radtour 12
Exkursionen, Wanderungen 12
Burgen und Landesherrschaft 12
Vor Ort 14
Zusammenarbeit mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V. 15
Ökologie, Umweltbildung 15
Hüttensafari 16
Seminar für Leselernhelfer*innen 17
vhs & Recht 17
Älter werden, aktiv bleiben, Gedächtnistraining 18
Vorsicht vor dem Enkeltrick18
Philosophisches Café 18
Green Team20

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 der vhs Hattingen. Die für den Herbst/ Winter 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 (Mail an familien@hattingen.de) erforderlich. Online Teilnahme möglich.

Was braucht mein Kind, damit es Mathe versteht?

Immer wieder hört man die Meinung, Mathe sei schwer. Viele berichten von schlechten Erinnerungen an ihren Matheunterricht. Deshalb machen sich Eltern immer wieder Sorgen, wie ihr Kind mit Mathe klarkommt/klarkommen wird. In dieser Veranstaltung sprechen wir über Fähigkeiten, die ein Kind braucht, um Mathematik zu verstehen. Wie kann man als Eltern die Entwicklung dieser Fähigkeiten unterstützen (auch wenn man selbst kein Mathe-Ass ist)? Dabei spannen wir den Bogen von Vorschulkindern bis zu Kindern in der weiterführenden Schule.



Durch den Abend begleitet Sie:
Dr. Marion Suschke, Duden Institut für Lerntherapie Hattingen

Mittwoch, 10.09.2025 1000E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Elterninitiative Wolkenzimmerhaus e.V.,
Auf dem Haidchen 31, 45527 Hattingen

Anmeldung bis zum 05.09.25

Was tun bei Kindernotfällen? (0 - 6 Jahre) Einmal nicht hingeschaut - und schon ist es passiert...



Ein Insektenstich, den Finger in der Tür geklemmt, das Knie aufgeschlagen, etwas verschluckt, an der Kerze verbrannt, zu lange in der Sonne gegessen oder gar der absolute Notfall ist eingetreten. Ein Unfall passiert in unserem schnellebigen Alltag mit den Kleinen viel zu schnell. An diesem Abend werden wir über sogenannte „Kindernotfälle“ sprechen. Wir werden gemeinsam herausfinden, wie man diese vorbeugen und sie verhindern kann und auch was im Notfall zu tun ist.

Durch den Abend begleitet Sie:
Maren Kruse, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Ausbilderin Erste-Hilfe und Erste-Hilfe am Kind

Mittwoch, 08.10.2025 1001E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Städt. Kita Vidumestraße, Vidumestr. 35,
45527 Hattingen

Anmeldung bis zum 03.10.2025

Stress bei Eltern – Stress bei Kindern. In der Familie Ruhe einkehren lassen



Das Phänomen „Stress“ ist in unserer schnelllebigsten Zeit allen bekannt. Auch Familien erleben Stress: Selten ist es nur ein Kind oder Elternteil, das unter Druck steht. Meist ist die gesamte Familie betroffen. Woher kommt Stress? Wie kann man ihm vorbeugen oder ihn abmildern? Das wollen wir an diesem Abend gemeinsam in Erfahrung bringen.

Durch den Abend begleitet Sie:
Alina Selkmann, Beratungsstelle für Kinder,
Jugendliche und Familien

Mittwoch, 12.11.2025 1002E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Kita St. Christophorus, Bahnhofstr. 23A,
45525 Hattingen

Anmeldung bis zum 07.11.2025

bewegen, entspannen, experimentieren

Bewegungsspaß für Klein und Groß – Eltern/Großeltern-Kind-Turnen Ein fröhliches Mitmachangebot für Kinder von 2 bis 5 Jahren



Bewegung macht Kindern nicht nur Freude – sie stärkt auch Motorik, Selbstvertrauen und das Miteinander. In diesem Kurs können sich Kinder gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa austoben. Wir klettern, balancieren, schaukeln, springen und flitzen durch die Halle. Abwechslungsreiche Lauf-, Tanz- und Kreisspiele laden zum gemeinsamen Mitmachen ein. Ob beim Toben, Lachen oder Kuschneln zwischendurch – hier erleben Groß und Klein, wie schön gemeinsames Bewegen sein kann!

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

Kim Heußner
Beginn: 30.09.2025 1009
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
10 Termine
60 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31,
Turnhalle

(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 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 2 und 5 Jahren mit ihren Müttern, Vätern oder Großeltern. Gemeinsam sich bewegen, turnen, spielen und lachen.

Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512/13/11.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 24.09.2025 1010
mittwochs, 15:45-17:15 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 ersten Kurstag gesondert eingesammelt.

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

Sabine Sümmermann
Beginn: 01.10.2025 1013
mittwochs, 17:15-18:15 Uhr
5 Termine
22 €
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
Samstag, 29.11.2025 1014T
11:00 - 13:00 Uhr
12 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
AtelierAktuelles, Politik & Medien



Geschichte, Politik, Aktuelles

**„Ich musste raus - Wege aus der DDR“
Konzertlesung mit Ludwig Blochberger
(Schauspieler) und Stefan Weinzierl
(Klangkünstler).
Veranstaltet von
„Ein Kick für Hattingen“ in
Kooperation mit dem vhs Förderverein
Hattingen e.V.**



Vor gar nicht mal so langer Zeit verlief quer durch Deutschland eine Grenze, die es für viele Menschen unmöglich machte, frei zu denken, frei zu handeln, frei zu sein. Von innerdeutscher Flucht erzählt der Schauspieler Ludwig Blochberger (bekannt aus „Der Alte“, „Kommissar Dupin“ oder dem „Tatort“ und preisgekrönter Filmen wie „Das Leben der Anderen“, der sogar einen Oskar gewann).

Er wird begleitet von dem Klangkünstler Stefan Weinzierl. Seine Musik passt in keine Schublade - genauso wenig wie sein Instrumentarium. Ob mit großem Orchesterschlagwerk oder kleinen Effekteinstrumenten - mit dem einzigartigen Klangspektrum entwickelt er Hörwelten für energiegeladene Bühnenproduktionen.

Ich musste raus - Blochberger liest wahre Fluchtgeschichten von Menschen aus Sachsen-Anhalt, die alles zurückließen, um sich auf den lebensgefährlichen Weg in den Westen zu machen. Er versteht es Dramatik in seine Darbietung zu bringen. Ob er die Stimme hebt, wie ein Stasioffizier, einen Schuldirektor imitierte oder einen zerbrechenden Menschen darstellte, alles ist glaubhaft. In der Kombination von Sprache und Klang entstehen Geschichten, die in ihrer Intensität berühren und den Blick automatisch für aktuelle Fluchtbewegungen öffnen. Die Konzertlesung verspricht Gänsehautmomente zu der wir Sie herzlich einladen.

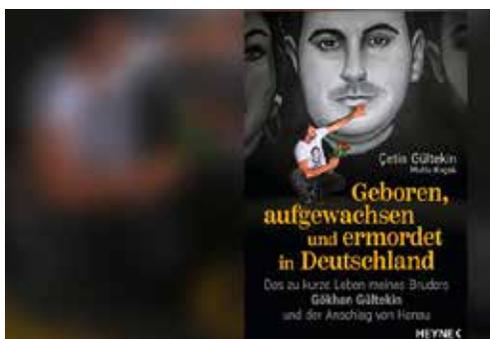
Mit Unterstützung der Sparkasse Hattingen, der Stadtwerke Hattingen, der AVU und der Stadt Hattingen

Anmeldung bei (max 2 Personen pro Anmeldung)
m.przygodda@kick-hattingen.de
Einlass (ab 18:15 Uhr) nur mit Rückbestätigung!

Donnerstag, 04.12.2025 1701E
19:00 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Ev. Johannes-Kirchengemeinde, Umlandstr 32

**Lesung aus dem Buch
„Geboren, aufgewachsen und ermordet
in Deutschland –
Das zu kurze Leben meines Bruders
Gökhan Gültekin und der Anschlag von
Hanau“
Çetin Gültekin und Mutlu Kocak
Veranstalter Kommunales Integrati-
onszentrum des EN-Kreises in Koope-
ration mit der vhs Hattingen
im Rahmen der Woche der Vielfalt**

Am 19. Februar 2020 wurden in Hanau neun Menschen Opfer eines rassistischen Anschlags - einer von ihnen war Gökhan Gültekin. In dieser bewegenden Lesung erzählen Çetin Gültekin und Mutlu Koçak die Geschichte von Gökhan, beleuchten die Hintergründe der Tat und berichten von den bis heute andauernden Kämpfen der Angehörigen um Gerechtigkeit.



Ein erschreckendes Zeugnis des tief verwurzelten Rassismus in Deutschland - gnadenlos ehrlich und aufrüttelnd.

Samstag, 06.09.2025 1702E
18:00-21:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

**„Demokratie Fitness Hattingen“
Einladung zu einem Training**



Was, wenn Demokratie nicht nur in der Politik stattfindet - sondern bei dir zu Hause, unterwegs, bei der Arbeit oder im Verein? Was, wenn es nicht nur um Wahlen geht, sondern darum, wie wir zuhören, streiten, entscheiden, einander begegnen? Demokratie Fitness setzt genau dort an. Kein Vortrag, kein Workshop - ein Training. Nicht für den Körper - für das, was uns als Gesellschaft zusammenhält. In kurzen, intensiven 30 Minuten trainieren wir, was wir im Alltag oft verlernen: Aktives Zuhö-

ren, Offenheit im Gespräch, Mut zur Auseinandersetzung, Lust auf Beteiligung. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, nicht um Weltanschauung oder Ideologie. Es geht darum, gemeinsam zu lernen und zu wachsen - im Austausch, im Ausprobieren, im Miteinander. Warum es für alle geeignet ist: Demokratie Fitness funktioniert, weil es kein „Wir erklären dir die Welt“-Format ist. Sondern ein Raum, in dem wir bei uns selbst anfangen - oft mit einem kleinen, manchmal großem Aha-Moment und meistens mit dem Wunsch, beim nächsten Training noch jemanden mitzubringen.

Was dich erwartet:
- Keine Turnschuhe. Keine PowerPoint. Keine Meinungsvorgaben.
- Stattdessen: 30 Minuten Fokus auf eine „demokratische Fähigkeit“ - vom Zuhören bis zur eigenen Haltung.
- Übungen, die leicht zugänglich sind, aber oft lange nachwirken.

Und die Erkenntnis: Demokratie ist keine starre Ideologie - sondern eine gelebte Haltung. Sie beginnt dort, wo wir uns zuhören, widersprechen und gemeinsam weiterdenken. Dabei lernst Du etwas über dich und deine Mitmenschen. Es ist fordernd, nachhaltig und macht Spaß!

„Demokratie Fitness Hattingen“ ist ein vom Land NRW gefördertes Projekt.

Jens Feddersen
Donnerstag, 30.10.2025 1753E
18:00-20:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Jens Feddersen
Donnerstag, 13.11.2025 1752E
18:00-20:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum



Förderverein der vhs Hattingen

**Vortrag mit Dr. Michele Ufer
„Das Unmögliche machen“ – Mein
Kampf zurück ins Leben nach einem
schweren Schlaganfall
veranstaltet vom Förderverein der vhs
Hattingen**



Einmal aus eigener Kraft durch die größten Wüsten der Welt – für den leidenschaftlichen Ultramarathonläufer Michele Ufer ein Lebensraum. Seine Vorbereitung führt ihn in eisige Schneestürme am Nordpolarkreis, an die Achte-tausender des Himalayas und in die Hitze der afrikanischen Namib-Wüste. Doch kurz vor seinem Ziel stellte sich ihm ein Gegner in den Weg, der bedrohlicher ist als jede Wüste: Im Oktober 2022 erleidet Michele Ufer auf dem Rückflug von einem Ultralauf in der Atacama, Chile, einen doppelten Schlaganfall mit schwerer Aphasie. Von einem Tag auf den anderen kann der promovierte Sportpsychologe und gefragte Coach und Vortragsredner nicht mehr sprechen, nicht mehr lesen, nicht mehr schreiben und nur noch am Rollator gehen.

Was dann geschieht, ist in den Augen vieler Expertinnen und Experten nicht weniger als ein medizinisches und menschliches Wunder. Entgegen allen Prognosen erlangt Ufer in Rekordzeit einen Großteil seiner kognitiven und motorischen Fähigkeiten zurück. In seinem Vortrag nimmt er uns mit auf seinen Weg vom Schlaganfall zurück ins Leben und in den Extremsport – ein Weg, der geprägt ist von mentaler Stärke, von Resilienz, von Ausdauer, von Humor. Von der Überzeugung, dass Grenzen oft nur im Kopf existieren und von der Kraft, das Unmögliche möglich zu machen. Denn Michele Ufer weiß: Wunder bekommt man selten geschenkt, sie sind das Ergebnis harter Arbeit und der richtigen Strategie.

Der Vortrag findet anlässlich des Erscheinens seines neuen Buches „Das Unmögliche machen“ statt. Im Anschluss an den Vortrag wird Michele Ufer am Büchertisch auf Wunsch signieren – eine Geste, die ihm lange Zeit unmöglich war.

Donnerstag, 20.11.2025 1703E
19:00-21:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

FörderVerein
vhs Hattingen e.V.

Meine Stadt Hattingen

**Stadtteilerkundung
Hattinger Friedhöfe als Orte der
Erinnerungskultur - ein historischer
Rundgang**



Friedhöfe sind heute weit mehr als reine Orte der Trauer. Zunehmend werden sie auch als grüne Oasen geschätzt – als Orte der Ruhe, Besinnung und Begegnung. Auch wenn die Hattinger Friedhöfe keine touristischen Pilgerstätten sind, so gehören sie doch zu den innerstädtischen Parklandschaften, deren Besuch sich zu jeder Jahreszeit lohnt. Im Rahmen dieser Führung werden auf dem Evangelischen Friedhof unter anderem die Grabstätten bedeutender Hattinger Industriellenfamilien wie Hill, Birschel, Drenhaus, Schepmann, Papenhoff und Schack vorgestellt. Ein Überblick zur Entwicklung der Bestattungskultur – vom traditionellen Reihengrab über Baumgrabstätten bis hin zu modernen Kolumbarien – bildet den historischen Kontext. Darüber hinaus werden das Grabsteinmuseum sowie die Kriegs- und Kriegerdenkmäler aus den Jahren 1870/71, 1914/18 und 1939/45 näher erläutert. Auf dem Kommunalfriedhof stehen das Ehrenmal für Zwangsarbeiter sowie die kommunalen Ehrengräber der Bergleute Otto Wohlgemuth und Hubert Lubberich im Mittelpunkt, deren Lebenswege exemplarisch für unterschiedliche gesellschaftliche Erfahrungen stehen. Abschließend werden bekannte Hattinger Persönlichkeiten wie Augstein, Gries und Krötz in Erinnerung gerufen.

Lars Friedrich
Sonntag, 23.11.2025 1210E
11:00-12:30 Uhr
7 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Kommunalfriedhof I,
Zugang Waldstraße

**Stadtteilerkundung
Kranke Zeiten: Hattingen zwischen
Pest, Pocken und Corona
Ein historischer Rundgang**

Unter dem Titel „Kranke Zeiten: Hattingen zwischen Pest, Pocken und Corona“ führt dieser Stadtrundgang durch die weniger bekannten, aber umso eindrücklicheren Kapitel der lokalen Medizingeschichte. Krankheiten wie Typhus, Blattern, Ruhr oder der gefürchtete Englische Schweiß bedrohten über Jahrhunderte hinweg das Leben der Menschen – oft ohne Aussicht auf Heilung. Besonders dramatisch war der Ausbruch der Pest, die zwischen 1542 und 1632 in Hattingen über 1.400 Todesopfer forderte. Wer erkrankte, welche Behandlungen es gab und wie die Seuchen das alltägliche Leben beeinflussten, steht ebenso im Mittelpunkt wie

die Geschichte bedeutender Persönlichkeiten – etwa Wilhelm, der Arzt – und die Entwicklung medizinischer Infrastruktur, z. B. der ältesten Apotheke Hattingens.



Darüber hinaus wird ein Blick auf die symbolischen Darstellungen an Gebäuden wie dem Bügeleisenhaus geworfen, deren „fiese Fratzen“ eng mit der Wasserversorgung der Stadt verknüpft sind. Dieser historische Rundgang lädt dazu ein, in eine Zeit einzutauchen, in der Krankheiten das Schicksal ganzer Generationen bestimmten.

Lars Friedrich
Sonntag, 08.02.2026 1211E
11:00-12:30 Uhr
7 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt:
Stadtmodell auf dem Hattinger Untermarkt

**Grünflächen in Hattingen -
naturnahe Umgestaltung
Vortrag mit Diskussion**



Wie kann man in Hattingen Grünflächen naturnahe umgestalten? Welche Flächen stehen zur Auswahl, wer ist für die Maßnahme zuständig und vor allem, welche Vorteile sind mit der Umgestaltung für die Bürger*innen und die Tierwelt verbunden. Welche Rolle spielen dabei die Kübel- und Baumscheibenpat*innen. Die Referentinnen erzählen, was Sie schon erreicht haben und wie es weiter gehen soll.

Referentinnen:
Miriam Lambert, Agrarbetriebswirtin Garten-
und Landschaftsbau
Antje Senger, Gärtnermeisterin
Samstag, 13.09.2025 1480E
10:00-12:00 Uhr
entgeltfrei
Zentrum für bürgerschaftliches Engagement,
Holschentor, 45525 Hattingen

**Gemeinsame Pflanzung von
Wildstauden und Gehölzen**

Gemeinsam mit interessierten Bürger*innen findet eine Pflanzaktion am Schützenplatz statt. Die Fläche ist von der Stadt vorbereitet. Die Pflanzen und alles andere wird natürlich zur Verfügung gestellt.
Bitte Mitbringen - Neugierde und Spaß am Pflanzen.

Miriam Lambert, Agrarbetriebswirtin Garten- und Landschaftsbau
Antje Senger, Gärtnermeisterin
Samstag, 11.10.2025 1481E
11:00-15:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Schützenplatz, Schulenberger Wald

Religion, Interreligiöses**Buddhismus in der westlichen Welt
Kooperation mit der vhs Bochum**

Der Buddhismus ist in ostasiatischen Ländern weit verbreitet, in einigen sogar die Hauptreligion. Buddha lehrte sie vor ca. 2560 Jahren in der nordindischen Hochkultur. Seine Lehren umfassen drei Arten von Menschen.
Im Westen sind seit den 1970er Jahren immer mehr Menschen von Buddhas Einsichten begeistert. Das Buddhistische Zentrum Bochum wurde im November 2001 gegründet und gehört zur Karma Kagyü Linie des tibetischen Diamantweg - Buddhismus.
Besucher*innen des Zentrums erfahren Grundlagen der Lehre, nehmen an einer Meditation teil und können Fragen stellen.

Bitte warme Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Brigitte Kolberg
Montag, 03.11.2025 1224E
18:00-19:30 Uhr
7€
Treffpunkt: Hattinger Str. 69, Bochum

**Das Zisterzienserkloster zu Stiepel -
Ort der Stille und Einkehr
Kooperation mit der vhs Bochum**

Im Jahre 1988 wurde durch Kardinal Franz Hengsbach das Zisterzienserkloster Stiepel gegründet. Dadurch wurde dieser Stadtteil, der wohl einer der ältesten Marienwallfahrtsorte Deutschlands ist, noch mehr zu einer Insel der Stille und Einkehr.

Nach einer kurzen Einführung und Besichtigung der Außenanlagen bleibt noch genügend Zeit zum Besuch des Klosterladens. Anschließend werden wir von einem der Mönche durch die Gebäude geführt. Durch seine Erzählungen bekommen wir einen umfassenden Einblick in die Geschichte des Zisterzienserordens und in das Leben der Mönche.

Anschließend besteht noch die Möglichkeit zur Teilnahme an der Vesper.

Brigitte Kolberg
Mittwoch, 05.11.2025 1225E
15:30-18:15 Uhr
7€
Treffpunkt: Parkplatz Kloster Stiepel,
Am Glockentor, Am Vahrenholt 9, Bochum

Interreligiöser Gesprächskreis

Der Interreligiöse Gesprächskreis wurde gemeinsam mit den Religionen in Hattingen konstituiert.

Das gemeinsame Friedensgebet findet seit mehreren Jahren innerhalb der „Hattingen hat Haltung“ Woche statt. Die Bahá'í-Gemeinde, die DITIB-Gemeinde an der Martin-Luther-Straße, die Evangelischen und Katholischen Kirchengemeinden, die Jüdische Gemeinde Bochum-Herne-Hattingen beten zusammen mit der buddhistischen hinduistischen Gemeinde beten gemeinsam für den Frieden.

Die weiteren Termine, Ort und Uhrzeit entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse.

3 Termine
entgeltfrei

Neu: Kultur-Wanderungen im Revier**„Deilbachtal“**

Das Deilbachtal im Essener Süden ist eine der interessantesten Kulturlandschaften des Ruhrgebietes. Als frühindustrielle Denkmallandschaft beschreibt es die Ursprünge der Eisen- und Metallindustrie und ist das Äquivalent zum Wittener Muttental, der Wiege des Ruhrbergbaus. Auf einer dreistündigen, ca. 9km langen Rundwanderung werden wir kurz an sehenswerten Stationen wie dem Kupferhammer, dem Deiler Eisenhammer, der Hundebücke und den

Relikten der Zeche Viktoria Halt machen und begleitend die Tour durch den Herbstwald genießen.

Bernd Jeucken
Mittwoch, 29.10.2025 1212T
11:00-14:15 Uhr
10€ (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Bahnhof Essen-Kupferdreh.
Es wird die (gemeinsame) An- und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Buslinie 141 oder S3/S9 ab Hattingen-Mitte) empfohlen.

Radtour**Streuobstwiesen im Bochumer Süden
- alte Obstsorten neu entdeckt -
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**

Nachdem jahrhundertealte Kulturlandschaften in den 1960er Jahren ertragreicher, industriellen Obstanbaugeländen weichen mussten, werden die naturbelassene Streuobstwiesen seit einigen Jahren wieder aufgewertet. Alte Sorten werden wieder neu entdeckt. Hier sehen nicht ein Apfel und eine Birne aus wie die Andere. Nein, es gibt großes und kleines und auch mal seltsam geformtes Obst. Und unterschiedliche Geschmacksrichtungen.

Auch die Stadt Bochum ermöglicht es ihren Bürger*innen Obst auf zahlreichen städtischen Obstwiesen zu ernten. Nicht nur zahlreiche unterschiedliche Apfelsorten, sondern auch Birnen und Kirschen kann man hier finden. Und es gibt sogar auch eine Wallnussallee.

Im Rahmen unserer Fahrradtour werden wir einige dieser Streuobstwiesen anfahren und mit etwas Glück auch noch Geschmacksproben nehmen. Regionaler und saisonaler geht nicht. In Maßen und für den eigenen Gebrauch ist es erlaubt Obst zu ernten - ungespritzt und kostenlos. Der Verzehr erfolgt auf eigene Gefahr.

Strecke: ca. 25 km, Rad- und Waldwege, Straße meist verkehrsberuhigt

Brigitte Kolberg
Sonntag, 14.09.2025 1220E
10:00-12:45 Uhr
8€
Treffpunkt: Eingangsportal Haus Weitmar,
Hattinger Str. 386, Bochum

Exkursionen, Wanderungen**Vom Eselsstall zum Horkenstein
in Zusammenarbeit mit der vhs
Bochum**

Hartnäckig hält sich das Gerücht, dass auf dem Nöckersberger Sattel einmal eine Burg gestanden hat. Wenn man sich alte Postkarten anschaut, kann man auch wirklich diesen Eindruck bekommen. Tatsächlich war es aber ein renommiertes Restaurant, der ‚Horkenstein‘, von dem aus man einen herrlichen Blick ins Ruhrtal hatte.

Unterhalb des Berges lag die Schankwirtschaft ‚Eselsstall‘. Von dort konnten die Damen und Herren bequem auf dem Rücken eines Esels über eine Serpentine das Restaurant erreichen. Nach einer wechselvollen Geschichte endete die Anlage in den 1960er Jahren mit dem Abriss. Geblieben ist die Aussichtsterrasse.

Auch die Esel sind Geschichte und so wandern wir durch die Ruhrberge hinauf zum ‚Horkenstein‘, um von dort den Sonnenuntergang zu genießen und etwas von den unterschiedlichen Nutzungen dieser Anlage zu erfahren.

Brigitte Kolberg
Donnerstag, 18.09.2025 1221E
17:30-20:00 Uhr
7€
Treffpunkt: Bahnhof Bochum-Dahlhausen

**Bei Vollmond 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 Obelisken 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 wenig 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
Montag, 06.10.2025 1223E
18:00-20:15 Uhr
6€
Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark,
Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen

**Wanderung
Zum neuen Erlebnispark Emscherland
bei Henrichenburg
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**

An der Emscher gibt es immer mal wieder Neues zu entdecken. Im Mai letzten Jahres wurde der neue Erlebnispark Emscherland am Düker Emscher und Rhein-Herne-Kanal im noch nicht ganz fertigen Zustand feierlich eröffnet. Er ist schon fertiges Projekt der IGA 2027. Dort ist auf einer Fläche von 30 ha ein interkommunaler Erlebnispark entstanden mit Aussichtspunkten, einer neuen Auenlandschaft und einem Gewässerlernort. Die spektakuläre Brücke ‚Sprung über die Emscher‘, ist laut dem Chef der Emschergenossenschaft ein ‚Silberpfeil‘ und ‚ein ganz besonderes architektonisches Highlight‘.

Unser Weg führt uns weiter durch die Brandheide, vorbei am Emscherkunstwerk ‚Walkway and Tower‘. In Henrichenburg kommen wir an Resten der namensgebenden alten Burg und einer Kirche aus dem 15. Jahrhundert vorbei. Eine Einkehr ist vorgesehen.
Länge: ca. 11 km

Dr. Vera Bücker
Samstag, 04.10.2025 1228T
11:00-18:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 7
9€
Start: Lamberstr. 8, (vor kath. Kirche St. Lambertus) Haltestelle Henrichenburg Mitte, Castrop-Rauxel-Henrichenburg, 11.00 Uhr
Änderungen vorbehalten

**Wanderung
Der Riese vom Mechtenberg und die
Himmelstreppe**

Zusammenarbeit mit der vhs Bochum
Die Wanderung im Städtedreieck Gelsenkirchen, Bochum-Wattenscheid und Essen führt über Park- und Waldwege zu zahlreichen Sehenswürdigkeiten der Industriekultur, der Kunst und der Architektur. Durch dem ehemaligen Park des Zechendirektors von Rheinelbe geht es zum aus seinem Dornröschenschlaf geweckten alten Bismarckturm auf dem Mechtenberg. Nächster Höhepunkt ist die Halde Rheinelbe mit ihrer Landmarke ‚Himmelstreppe‘ mit phantastischer Aussicht auf das Ruhrgebiet und dem zu ihren Füßen liegenden ‚Kunstwald‘.

Durch den von-Wedelstedt-Park, der zu den Pionieren der Volksgartenkultur im Kaiserreich zählt und zum Wissenschaftspark Rheinelbe kontrastiert, gelangt man zu den Malakofftürmen der Zeche Holland, wo man heute in schicken Lofts wohnen kann.
Eine gemeinsame Einkehr ist vorgesehen.

Länge: ca. 12 km
Ende: HBF Bottrop, 11.00 Uhr Parkplätze vorhanden
Eine Einkehr ist vorgesehen. Änderungen vorbehalten!

Dr. Vera Bücker
Mittwoch, 05.11.2025 1229T
11:00-18:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 7
9€
Treffpunkt: HBF Gelsenkirchen,
Ausgang Neustadt (Süden)

**Burgen und Landesherrschaft im
Mittelalter****Eine geführte kulturhistorische
Tageswanderung in 2/25
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.

Bauernhäuser, frühe Industrie und eine Wasserburg an der Ennepe. Streckenwanderung

Unsere Wanderung beginnt im alten Kirchspiel Ennepetal-Voerde und führt uns, vorbei an Fachwerk-Bauernhäusern, über Felder und bewaldete Hügel zu einem Hammerteich mit der nahe gelegenen Wasserburg Gut Rocholz. Das letzte Stück des Weges verläuft entlang der Ennepe, wo wir überall Spuren früherer Industrieanlagen auffinden können, und endet in der Innenstadt von Gevelsberg am alten Rentmeisterhaus.

Ennepetal-Voerde – Gut Jellinghausen – Neues Forsthaus – Haus Rocholz – Ennepe-Bogen – Gevelsberg-Mitte, ca. 11 km, Gesamtzeit ca. 5 Stunden.

Öffentlicher Nahverkehr am Ziel:
ab Gevelsberg-Hauptbahnhof.

Wichtiger Hinweis: Wir treffen uns in Ennepetal (Milspe) am Busbahnhof und fahren dann gemeinsam um 12.55 Uhr mit dem Bus 550 Richtung Breckerfeld nach Ennepetal-Voerde. dem Ausgangspunkt unserer Wanderung (Ankunft in Voerde-Mitte um 13.05 Uhr).

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung erforderlich.

Dr. Wilfried Korngiebel/Susanne Slobodzian
Samstag, 13.09.2025 1230T
12:30-17:30 Uhr
8 €

Treffpunkt: Ennepetal (Milspe), Busbahnhof, 12.30 Uhr.

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!**Herstellung und Montage von Fenstern und Türen – Firma Pauly in Hattingen**

Pauly Fenster + Türen ist ein traditionsreiches, mittelständisches Familienunternehmen, das sich auf die Herstellung und Montage von hochwertigen Kunststoff-Fenstern und -Haustüren spezialisiert hat. 1883 von August Pauly als Tischlerei gegründet, ist es heute in der vierten Generation mit über 50 Mitarbeitenden und einem Werksgelände von über 15.000 Quadratmetern einer der größten, modernsten und erfahrensten Fenster- und Türenbau-Fachbetriebe in der Region. Wir haben die Gelegenheit, die große Fenster-Türen-Ausstellung und die Produktion vor Ort auf dem Gelände der ehemaligen Henrichshütte kennen zu lernen. Wichtig: Bitte festes Schuhwerk tragen!

Andreas Peters
Dienstag, 23.09.2025 1248E
14:00-16:15 Uhr
7 €

Treffpunkt: Pauly Fenster + Türen GmbH, Ruhrallee 16 (Gewerbe- und Landschaftspark Henrichshütte), 45525 Hattingen

Strom und mehr aus Biomüll - Die Vergärungsanlage der AHE in Witten

Die AHE GmbH ist im Ennepe-Ruhr-Kreis das führende Entsorgungsunternehmen und betreibt in Witten seit Frühjahr 2013 eine neue Biomüll-Vergärungsanlage, auch Biogasanlage genannt. Dort wird der Biomüll, also z.B. Essensreste oder Grünschnitt, aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis und seit 2015 auch aus Bochum als Rohstoff genutzt. Durch eine Vergärung wird aus dem Müll Biogas erzeugt, um zwei Blockheizkraftwerke zu betreiben. Sie produzieren Strom, der in das öffentliche Netz eingespeist wird. Als Gärreste entstehen klassischer Kompost und Flüssigdünger. Bei einem Rundgang durch die Anlage können wir das Verfahren einmal kennen lernen.

Wichtig: Bitte feste Schuhe tragen. Empfohlen wird unempfindliche Kleidung (wg. der Gerüche vor allem in der Annahmehalle).

Andreas Peters
Dienstag, 11.11.2025 1249E
14:00-16:00 Uhr
7 €

Treffpunkt: AHE Vergärungsanlage, Bebbelsdorf 89, Witten-Stockum

Die neue Polizeiwache Hattingen

Über die Arbeit der Polizei können wir uns in der Polizeiwache Hattingen informieren, die im Dezember 2018 ihre Arbeit in einem Neubau auf dem ehemaligen O&K-Gelände aufgenommen hat. Das Gebäude, in dem neben dem Streifendienst für Hattingen und Sprockhövel und dem Kriminalkommissariat (für Hattingen, Sprockhövel, Herdecke und Wetter) auch ein ziviler Einsatztrupp mit Diensthundeführern und die Fortbildungsstelle der Kreispolizei untergebracht sind, hat eine Nutzfläche von 1422 Quadratmetern. Bei einem Rundgang durch die Wache, die auch über ein Gewahrsam verfügt, können wir uns auch über die aktuelle Organisation der Polizei in NRW informieren.

Andreas Peters
Dienstag, 25.11.2025 1246E
16:00-17:30 Uhr
7 €
Treffpunkt: Polizeiwache, Nierenhofer Str. 14, 45527 Hattingen

Veranstaltungen mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V.**Pilze sammeln in Zusammenarbeit mit Artenschutz Ruhrgebiet e.V.**

Der Pilzcoach führt die Teilnehmer*innen durch den Schulenbergwald und erklärt, warum wir Pilze brauchen und was sie alles können.

Martin Maschka
Termin wird noch bekannt gegeben 1402E
16:00 Uhr
30 €
Treffpunkt: Parkplatz Schulenbergwald, 45525 Hattingen

**Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs**

Vom Großvater die Bäume geerbt, oder ein Haus mit alten Obstbäumen gekauft? Was tun mit den „verwachsenen Gesellen“?

Im Kursus wird von der Theorie des jungen Obstbaumes über den Erziehungsschnitt die Grundlage gelegt. Treffpunkt ist der Veranstaltungsraum neben dem Museum in Blankenstein. Danach fahren wir in einen Obstgarten mit alten Bäumen in der Sprockhöveler Str. 101, 45527 Hattingen um das Gelernte an der Praxis zu vertiefen.

Treffpunkt für den theoretischen Einstieg ist der Veranstaltungsraum neben dem Stadtmuseum in Blankenstein. Gemeinsam geht es dann zu einer Streuobstwiese in die Sprockhöveler Str. 101, 45527 Hattingen.

Rolf Novy-Huy
Samstag, 17.01.2026
10:00-13:00 Uhr
10 €
Treffpunkt: Veranstaltungsraum,
Marktplatz 1-3, 45527 Hattingen

1400E

Thomas Jansen
Freitag, 10.10.2025
15:00-17:00 Uhr
8,50 € (Kids bis 12 Jahre kostenfrei.)
Treffpunkt: Gr. Schutzhütte, Schulenberger
Wald (Am Hansberg)

1410E

Birgit Ehses
Sonntag, 26.10.2025
14:00-15:30 Uhr
8 €
Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4,
45527 Hattingen

1407E

Ökologie & Umweltbildung

Wildkräuterexkursion Holthausen



Bei dieser Exkursion lernen die Teilnehmer*innen die verschiedensten Wildkräuter kennen und bestimmen und entdecken unterschiedliche Bäume und Sträucher. Während der Wanderung werden auch Kräuter gesammelt. Bitte Schere, Messer und einen Sammelbehälter mitbringen.

Anja Helinski
Freitag, 05.09.2025
15:00-17:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: Vamed-Klinik, Klinikgarten,
Hattingen-Holthausen

1443E

Neu: Mit dem Förster unterwegs im Schulenberger Wald - ein Angebot für Jung & Alt



Thomas Jansen ist Förster beim Landesbetrieb Wald und Holz NRW und gehört zum Team des Regionalforstamtes Ruhrgebiet. Als Leiter des Forstbetriebsbezirks Hattingen bewirtschaftet er seit über 25 Jahren den Hattinger Stadtwald. Folgen Sie ihm in den Schulenberger Wald auf einen etwa zweistündigen Rundgang und erleben Sie Spannendes und Wissenswertes „rund um den Wald“ allgemein und natürlich über den Schulenberger Wald im Besonderen! Fragen zum Wald sind natürlich erlaubt und werden gerne beantwortet.

Bitte denken Sie an passendes Schuhwerk, auch wenn wir im Wesentlichen auf den Wegen bleiben.

Energie durch Kräuter und Öle Mitmachen & Zuhören



In dieser Infoveranstaltung lernen Sie, mit welchen Kräutern und ätherischen Ölen Sie neue Energien gewinnen und so fit durch die Herbst- und Winterzeit kommen. Parallel können Sie sich Ihr Öl selbst herstellen. Bitte ein kleines Gefäß mitbringen; die Zutaten werden gestellt. Die Materialkosten werden direkt vor Ort gezahlt.

Anja Helinski
Mittwoch, 15.10.2025
16:00-17:30 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

1442E

Baumwelten im Gethmannschen Garten - ein naturkundlicher Herbstspaziergang



Im Gethmannschen Garten in Blankenstein hoch über dem Hattinger Ruhrtal erwartet die Teilnehmenden neben einem herrlichen Panoramablick eine vielfältige Wald- und Parklandschaft mit altem Baumbestand. Hier befinden sich zahlreiche verschiedene Baumarten, die angepflanzt wurden oder sich von selbst angesiedelt haben.

Bei einer Exkursion durch die herbstliche Natur lernt die Gruppe einige der Gehölze näher kennen und ihre Merkmale, wie Blätter und Früchte, zu unterscheiden. Auch das farbige Laub gibt Aufschluss über einzelne Baumarten. Unterwegs wird Wissenswertes über die Eigenschaften, Nutzung und ökologische Bedeutung der mächtigen Lebewesen vermittelt.

Neu: Waldzeit für Frauen



Für alle Frauen, die naturverbunden sind, den Alltagsstress vergessen und sich so gerne mal eine ICH-Zeit gönnen möchten.

Der Wald ist von einer besonderen Stille und Ruhe erfüllt, die intensive Augenblicke ermöglicht! Lass den Alltag los und sei beim Waldbaden ganz bei dir.

Auf unserem Rundweg werden wir Geheimnisse und Details des Waldes entdecken. An besonders schönen und magischen Plätzen im Wald, werden wir den Wald mit allen Sinnen auf uns wirken lassen – sei es beim barfuß übers Moos laufen, beim entspannten Träumen in der Hängematte oder beim Skizzieren des Waldes mit Aquarellfarben. Es gibt ja so viel zu bewundern und zu beobachten! Gemeinsam probieren wir ein paar Kräuter und stärken uns für den Rückweg. Uns erwartet eine Zeit im Wald, die wie im Flug vergeht und doch auch später im Alltag noch lange nachhallen wird.



Bitte eine Sitzunterlage mitbringen.

Ilka Markwardt
Samstag, 15.11.2025
11:00-14:00 Uhr
17,25 €
Treffpunkt: Kl. Wanderparkplatz IV,
Schulenbergstr. 45529 Hattingen

1409E

**Hütten-Safari -
Natur entdecken im Industriemuseum**

Die „Hütten-Safari“ startet jeden 2. Sonntag im Monat um 11 Uhr im LWL-Industriemuseum Henrichshütte Hattingen. Gemeinsam erkunden Jung und Alt die vielfältige Natur auf dem Museumsgelände, entdecken Tiere und Pflanzen und erleben Ökologie hautnah. (Für Erwachsene und Kinder ab 5 J.)

Spinnen - „schrecklich“ interessant

Flink huschen sie mit ihren acht Beinen über den steinigen Boden auf dem Hüttengelände des Industriemuseums. Zwischen rostigen Stahlträgern und Eisenbahnwaggons, in dunklen Mauernischen und auf der Wiese weben sie ihre kunstvollen Netze und lauern auf Beute. Spinnen finden an der Henrichshütte viele geeignete Lebensräume und Verstecke. Ausgerüstet mit Lupengläsern gehen mutige Besucher*innen rund um den Hochofen auf die Suche nach kleinen und großen Exemplaren dieser Spezies und erfahren dabei Wissenswertes über ihre Lebensweise. Fürchten muss sich vor unseren heimischen Spinnen niemand. Sie sind nicht nur harmlos, sondern auch sehr geschickt und nützlich. Wird es uns gelingen, selbst ein Spinnennetz zu bauen?

Birgit Ehse
Sonntag, 14.09.2025 1451E
11:00 Uhr
3€
LWL Industriemuseum Henrichshütte; Foyer

Bunte Blätter und reife Früchte

Unterschiedlichste Bäume haben auf der Industriebrache am ehemaligen Hüttenwerk neue Lebensräume erobert. Ihre Samen gelangten häufig mit dem Wind auf das Gelände, aber auch Tiere, Menschen und Eisenbahnwaggons dienten als Transportmittel. Gut geschützt und in vielfältiger Form werden die kleinen Kraftpakete auf den Weg geschickt, um an einem geeigneten Ort zu keimen.

Wir sammeln bunte Blätter und Früchte von Ahorn, Birke, Zitterpappel und Co. und schauen uns ihre Formen und Eigenschaften genauer an. Dabei erfahren die Teilnehmer:innen, warum die Bäume für Menschen, Tiere und die Umwelt so wichtig sind wie wir sie nutzen können. Zum Schluss kann jeder einen Baumsamen einpflanzen und mitnehmen.

Birgit Ehse
Sonntag, 12.10.2025 1452E
11:00 Uhr
3€
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

**Der Boden lebt -
Asseln, Würmer, Schnecken und Co.**

Der Boden auf dem Gelände der Henrichshütte Hattingen wurde durch die industrielle Nutzung stark verändert. Schlacke, Schutt und Steine bedecken heute die einstige Auenlandschaft. Doch längst haben viele kleine Bodenbewohner den Untergrund rund um das Industriemuseum zurückerobert. Unter Laub, im Erdreich und zwischen Wurzeln kriecht, hüpft und krabbelt es. Ausgerüstet mit Becherlupen und kleinen Schaufeln untersuchen wir die Bodenschichten und halten Ausschau nach Asseln, Regenwürmern, Tausendfüßlern, Schnecken und Co.. Im Labor werden wir die Tiere genauer beobachten und erfahren dabei Wissenswertes über ihr geheimnisvolles Leben in der Welt unter unseren Füßen. Abschließend gestalten wir selbst kleine Bodentiere.

Birgit Ehse
Sonntag, 09.11.2025 1453E
11:00 Uhr
3€
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

**Natur kreativ -
Gestalten mit Naturfundstücken**

In den Wintermonaten ruht die Natur auf dem Museumsgelände der Hattinger Henrichshütte. Nur vereinzelt entdecken wir einen Vogel, ein Schneckenhaus oder eine blühende Pflanze. Unsere Aufmerksamkeit gilt daher den vielen Fundstücken aus der Natur, die wir bei einem Spaziergang rund um den Hochofen zum Gestalten kleiner und großer Kunstwerke suchen und sammeln. Steine, vertrocknete Blütenstände, Laub, Zweige, Samen, aber auch Reste der Eisenverhüttung können genutzt werden. Nach dem Aufenthalt im Freien gestalten wir im warmen Museum bei Kerzenlicht und Plätzchen weihnachtliche Anhänger, Karten und andere schöne Natur-Mitbringsel.

Birgit Ehse
Sonntag, 14.12.2025 1454E
11:00 Uhr
3€
LWL Industriemuseum Henrichshütte,
Werksstr. 25, Foyer



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.

Auch an der Tätigkeit als Lesementorin und Lesementor Interessierte sind herzlich willkommen.

Referentin: Birgitta Pielmeyer-Banscherus
M.A. (Erziehungswissenschaftlerin)
Dienstag, 18.11.2025 1550E
17:00-19:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

vhs & Recht

**Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und
Patientenverfügung
Anmeldung erforderlich.**

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, 07.10.2025 1520E
19:00-20:30Uhr
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, 25.11.2025 1521E
19:00-20:30 Uhr
7€
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Hattingen hat Lesepatzen ... und braucht mehr!



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

**älter werden, aktiv bleiben
Gedächtnistraining**

**bleiben Sie geistig fit -
Gedächtnistraining zur 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, Denkflexibilität, 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.

Sigrud Krause
Beginn: 15.09.2025 1903
montags, 10:00-11:30 Uhr
12 Termine
57,80 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum



**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 ge-

fördert. 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.

Sigrud Krause
Beginn: 18.09.2025 1904
donnerstags, 14:30-16:00 Uhr
10 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
48,20 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

**Denk-Pfad durch den
Gethmannschen Garten**



Die Teilnehmenden gehen auf abwechslungsreichen Wegen durch den wunderschönen Garten mit seinem alten Baum- und Pflanzenbestand und genießen von der Belvedere aus den eindrucksvollen Blick auf die Ruhrlandschaft. Über die Bewegung an der frischen Luft erhält das Gehirn Sauerstoff. Gehen und Denken in der Natur aktivieren unsere grauen Zellen besonders gut und verbessern die körperliche und seelische Befindlichkeit. Dabei werden alle Sinne angesprochen, das Gleichgewicht gefördert, was ein wirkungsvolles Zusammenspiel der Hirnbereiche bewirkt. Durch vielfältige Übungen lernen die Teilnehmenden das Ganzheitliche Gedächtnistraining kennen, optimieren ihre geistige Leistungsfähigkeit und geben dem Gehirn neue Impulse. Erleben Sie unter Anleitung der Gedächtnistrainerin Sigrud Krause einen eindrucksvollen Spaziergang in einer angenehmen Gruppe. Und -

- teilnehmen können Interessierte jeden Alters, die einen 90-minütigen Spaziergang bewältigen können.
- Tragen Sie feste Schuhe. Die Kleidung sollte dem Wetter angepasst sein.
- Kopf und Hände werden intensiv genutzt. Taschen, Walkingstöcke bitte zu Hause lassen.

Der „Spaziergang“ findet auch bei leichterem Regen statt.

Sigrud Krause
Samstag, 06.09.2025 1906E
10:00-13:00 Uhr
10 €
vhs Geschäftsstelle, Marktplatz 4, 45527 Hattingen

Neu! – Vorsicht vor dem Enkeltrick!

**Enkeltrick & Co:
Wie Sie sich schützen können
Information für ältere Bürger*innen
mit dem Seniorenlotsen Lutz
Heinenberg**



Ziel dieses Seminars ist es, ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger für Gefahren wie Trickdiebstahl, Enkeltrickbetrug und ähnliche Delikte zu sensibilisieren. Nach dem Vortrag gibt es eine Fragerunde. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Lutz Heinenberg
Mittwoch, 08.10.2025 1910E
10:30-12:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Lutz Heinenberg
Dienstag, 11.11.2025 1912E
10:30-12:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

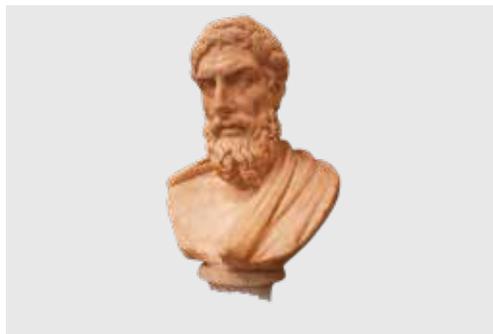
Lutz Heinenberg
Mittwoch, 26.11.2025 1911E
14:00-15:30 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



Philosophisches Café

Von der Bedeutung der Tugenden

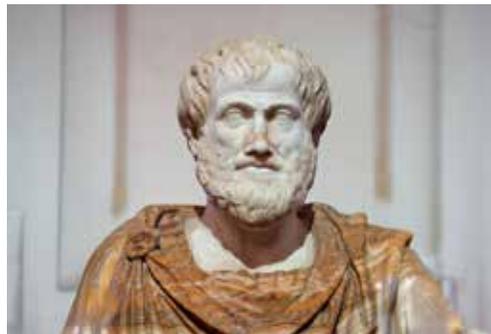
Das Sprechen über Tugenden ist in unserem Alltag und unserer gegenwärtigen Welt aus der Mode gekommen. Aufrichtigkeit, Treue, Gelassenheit, Besonnenheit, Anständigkeit, Sparsamkeit und so manch andere Tugend führen in einer von Extremen und schrillen Tönen beherrschten Realität nur mehr ein Schattendasein. Nun ist es aber gewiss nicht sicher, ob Tugenden auch heute noch eine wichtige Rolle zukommen sollte. Wenn die Tugenden wichtige Charaktereigenschaften benennen, die eine Person befähigen, das sittlich Gute und Richtige zu tun, haben Sie ihren Platz wohl in jeder Zeit und an jedem Ort. Möglicherweise verändern sie ihre Inhalte und Bestimmungen im Verlaufe der Geschichte. Und vielleicht kommen manchen Tugenden in anderen kulturellen Räumen profundere Bedeutungen zu als hier in Mitteleuropa. Aber am Ende wird es vermutlich keine menschliche Gesellschaft geben, die auf den nachhaltigen Wert von Tugenden ganz und gar verzichten könnte. Zweifelsfrei stellen sie immer auch ein Ideal dar, das kein mit Fehlern und existentiellen Nöten beladenes menschliches Dasein, je ganz erreichen kann. Jedoch könnten sie als Korrektiv und Orientierungspunkte in einer zunehmend unübersichtlichen Welt auch heute noch eine wichtige Rolle für jede Einzelne und jeden Einzelnen von uns spielen.

**Epikur: Die Tugend der Lust**

Nach Epikur, einem Schüler Platons, sind Tugenden nur dann erstrebenswert, wenn sie die Lust vergrößern. Aber was bedeutet für ihn Lust? Sie sollte maßvoll sein und darf nicht mit der ungezügelter Leidenschaft gleichgesetzt werden. Denn nur, wer mit dem zufrieden ist, was er hat, kann auf Dauer ein glückliches Leben führen. Das ständige Streben nach Macht, Reichtum und Ansehen führt zum Unglücklichsein. Voraussetzungen des Glücklichseins als ein lustvolles Leben sind die Freiheit von Schmerz und die Ruhe der Seele.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 07.09.2025
11:15-13:00 Uhr
7€
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

1500E

**Aristoteles: Tugend des Maßes**

Wenn Aristoteles, der große griechische Philosoph der Antike, von Tugend (griechisch: Arete) spricht, dann meint er eine vorzügliche und nachhaltige Haltung, die weitestgehend durch Vernunft bestimmt ist. Eine solche tugendhafte Haltung lässt sich erwerben oder durch Erziehung weitergeben. Aristoteles bestimmt die Tugenden gemäß einem Standpunkt in der Mitte zwischen zwei Extremen, so wäre z.B. die Selbstbeherrschung, die zwischen Wollust und Stumpfheit liegt, eine Tugend. Sie entspricht einer maßvollen Haltung zwischen diesen beiden Extremen. Damit ist sie das ‚Beste‘, was ein Mensch für sich erreichen kann.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 02.11.2025
11:15-13:00 Uhr
7€
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

1501E

**Seneca: Vom glücklichen Leben**

Nach Seneca, der der in der Antike sehr verbreiteten Schule der ‚Stoa‘ angehörte, kann nur ein glückliches Leben ein tugendhaftes Leben sein. Wenn der Mensch mit sich selbst und der Natur im Einklang ist, vermag er sich dem Glück und damit der Tugend anzunähern. Diese werden behindert und durchkreuzt durch die unbedachte Hingabe an Laster und Begierden, welche die Maßlosigkeit fördern. Dies schließt nach Seneca nicht aus, dass der Mensch nach Reichtum streben darf. Dieser kann durch den Weisen durchaus tugendhaft verwendet werden.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 07.12.2025
11:15-13:00 Uhr
7€
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

1502E

**Wir
trainieren
Demokratie!**



Wir trainieren für ein besseres Wir, ein besseres Miteinander, eine bessere Demokratie!
Freie Plätze für unsere kostenlosen Trainingsstunden können hier angefragt werden:
demokratie-fitness@hattingen.de



GREEN TEAM

Gemeinsam wachsen.

Ein interkulturelles
Garten- & Kunstprojekt
für alle Hattinger:innen.

Gemeinschaftsgarten

Kreative Kunstprojekte

Begegnung & Austausch

Workshops & Exkursionen

Ein Projekt der vhs Hattingen

Adresse:

Am Rosengarten 18, 45525 Hattingen
(Eingang links der AWO-KITA)

Information:

www.vhs.hattingen.de  [green_team_hattingen](https://www.instagram.com/green_team_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 



Hattingen hat eine integrative Band.

Musikschule Hattingen • Marktplatz 4 • 45527 Hattingen
www.hattingen.de/musikschule

noch bis 7. September 2025

„Klein Klein“ - eine Ausstellung an 2 Orten

36. Übersichtsausstellung des Westdeutschen Künstlerbundes im
Stadtmuseum Hattingen und dem Märkischen Museum Witten

19. September bis 14. November 2025

„Wir erinnern!": Die Isenburg

Rund um die dramatischen Vorfälle um den 7. November 1225
Ausstellung, Lesungen, Theater, Musik – ein Kooperations-
projekt des Fachbereichs Weiterbildung und Kultur

28. November 2025 bis Ende Jan. 2026

Ausstellung EN-Kunstpreis

8. Ausschreibung des Wettbewerbs

Wir freuen uns auf Sie!

Marktplatz 1-3, 45527 Hattingen-Blankenstein, ☎ (0 23 24) 204 - 3522 / 3523
Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Webseite.



STADT MUSEUM

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

Hattingen hat KunstGeschichte(n).

Geschichte, Kunst, Kultur unter einem Dach

Infos: stadtmuseum.hattingen.de und
www.facebook.com/Stadtmuseum.Hattingen.Ruhr

Wir freuen uns auf Sie!



STADT BIBLIOTHEK

Lesen
(An)schauen
(Zu)hören
Staunen

Hattingen hat viele gute Seiten.

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



Reschop Carré 1 • 45525 Hattingen • Tel: (02324) 204 3555 • Mail: bibliothek@hattingen.de
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 10 - 19 Uhr, Sa 10 - 14 Uhr, Mi geschlossen

2



Kultur, Kreatives Gestalten

- Literatur und Kultur 22
- Kulturtreff im Carré 23
- Musikschule & vhs 24
- Tanzen 24
- Museumsbesuche mit Führung ...24
- Kunst- und Kulturgeschichte 24
- Fotografie 26
- Junge vhs28
- Malen und Zeichnen 27
- Plastisches Gestalten 28
- Töpfern in Aufbautechnik.....29
- Gestalten von Karten29
- Floristik 29
- Farb- und Stilberatung 30
- Neu: wir in Hattingen - unser Podcast30
- 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

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, 22.11.2025 2101T
10:30-14:15 Uhr
45 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

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: 13.09.2025 2103
samstags, 14:00-16:15 Uhr
5 Termine
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

Lesung der Autorengruppe "Wortwechsel"

Die Hattinger Autorinnengruppe Wortwechsel lädt zu ihrer Jahreslesung ein.
Keine Anmeldung erforderlich

Eveline Rabczynski
Samstag, 08.11.2025 2104E
16:00-18:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

„Mein Weltbild ist mir fast von der Wand gefallen.“

Kurt Tucholsky (1890-1935) - ein aphoristisches Porträt zum 90. Todestag
Kooperation mit dem Deutschen Aphorismus-Archiv Hattingen e.V.
Dialogisch präsentiert von Friedemann Spicker und Jürgen Wilbert (vom Deutschen Aphorismus-Archiv Hattingen)

In diesem Jahr jährt sich Tucholskys Todestag zum 90. Mal. Geboren wurde er am 9.1.1890 in Berlin und zählte zu den bedeutendsten Autoren und Journalisten der Weimarer Republik. Er gilt auch heute noch als einer der großen deutschen Satiriker – nicht zuletzt wegen seines auch gegenwärtig wieder häufig zitierten Aufsatzes „Was darf Satire?“ aus dem Jahr 1919. Man darf ihn als einen der scharfsinnigsten Kritiker unserer gesellschaftlichen und politischen Verhältnisse bezeichnen – und das nicht nur der 1920er und 1930er Jahre. Tucholsky starb am 21.12.1935 in Göteborg.



Dass uns seine Texte immer noch etwas zu sagen haben, geradezu erschreckend aktuell sind, das möchte dieser literarische Abend mit einer Auswahl aus seinen aphoristischen Kurztexen, Gedichten und Briefzitataten, verknüpft mit einer pointierten Darstellung seiner Lebensstationen, unter Beweis stellen. Er selber fragte sich am Ende seines Lebens: „Erfolg hatte ich – aber auch Wirkung?“ Damit stellt er die grundsätzliche Frage nach Sinn und Zweck zeitkritischen Schreibens überhaupt. Also werden wir den Gegenbeweis antreten, indem wir seine geistreichen und wortwitzigen Texte durchsetzt mit feiner Ironie oder beißender Satire, noch neun Jahrzehnte nach seinem Tod einem Publikum präsentieren.

Dr. Jürgen Wilbert & Dr. Friedemann Spicker
Mittwoch, 05.11.2025 2102E
19:00-21:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

**Literarische Morgenstunde -
"Hotelgeschichten"**

Die Attraktion eines Hotels lässt sich leicht auf den Punkt bringen: Einerseits ist es schön, nicht zu Hause zu wohnen, weil der Mensch etwas erleben will und dies am fremden Ort auch eher als in den eigenen vier Wänden vermag. Und darin liegt der zweite Reiz, man wird bedient und sollte sich auf die Tradition der Gastfreundschaft und Sicherheit (!) verlassen können, denn es wird ja nicht schlecht dafür bezahlt, sich fern der Heimat erholen zu können. Hiervon ausgehend, wollen wir uns in diesem Seminar ganz besondere Hotelgeschichten ansehen, die – wenn wir es ironisch bzw. augenzwinkernd betrachten – wohl einen weniger behaglichen Verlauf nehmen.

Wir lesen Texte und schauen Filme, in denen obige Hoffnungen nur bedingt erfüllt werden: so zuallererst in dem Klassiker von Vicky Baum „Menschen im Hotel“ und seiner berühmten Verfilmung mit Greta Garbo. Wir werden außerdem zwei Kriminalromane (vielleicht auch ihre Verfilmungen) von Agatha Christie zusammen besprechen. Hier sind die kontrastiven Detektivgestalten besonders interessant! Miss Marple, der Inbegriff des unverheirateten, aber so empathisch wie scharfsinnigen alten Mädchens, klärt in Bertrams „Hotel Mord und Totschlag“ auf; Hercule Poirot als arroganter belgischer Naseweis tut desgleichen auf einem schwimmenden Hotel, dem luxuriösen Flussdampfer in „Tod auf dem Nil“.

Alle Texte haben gemeinsam, dass sie den Ort der Sicherheit und Sorglosigkeit des Hotels ad absurdum führen. In diesen Hotels menschtelt es besonders, weil der Alltag fernab liegt und das Hotel als Ort wirkt, der die menschliche Seele in all ihrer Abgründigkeit und Komplexität wie eine Linse vergrößert und fassbar macht.

Ernst Osterried
Beginn: 17.09.2025 2106
mittwochs, 09:00-11:00 Uhr
8 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
82 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

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

**Steffen Dobbert liest aus seinem Buch
"Nordstream 2 - Wie Deutschland
Putins Krieg bezahlt"**

»Das Buch liest sich wie ein Thriller, der Detailgrad ist hoch, und bis ganz am Ende nehmen die beiden Autoren fast keine Wertungen vor. Das ist auch nicht nötig, die bloße Schilderung der Ereignisse spricht für sich. [...] Die in diesem Buch akribisch und gut belegt zusammengetragenen Fakten sollten eigentlich bei jeder Diskussion über die zukünftige Zusammenarbeit mit Russland präsent sein.«

Nicolas Freund, Süddeutsche Zeitung,
23. Februar 2025

Steffen Dobbert, geb. 1982 in Wismar, studierte an der Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein in Lübeck und Vaasa sowie Europawissenschaften an FU, HU und TU in Berlin, von 2008

bis 2014 war er Sportressortleiter bei ZEIT ONLINE. Davor beziehungsweise danach war er Autor oder Redakteur für "SZ", "FAZ", "Spiegel Online", DIE ZEIT und das Monatsmagazin "Rund". 2017 erhält er den Deutschen Reporterpreis. Er wendet sich anschließend vermehrt dem Bücher schreiben zu und so entsteht nach „Ukraine verstehen“ das gemeinsam mit Ulrich Thiele verfasste Enthüllungsbuch „Nordstream – wie Deutschland Putins Krieg bezahlt“, das er an diesem Abend in der Stadtbibliothek vorstellt.

Karten ab 1.08.2025 in der Stadtbibliothek Hattingen oder online über pretix.eu/hatkultur

Donnerstag, 09.10.2025 2110E
19:30-21:30 Uhr
Eintritt frei
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Im Rahmen des Bundesprogramms

**Demokratie
Leben!**

**Sven Stricker liest aus seinem
Buch "Sörensen macht Urlaub"**



Autor und Wortregisseur sowie Hörbuchpreisträger Sven Stricker liest aus seinem aktuellen „Sörensen-Krimi“. Der von seiner Angststörung geplagte Kriminalkommissar Sörensen will endlich einmal Urlaub machen und dem tristen Katenbull für eine Weile entfliehen. Nach Österreich will er in die Berge - schwimmen gehen. Nur einen kurzen Zwischenstopp in Hamburg plant er ein, bei seiner Ex-Partnerin Nele und Tochter Lotta.

Was soll schon schiefgehen? Antwort: alles. Denn das Verbrechen reist ihm hinterher ... Parallel hat Kollegin Jennifer in Katenbull plötzlich einen eigenen Mordfall zu bearbeiten. Und sie wird den Teufel tun, Sörensen davon zu erzählen. Sörensen sieht sich bald schon in einem Netz aus größeren und kleineren Lügen gefangen, das nicht nur ihm die Sicht versperrt. Oder ist es am Ende gerade diese Spur aus Lügen, die Jenni und ihn zur Wahrheit führt? Einem breiten Publikum bekannt geworden sind die „Sörensen-Krimis“ durch ihre Verfilmung mit Bjarne Mädel.

Karten ab 1.08.2025 in der Stadtbibliothek Hattingen oder online über pretix.eu/hatkultur

Freitag, 07.11.2025 2111E
19:30-21:30 Uhr
10 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Cinquecento Medusae und

**Corallium Rosanna Baledda
Kunstinstallation in der
Stadtbibliothek
29.8. bis 30.09.2025**

Tauchen Sie ein in eine faszinierende Kunstinstallation, die zum Nachdenken anregt und gleichzeitig visuell begeistert. Die Künstlerin Rosanna Baledda präsentiert ihre Werke „Cinquecento Medusae“ und „Corallium“, die als kreative Botschafter für den Schutz unserer Meere und die Bedeutung nachhaltiger Umweltpolitik stehen. Mit ihrer spielerischen Kunst möchte Baledda die dringende Botschaft vermitteln, dass der Klimawandel unsere Wirtschaft zerstört und das zukünftige Leben auf unserem Planeten ernsthaft bedroht. Die farbenfrohen Quallen und die faszinierende Geschichte der Korallenriffe sind dabei zentrale Symbole, die auf positive und zugleich eindrucksvolle Weise die Bedeutung von Biodiversität und Nachhaltigkeit hervorheben.

Besondere Anerkennung fand die Installation „Cinquecento Medusae“ im letzten Jahr an der Universität Groningen und Leiden in den Niederlanden, wo sie im Rahmen des Nachhaltigkeitsprogramms gezeigt wurde. Zudem wurde die Kreation bereits auf der Biodiversitätskonferenz der Vereinten Nationen in Genf präsentiert – ein Beweis für die globale Relevanz und Wirkung der Arbeiten von Baledda.



Die Kunstinstallation spiegelt die dynamische Natur der Meere wider: Wie die Quallen sich unter dem Einfluss von Klimawandel, Wasserverschmutzung und Überfischung vermehren, wird auch die „Cinquecento Medusae“ ständig durch neue Quallen erneuert. So entsteht ein lebendiges Bild des Wandels und der Anpassungsfähigkeit unserer Ozeane.

Seien Sie dabei, wenn Kunst und Umwelt auf kreative Weise verschmelzen – eine Einladung, die Schönheit unserer Meere zu bewahren und sich für eine nachhaltige Zukunft einzusetzen.

Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Musikschule & vhs

Gitarre - Liedbegleitung für Anfänger*innen



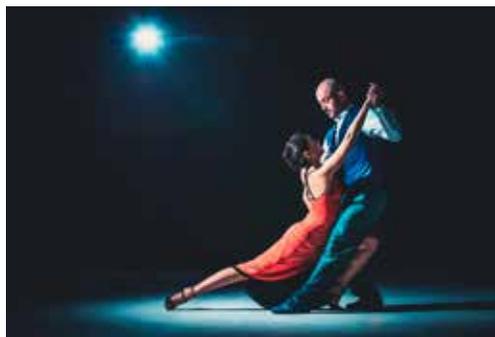
Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die Grundlagen der Liedbegleitung lernen möchten. Leichte Akkorde und rhythmische Schlagfiguren werden an Volksliedern, Pop- und Folksongs erlernt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Ina Wieandt
 Beginn: 17.09.2025 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
 Sonntag, 21.09.2025 2214E
 15:00-18:00 Uhr
 25,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
 Veranstaltungsraum

Andre Amberge/Sandra Jeuck
 Sonntag, 23.11.2025 2215E
 15:00-18:00 Uhr
 25,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
 Veranstaltungsraum

Andre Amberge/Sandra Jeuck
 Sonntag, 11.01.2026 2216E
 15:00-18:00 Uhr
 25,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
 Veranstaltungsraum

Kunst- und Kulturgeschichte

**Kirchner. Picasso
 Verbindungen und Unterschiede
 Vortrag mit Beamerpräsentation**



Picasso steht wie kein anderer Künstler für die Entwicklung der Kunst des 20. Jahrhunderts. Doch während sich seine Zeitgenossen - von Franz Marc über Ernst Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Emil Nolde, Otto Dix und George Grosz - an ihm rieben, interessierten Picasso selbst vor allem die Werke Albrecht Dürers, Lucas Cranachs und Matthias Grünewalds. Die gleichen alten Meister waren auch Kirchners Vorbilder. Ernst Ludwig Kirchner, Mitbegründer der Künstlergruppe „Brücke“, notierte in seinem Tagebuch 1925, dass ohne Zweifel Picasso der „eigenartigste und beste“ der ausstellenden Künstler (in einer Ausstellung in Zürich) sei. Die in dem Vortrag thematisierte Ausstellung mit Werken von Picasso und Kirchner befasst sich mit den Verbindungen und Unterschieden in den Arbeiten dieser beiden Künstler. Dem Menschenbildnis haben sie sich teils mit ähnlichen, teils mit gegensätzlichen stilistischen Mitteln genähert und dabei Meisterwerke geschaffen.



Dr. Gaby Lepper-Mainzer ist promovierte Kunsthistorikerin und freischaffende Künstlerin. Mit ihrem Vortrag eröffnet sie den Zuhörer*innen einen inhaltlichen Zugang zur gleichnamigen Ausstellung im LWL-Museum

für Kunst und Kultur in Münster, die zwischen dem 26. September 2025 und 18. Januar 2026 zu sehen ist.

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
 Donnerstag, 06.11.2025 2302E
 19:00-21:00 Uhr
 7 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
 Veranstaltungsraum

**Verhüllt, verschnürt, gestapelt
 Christo und Jeanne-Claude
 Vortrag mit Beamerpräsentation**



Der gebürtige Bulgare Christo Vladimirov Javacheff (1935–2020) und seine französischstämmige Frau Jeanne-Claude Denat de Guillebon (1935–2009) waren zweifellos eines der bemerkenswertesten Künstlerpaare des 20. Jahrhunderts. An exponierten öffentlichen Orten – wie etwa dem Arc de Triomphe in Paris, dem Berliner Reichstag oder dem Lago d’Iseo in Italien – schufen sie beeindruckende temporäre Projekte, die unsere Vorstellungen davon, was Kunst sein kann, erweitert haben.

Aus Anlass des 90. Geburtstags von Christo und Jeanne-Claude – beide wurden am 13. Juni 1935 geboren – präsentiert das Museum Würth mit 130 Exponaten einen Querschnitt durch 60 Jahre ihres Schaffens.

Der Vortrag gibt einen Eindruck von der Ausstellung und stellt das Künstlerpaar vor.

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
 Mittwoch, 19.11.2025 2301E
 19:00-21:00 Uhr
 7 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
 Veranstaltungsraum

**Museumsbesuche mit Führung
 Reihe in Zusammenarbeit mit der
 vhs Bochum**

Situation Kunst & Skulpturenpark

Die Situation Kunst in Bochum-Weitmar zeigt, angelegt als Dauerausstellung, eine Vielzahl von Ausstellungsobjekten und Rauminstallationen verschiedener Künstler*innen und Epochen. Neben Künstlern wie Richard Serra, Arnulf Rainer, Gotthard Graubner, Norbert Kricke und Jan Schoonhoven werden im Erweiterungsbau der Situation Kunst Ausstellungsstücke vergangener Epochen aus Afrika und Asien in einen Dialog zu moderner Kunst gesetzt. Im Schlosspark Weitmar befinden sich zahlreiche Skulpturen aus verschiedensten Materialien und laden dazu ein, entdeckt zu werden. Gemeinsam als Gruppe erleben wir die Ausstel-

lung, erhalten eine Führung durch die Kursleiterin (bereits in der Kursgebühr enthalten) und können uns im Anschluss über das Gesehene austauschen. Es fallen keine weiteren Kosten für Eintritt und Führung an.

Katharina Wicking
Freitag, 26.09.2025

2304E

15:30-18:00 Uhr

8 €

Treffpunkt: Eingangsportal Schlosspark
Haus Weitmar, Hattinger Straße

Künstlerinnen! im Kunstpalast Düsseldorf

Die Ausstellung "Künstlerinnen!" im Kunstpalast Düsseldorf rückt 30 außergewöhnliche Künstlerinnen in den Fokus, die in einer Zeit wirkten, als Frauen der Zugang zur renommierten Kunstakademie noch verwehrt war.

Obwohl einige Künstlerinnen wie Elisabeth Jerichau-Baumann, Marie Wiegmann oder Paula Monjé zu ihrer Zeit erstaunlich präsent waren, sind sie heute weitgehend in Vergessenheit geraten. In öffentlichen Sammlungen sind ihre Werke selten vertreten – umso bedeutender ist diese Schau, die viele Arbeiten seit dem 19. Jahrhundert erstmals wieder der Öffentlichkeit zugänglich macht. Die Ausstellung ermöglicht einen lange überfälligen „zweiten Blick“ und erweitert das Verständnis für die Kunst des 19. und frühen 20. Jahrhunderts. Sie fügt der Kunstgeschichte ein essenzielles, oft übersehenes Kapitel hinzu und macht deutlich: Ohne den Beitrag von Künstlerinnen bleibt das Bild der Kunstgeschichte unvollständig.

Im Rahmen einer Führung erhalten wir vertiefte Einblicke in die Werke und ihre Entstehungskontexte. Anschließend gibt es Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch und die Möglichkeit, die Ausstellung individuell weiter zu erkunden.

Die Kosten für Eintritt und Ausstellungsführung (je nach Gruppengröße ca. 16-20 Euro) sind vor Ort zu entrichten.

Carolin Zedel
Freitag, 31.10.2025

2305E

15:00-17:00 Uhr

8 €

Treffpunkt: Kunstpalast, Ehrenhof 4-5,
40479 Dortmund

Exkursion zum Skulpturenpark "Waldfrieden" mit Führung

Inmitten eines idyllischen Waldgebiets auf den Höhen zwischen Wuppertals Stadtzentren Elberfeld und Barmen liegt der Skulpturenpark Waldfrieden. Alte Laubbäume säumen die lange Serpentinstraße, die zum Parkgelände führt. Schon auf den Wegböschungen der Zufahrt entdeckt der Besucher einzelne Skulpturen Tony Craggs. Der in Wuppertal lebende international bekannte Künstler erfüllte sich einen lange gehegten Traum, indem er das verwaiste Villengrundstück Waldfrieden in ein Ausstellungszentrum für Skulpturen umgestaltete.

Innerhalb des weitläufigen Parks wird eine stetig wachsende Skulpturensammlung ausgestellt, die neben Plastiken von Tony Cragg auch Werke vieler namhafter Künstler*innen der Moderne und Gegenwart umfasst.



Die Führung beginnt um 11:15 Uhr, anschließend ist ein Imbiss im nahe gelegenen "Café Podest" geplant.

Freitag, 26.09.2025

2306E

11:15-13:00 Uhr

18 €

Treffpunkt: Skulpturenpark, Hirschstraße 12,
42285 Wuppertal
11:00 Uhr vor dem Haupteingang,

Vergessene Avantgarde - Queere Moderne im K20

Die Ausstellung "Vergessene Avantgarde - Queere Moderne" in der Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen beleuchtet erstmals in Europa den prägenden Einfluss queerer Künstler*innen auf die Moderne. Sie zeigt, wie Kunst zur Plattform für alternative Lebensentwürfe wurde und wie Fragen von Gender und Sexualität, Stile, Bewegungen und künstlerische Ausdrucksformen mitgestaltet haben. Viele dieser Künstler*innen wurden lange übersehen oder als gegenmodern eingeordnet. Die Ausstellung bringt ihre Werke nun zusammen und präsentiert Arbeiten aus Ost- und Westeuropa sowie Nord- und Lateinamerika. Sie erzählt damit nicht nur eine Kunst-, sondern auch eine Kulturgeschichte, die von kreativer Freiheit ebenso geprägt ist wie von Ausgrenzung und politischer Verfolgung.



Im Rahmen einer Führung erhalten wir vertiefte Einblicke in die Werke und ihre Kontexte. Anschließend gibt es die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch und zur individuellen Erkundung der Ausstellung.

Die Kosten für Eintritt und Ausstellungsführung (je nach Gruppengröße ca. 18-23 €) sind vor Ort zu entrichten.

Carolin Zedel

Samstag, 06.12.2025

2307E

15:00-17:00 Uhr

8 €

Treffpunkt: K20, Grabbeplatz 5,
40213 Düsseldorf

NordArt - internationale Kunstausstellung in Rendsburg Studienfahrt der vhs Bochum Do, 11. bis Sa, 13. Juni 2026

Auf dem Gelände der historischen Carlshütte in Schleswig-Holstein findet jedes Jahr eine der größten Ausstellungen Europas internationaler zeitgenössischer Kunst statt: Die NordArt. Die Ausstellung wird jedes Jahr neu konzipiert und kuratiert. Ca. 200 Künstlerinnen und Künstler präsentieren drinnen wie draußen ihre Werke. Die Carlshütte, wo einst Eisen geschmolzen wurde, bildet mit dem heutigen Park und gartenartigem Gelände ein spannendes Ensemble: Dazu gehören 22.000 Quadratmeter Ausstellungsfläche der Giebereihallen sowie der 80.000 Quadratmeter große Skulpturenpark. Es ist ein toller Ort zum Spazieren, Verweilen, Kunst betrachten und genießen; ein Ort, der zeitgenössische Kunst, Natur und Industriearchitektur miteinander verbindet. Wir erhalten eine Führung durch die aktuelle Ausstellung und haben zwei Tage die Gelegenheit, die Kunst auf dem Gelände und in den Hallen zu entdecken. Auch Rendsburg in der Mitte Schleswig-Holsteins und direkt am Nord-Ostsee-Kanal gelegen, hat einiges zu bieten. Auf einer kurzweiligen Tour durch die historische Altstadt und den barocken Stadtteil Neuwerk tauchen wir in die mehr als 800 Jahre alte Geschichte der Stadt. Am Samstag radeln wir mit dem Fahrrad durch den „Fußgängertunnel“ unter den Nord-Ostseekanal zu dem Wahrzeichen von Rendsburg: die Eisenbahnhochbrücke - wunderschön, unübersehbar und einzigartig. Wir lernen die „Eiserne Lady“ aus nächster Nähe kennen und erfahren bei einer spannenden Hochbrückenführung Wissenswertes über Technik und Geschichte dieses 40 m hohen Bauwerks und können hier die großen Pötte aus Papenburg vorbeiziehen sehen. Nach einer spektakulären Fahrt mit Schwebefähre geht es an der Eider entlang noch einmal zur NordArt.

Die Reisekosten inkl. Führungen bitte bei der vhs Bochum anfragen. Nr.: 33000
Leitung: Katja Holzmüller

Fotografie**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 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.

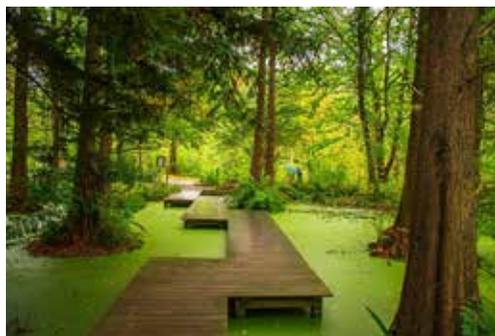
Neue Interessenten sind herzlich willkommen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Heike Humbert
Beginn: 16.09.2025 2404
dienstags, 18:00-20:00 Uhr
7 Termine
15 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4



Neu:
Smartphone-Fotografie: Spätsommer – Licht, Perspektiven und Details Unterwegs im Botanischen Garten an der RUB-Uni 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 Spätsommers 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 Bütte
Samstag, 18.10.2025 2403T
13:00-16:00 Uhr
17 €
Treffpunkt: Botanischer Garten,
Haupteingang, N-Südstr. 6, Bochum

Start up: Smartphone-Fotografie professionell einfangen Kreativität entfalten

Smartphone-Kameras haben die Fotografie revolutioniert – leistungsstarke Technik und innovative Features ermöglichen beeindruckende Aufnahmen in jeder Situation. Ob spontane Schnappschüsse oder gezielt inszenierte Bilder: Lernen Sie in unserem praxisnahen Workshop, wie Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones voll ausschöpfen und professionelle Ergebnisse erzielen.

Workshop-Inhalte:

- Licht & Belichtung: Die richtige Nutzung von Licht und Lichtquellen für gezielte Belichtungseinstellungen für perfekte Aufnahmen
- Farben & Weißabgleich: Farbtreue Aufnahmen ohne Verfälschungen
- Bildgestaltung & Komposition: Kreative Techniken für harmonische Bildaufbauten
- Aufnahme- und Kameraeinstellungen: Optimale Nutzung der Funktionen Ihrer Smartphone-Kamera
- Bildbearbeitung: Veredelung und professionelle Nachbearbeitung direkt auf dem Smartphone

Durch praxisnahe Übungen mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet setzen Sie das Erlernete sofort um und entwickeln ein sicheres Gespür für kreative Bildgestaltung.

Zielgruppe:

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Fotografie-Fähigkeiten beruflich oder privat verbessern möchten. Auch für Einsteiger, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen oder sich auf eine professionelle Laufbahn vorbereiten wollen, bietet dieser Kurs wertvolle Einblicke.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre fotografischen Fähigkeiten auf das nächste Level zu heben.

Roland Artur Berg
Freitag, 12.12.2025 2405T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
33 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

**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 Euro.

Torsten Thies
Samstag, 27.09.2025 2407T
17:00-23:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
29 €
Treffpunkt: Endhaltestelle Vohwinkel,
vor der Bäckerei Backhaus Vohwinkel,
Vohwinkeler Str. 22, 42329 Wuppertal



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 Näpfchen Krapplackrot dkl.o. Magenta, Kadmiumgelb hell, ultramarin blau feinst. und Aquarellstifte mitbringen.

Michael Görler
Beginn: 24.09.2025 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 er erweitert die künstlerischen Möglichkeiten.

Michael Görler
Beginn: 22.09.2025 2502
montags, 17:00-20:00 Uhr
10 Termine
105 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum

Malerei, Zeichnung, Holzschnitt

Profitieren Sie von der 40-jährigen Berufserfahrung des Bildenden Künstlers und Kursleiters!

Die Techniken der Öl-, Aquarell- und Acrylmalerei sowie das Zeichnen in Blei, Kohle und Pastell können Sie erlernen, vertiefen und dem Dozenten "über die Schulter blicken", bevor Sie selbst künstlerisch tätig werden.

Michael Görler
Beginn: 25.09.2025 2503
donnerstags, 10:00-12:15 Uhr
10 Termine
80 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum

Farbenspiele – Spiel mit Farben**Acrylmalen für Alle**

Neugierige Menschen haben in diesem Kompaktkurs die Gelegenheit, Acrylfarben spielerisch auszuprobieren und mit Spachtelmassen und anderen Hilfsmitteln zu kombinieren. Es können Kratzbilder, Kleckerbilder, Monotypien, Bilder mit der „falschen“ Hand gemalt und blindgemalte Bilder entstehen.

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

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

Bitte mitbringen: Alte Malkleidung – die Farbe geht nicht aus der Kleidung.

Claudia Apel
Fr./Sa. 07. und 08.11.2025 2507N
Freitag, 17:30-20:00 Uhr
Samstag, 11:00-15:30 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: 16.09.2025 2512
dienstags, 18:00-20:15 Uhr
9 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: 16.09.2025 2516
dienstags, 14:00-17:00 Uhr
9 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: 17.09.2025 2517
mittwochs, 09:00-12:00 Uhr
9 Termine
115 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Junge vhs in den Herbstferien

**Junge vhs - Es wird bunt!
Malworkshop für Kids von 8 bis 12 Jahren**



Mit verschiedenen Techniken gestalten wir unser ganz eigenes Kunstwerk. Wir malen, reiben, kleben, drucken, kombinieren und probieren – kreativ, farbenfroh und voller Ideen! Wichtig: Zieht Kleidung an, die auch mal einen Farbkleck abbekommen darf. Bitte mitbringen - Materialkosten in Höhe von 9€.

Shari Lena Schauberer
Donnerstag, 23.10.2025 2520
10:00-13:00 Uhr
Freitag, 24.10.2025
10:00-13:00 Uhr
2 Termine
25€
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: 15.09.2025 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 werden. Von der Kursleiterin wird eine Werkzeugpauschale in Höhe von 8€ erhoben. Materialkosten nach Verbrauch.

Maria-Theresia Schnieber
Beginn: 17.09.2025 2601
mittwochs, 19:00-21:15 Uhr
10 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
86€
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

**Neu: Goldschmiedewerkstatt
Workshop zur Einführung in die Goldschmiedekunst für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**



Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz aus Haltern am See erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Punzieren, Schmirlgeln, Polieren, Ziselieren u. v. m. In diesem Kompaktkurs werden Sie in 4 Zeitstunden ein eigenes Schmuckstück schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe sind. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteiles. Die individuellen Materialkosten (in Silber zwischen 30-80€) sowie eine Werkzeugumlage von 10€ sind direkt am Kursende bar zu begleichen.

Katja Osterhoff-Genz
Montag, 17.11.2025 2613T
17:00-21:00 Uhr
50€
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
Montag, 01.09.2025 2603E
19:30-21:45 Uhr
15,50€
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

Sophie Stoll
Montag, 06.10.2025 2604E
19:30-21:45 Uhr
15,50€
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

Sophie Stoll
Montag, 03.11.2025 2605E
19:30-21:45 Uhr
15,50€
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

Sophie Stoll
Montag, 01.12.2025 2606E
19:30-21:45 Uhr
15,50€
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

Gestalten mit Karten**Weihnachtszauber selbst gemacht:
Verpackungen, Kalender & Dekoration
Kleine Geschenke - kreativ verpackt**

Sie wollen Ihren Gästen ein kleines Naschpräsent auf den Teller legen? Oder jemandem als Dankeschön eine hübsch verpackte Kleinigkeit zukommen lassen? Oder Sie suchen noch eine Idee für einen individuellen Adventskalender? In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Möglichkeiten und Techniken kennen und können diese nach basteln. Mit Schmuckelementen und unterschiedlichen Dekorationsmaterialien verfeinern sie Ihre Boxen individuell. Dabei entstehen verspielte, niedliche, romantische, edle oder schlichte Schachteln - je nach Geschmack. Im Workshop steht Ihnen ein umfangreiches Materialangebot zur Verfügung, aus dem Sie auswählen können. Ganz nebenbei erfahren Sie allgemeine Tipps und Tricks, lernen neue Materialien und Hilfsmittel kennen und können diese ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Materialkosten in Höhe von 6 € werden vor Ort bezahlt.



Anja Bley
Samstag, 04.10.2025
13:30-18:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,20 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Neu: Individuelle Adventskalender

Sie möchten einem Lieblingsmenschen eine besondere Freude machen? Mit einem Adventskalender gelingt dies im besten Falle an 24 aufeinander folgenden Tagen. Wir gestalten in diesem Workshop aus kleinen Dosen einen Stern oder Tannenbaum und bekleben und verzieren diesen individuell. Aber auch das Befüllen gehört mit zum Kursangebot. Denn nicht das Materielle steht bei diesem Kalender im Vordergrund, sondern wir verschenken – je nach Idee, Wunsch und Beschenkttem – gemeinsame Zeit, Gutscheine, Sprüche, Witze,

Zitate. Im Workshop gibt es zahlreiche Anregungen, aus denen Sie Ihren ganz individuellen Adventskalender erstellen können. Die Materialkosten in Höhe von 6 € werden vor Ort bezahlt.

Anja Bley
Sonntag, 09.11.2025
13:00-17:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,20 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

**Weihnachtskarten und
Geschenkanhänger**

In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Techniken kennen, mit denen Sie innerhalb kurzer Zeit eine oder parallel gleich ganz viele Grußkarten erstellen können. Zum Einsatz kommen neben Stanzern und Stempeln auch ungewöhnliche Materialien, mit denen Sie einen besonderen Überraschungseffekt erzielen werden. Dabei entstehen nach eigenem Geschmack entweder witzige, romantische, edle oder verspielte Karten.

Im Workshop 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. Außerdem werden im Kurs altbekannte Materialien durch andere Nutzung zu neuem Leben erweckt. So können Sie auch daheim mit Vorhandenem ganz neue Sachen kreieren. Zur Abrundung erstellen wir noch passende und ebenfalls ungewöhnliche Briefumschläge. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Materialkosten in Höhe von 6 € werden vor Ort bezahlt.

Anja Bley
Samstag, 06.12.2025
13:30-18:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,20 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Floristik**Floristik - Gestalten einer Mooschale**

In diesem kreativen Workshop gestaltest du deine eigene stilvolle Mooschale – ein dekoratives Highlight für Tisch, Regal oder Fensterbank. Verarbeitet werden ausschließlich konservierte, langlebige Moosarten wie Flockenmoos, Polstermoos und Islandmoos in harmonisch abgestimmten Grüntönen. Diese Moose

benötigen weder Wasser noch Pflege, behalten aber dauerhaft ihre intensive Farbe und ihre wunderbar weiche Struktur. Abgerundet wird das Werk durch zarte Akzente aus Trockenblumen, Amaranth, Farnen oder Gräsern, die du ganz individuell auswählen und kombinieren kannst. So entsteht eine ganz persönliche Tischdekoration – natürlich, modern und einzigartig.

Bitte bringen Sie Folgendes mit:

Eine kleine Heißklebepistole samt Klebesticks, eine Rosenschere, eine Haushaltsschere, ein Paar Plastikhandschuhe sowie eine große Tasche, damit Sie Ihr selbst gestaltetes Künstlerwerk sicher mit nach Hause nehmen können. Die Materialkosten in Höhe von 30 € werden vor Ort gezahlt.

Joanna Schneider
Donnerstag, 30.10.2025
18:00-21:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
17 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

Nachhaltigen Adventskranz stecken

Die Adventszeit ist eine Zeit des Lichts, der Wärme und der liebevollen Rituale. In diesem besonderen Workshop verbinden wir traditionelle florale Handwerkskunst mit gelebter Nachhaltigkeit.

Zunächst gestalten wir einen wundervollen Adventskranz aus einer Vielfalt natürlicher Materialien: Moose, Zweige, Zapfen und getrocknete Blüten vereinen sich zu einem harmonischen Kunstwerk, das die stille Schönheit der Natur in unsere Weihnachtszeit trägt. Dabei stehen Ihnen verschiedene, wunderbar duftende Tannenzweige zur Auswahl – von Squarrosa-Zypresse über Nordmantanne, Arizona-Zypresse, Nobilistanne, Wacholder, Eukalyptus bis hin zur zarten Fadenkonifere. Doch damit nicht genug: Jahr für Jahr sammeln sich kleine Schätze aus vergangenen Festtagen – Christbaumkugeln, Figuren, Bänder oder Ornamente. Dinge, die Erinnerung tragen, aber oft in Kisten verborgen bleiben. Warum diesen Stücken nicht neues Leben einhauchen?

Unser Motto: Tauschen statt entsorgen!

Bringen Sie ungenutzten Weihnachtsschmuck mit – ganz gleich, ob klassisch in Rot und Gold oder in Ihren ganz persönlichen Lieblingsfarben. Gemeinsam arrangieren wir Neues aus Bestehendem, tauschen untereinander und lassen dabei individuelle, stimmungsvolle Adventskränze entstehen – voller Charakter und Herz.

Ich freue mich auf eine kreative, nachhaltige und wunderbar duftende Einstimmung auf die Adventszeit mit Ihnen!

Bitte bringen Sie Folgendes mit: Eine kleine Heißklebepistole samt Klebesticks, eine Rosenschere, eine Haushaltsschere, ein Paar Plastikhandschuhe sowie eine große Tasche. Materialkosten in Höhe von 30 Euro werden vor Ort gezahlt.

Joanna Schneider
Mittwoch, 26.11.2025
18:00-21:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
17 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

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.

Bitte kommen Sie ungeschminkt ins Seminar und bringen Ihre persönliche Dekorationskosmetik und Stift und Papier mit.

Simone Vom Hagen
Samstag, 08.11.2025 2800T
10:00-14:00 Uhr
26,60 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Neu: Filme der Alzheimer Gesellschaft Hattingen und Sprockhövel e.V. zum Thema "Demenz"

Romys Salon (BRD, 2020)

Romy unterstützt ihre Oma Stine, wann immer sie kann, denn Oma Stine hat einen Friseursalon. Aber die Oma verändert sich und vergisst immer mehr. Sie erzählt häufig von der Kindheit und spricht plötzlich wieder Dänisch, ihre Muttersprache. Ein einfühlsamer und warmherziger Film.

Donnerstag, 15.01.2026 2901E
18:00-20:00 Uhr
entgeltfrei
Oststr. 1, 45525 Hattingen



„WIR IN HATTINGEN – unser Podcast“

... und die TEENS EDITION für junge Stimmen

Der neue Podcast für und aus Hattingen

Hattingen bekommt seine eigene Stimme: Offen, ehrlich und vielfältig bringt „WIR IN HATTINGEN – unser Podcast“ die Menschen unserer Stadt miteinander ins Gespräch. In regelmäßigen Folgen sprechen wir mit spannenden Persönlichkeiten, stellen Projekte, Orte und Geschichten vor und diskutieren Themen, die Hattingen bewegen – von Kultur, Gesellschaft, Bildung und Arbeit über Digitalisierung mit KI bis zu Umwelt, Stadtleben und Freizeit.

Im Wechsel dazu: die „TEENS EDITION“, in der junge Hattinger:innen (ab 15 Jahren) das Mikrofon übernehmen. Hier geht es um die Themen, die Jugendliche beschäftigen: Freundschaft, Social Media, Gaming, Musik, Sport, Schule, Ausbildung, Beruf, Zukunft, KI und mehr – immer auf Augenhöhe und ohne Filter.

Mach mit – so kannst du dabei sein

Wir suchen interessierte Bürger:innen und Jugendliche aus Hattingen, die Lust haben, dabei zu sein:

- als Host oder Co-Host
- in der Redaktion
- mit Themenvorschlägen oder spannenden Geschichten

Ob jung oder junggeblieben, ob Podcast-Profi oder neugierig:

Wir freuen uns auf alle, die die Vielfalt unserer Stadt hörbar machen möchten!

Start: demnächst – Erscheinung im 3-Wochen-Rhythmus

Veröffentlichung über Spotify & vhs-Website

Meldet Euch jetzt und werdet Teil des Podcasts, der Hattingen hörbar macht!

So erreicht Ihr uns:

Markus Ruhs & Team

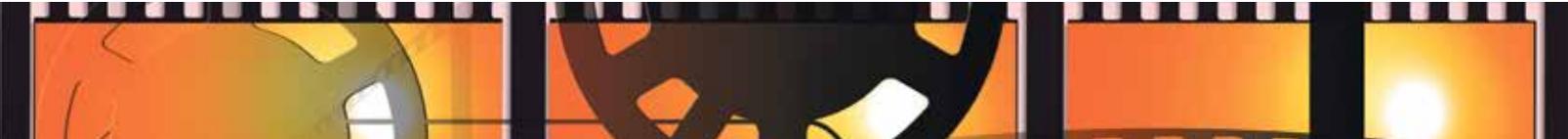
E-Mail: info@greenmind.digital

Telefon: 0173 2027378



Ein Kooperationsprojekt mit der





HattingerFilmClub

HattingerFilmClub -
für 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.

Die leisen und die großen Töne (F, 2024)

Der gefeierte Dirigent Thibaut ist an Leukämie erkrankt und braucht dringend einen Knochenmarkspender. Als er erfährt, dass er adoptiert wurde, begibt er sich auf die Suche nach Familienangehörigen, die ihm mit ihrer Spende helfen könnten. Dabei lernt er seinen Bruder Jimmy kennen, der in einer Schulkantine arbeitet und in einer Blaskapelle in Nordfrankreich die Posaune spielt. Bald entdeckt Thibaut die außergewöhnlichen musikalischen Fähigkeiten seines Bruders.

Montag, 15.09.2025 2908E&2909E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Anora (USA, 2024)

Regisseur Sean Baker schreibt Geschichte, denn sein mit der Palme d'Or ausgezeichneter Film "Anora" gewann fünf Oscars, darunter den besten Film, die beste Regie und die beste Hauptdarstellerin.

Anora, eine Sexarbeiterin aus Brooklyn, heiratet den Sohn eines russischen Oligarchen. Als seine Familie dies erfährt, schicken sie ihnen einen Priester und zwei Schläger auf den Hals, die dafür sorgen sollen, dass die Ehe annulliert wird.

Montag, 17.11.2025 2912E&2913E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Past Lives (USA, 2024)

Mit zwölf Jahren wurden die eng verbundenen Kindheitsfreunde Nora und Hae Sung getrennt, nachdem Noras Familie aus Südkorea ausgewandert ist. 24 Jahre später sind sie für eine Woche wieder vereint, als Hae Sung die mittlerweile glücklich verheiratete Nora in New York besucht. Das erneute Zusammentreffen mit ihrem alten Freund löst in Nora einige Zweifel darüber aus, wie ihr Leben getrennt von Hae Sung verlaufen ist.

Montag, 20.10.2025 2910E&2911E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Der Buchspazierer (BRD, 2024)

Der menscheuscheue Buchhändler Carl Kollhoff wickelt täglich Bücher in Papier ein und liefert sie zu Fuß an seine Stammkunden aus. Eines Tages wird er dabei von der neunjährigen Schascha begleitet, die ihn "Buchspazierer" nennt. Anfangs toleriert er das Mädchen, doch von Mal zu Mal öffnet sich Kollhoff immer mehr. Das Ganze findet ein abruptes Ende, als die Buchhandlung geschlossen und Carl arbeitslos wird. Dennoch schafft er es, sich seiner Vergangenheit zu stellen.

Montag, 19.01.2026 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.

Die Bekenntnisse des Hochstaplers Felix Krull (BRD, 1957)

Zum 150. Geburtstag des berühmten deutschen Schriftstellers und Literaturnobelpreisträgers

Thomas Mann zeigt der Förderverein die frühe Verfilmung seines letzten Werkes. Felix Krull erzählt die launige Geschichte des selbstverliebten Verstellungskünstlers, der nach dem Bankrott und Selbstmord seines Vaters und seiner Ausmusterung vom Kriegsdienst als Hotelpage in Paris landet. Er erschleicht sich durch allerlei Täuschungsmanöver und gekonnte Selbstdarstellung die Gunst seiner Vorgesetzten, ergaunert sich ein Vermögen und macht die Bekanntschaft eines Marquis, der ihn aus Liebesnot darum bittet, sein Doppelgänger zu werden.

Der Film ist mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet, u. a. erhielt er 1957 das Filmband in Gold als bester Film, den Ernst-Lubitsch-Preis für beste Regie und 1958 den Golden Globe als bester ausländischer Film.

Dienstag, 9. September 2025
18:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Werk ohne Autor (BRD, 2019)

Inspiziert von familiären Erlebnissen in der NS-Zeit erzählt der Film über drei Epochen deutscher Geschichte vom dramatischen Leben des Künstlers Kurt Barnert (Tom Schilling), seiner Flucht aus der DDR, seiner leidenschaftlichen Liebe zu Elisabeth (Paula Beer) und dem folgenschweren Verhältnis zu seinem undurchsichtigen Schwiegervater Professor Seeband (Sebastian Koch). An der Kunstakademie in Düsseldorf unter Anleitung des berühmten Dozenten B. wird Kurt dazu gebracht, den traumatischen Ereignissen in seinem Leben in der Kunst Ausdruck zu verleihen.

Dienstag, 4. November 2025
18:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum



3



Gesundheit und Ernährung

Gesundheitsforen
Medizin im Dialog 32

Bewegungsschulung 33

Entspannung 37

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“ sollen das bereits existierende, breit gefächerte Veranstaltungsangebot in Hattingen bereichern. Nachfolgend finden Sie die für den Herbst 2025 verabredeten Termine und Themen. Einzelheiten zu diesen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den Plakaten, die rechtzeitig in den verschiedenen Verwaltungsdienststellen, Praxen und Apotheken ausgehängt werden, unserer Homepage oder Instagram.

**Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei!
Anmeldung erforderlich!**

**Hattingen wandert
meets med in Hattingen -
Einsamkeit begegnen
Im Rahmen der
Aktionswoche
„Hattingen wandert“**



Einsamkeit belastet Seele und Körper. Beim gemeinsamen Wandern entsteht Raum für Begegnung, Gespräch und neue Zuversicht - Schritt für Schritt zurück ins seelische und körperliche Gleichgewicht.

Referierende:
Priv.-Doz. Dr. med. Bernhard Kis, Chefarzt, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern
Anke Trilling, Sporttherapeutin, Ortho-Mobile Hattinger ambulante Rehabilitationsklinik GmbH

Mittwoch, 10.09.2025 3000E
18:00-19:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Gesund & Fit im Job -
Dein Erfolgsrezept für mehr Energie**

Referierende:
Prof. Dr. med. Herbert-Hans Rusche, Praxis für Allgemeinmedizin
Antje Potthoff, Sporttherapeutin-Ansprechpartnerin Prävention, Ortho-Mobile Hattinger ambulante Rehabilitationsklinik GmbH

Mittwoch, 24.09.2025 3001E
18:00-19:30 Uhr
Ortho-Mobile, Salon, August-Bebel-Str. 8, 45525 Hattingen

**Prophylaxe und Therapie akuter
Atemwegserkrankungen**

Referierende:
Dr. med. Birke Müller, Leitung der Klinik für Naturheilkunde, Klinik Blankenstein
Dr. med. Christian Rusche, Praxis für Allgemeinmedizin

Mittwoch, 29.10.2025 3002E
18:00-19:30 Uhr
Klinik Blankenstein, Im Vogelsang 5 -11, 45527 Hattingen



**Schulmedizin trifft Ayurveda -
integrative Therapie und mehr
Lebensqualität**

Referierende:
Dr. med. Sandra Szymanski, Leitende Ärztin, Abteilung Neurologie und Komplementärmedizin, EvK
Dr. Sandeep Nair, Ayurveda Arzt, EvK

Mittwoch, 26.11.2025 3003E
18:00-19:30 Uhr
Ortho-Mobile, Salon, August-Bebel-Str. 8, 45525 Hattingen

**Kamingespräch
Palliativversorgung im EN-Kreis
und Palliativausweis**

Referierende:
Silvia Kaniut, Ambulanter Hospizdienst Witten/Hattingen e.V.
Dr. med. Franz Krizanits, Palliativmedizin

Mittwoch, 10.12.2025 3004E
19:00-20:30 Uhr
Annelies Café, ev. Gemeindezentrum, Augustastraße

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

Dieses Kursangebot wendet sich an alle U50, die bereit sind, sich nach dem stressigen Arbeitsalltag auszuholen, 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: 15.09.2025 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: 15.09.2025 3101
montags, 20:00-21:45 Uhr
16 Termine
98 €
Rauendahlstr. 40-42 (Sporthalle)

Aquafit

Ein umfangreiches Training für den gesamten Körper. Das Element Wasser bietet den Vorteil, sich schwerelos zu fühlen. Trainiert wird flexibel, sowohl im Flachwasser als auch im Tiefwasser (3 Meter). Nur für Schwimmer*innen.

Julia Markus
Beginn: 29.09.2025 3102
montags, 16:00-17:00 Uhr
10 Termine
38 €
Grundschule Erik-Nölting,
Lehrschwimmbaden

Julia Markus
Beginn: 30.09.2025 3127
dienstags, 15:00-16:00 Uhr
10 Termine
38 €
Grundschule Erik-Nölting, Lehrschwimmbaden

Yoga to go

ist ein Outdoor-Special: gesundheitsorientierte Asanas (Vorbild 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 die 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: 15.09.2025 3103
montags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr / Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 16.09.2025 3124
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
80 €
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr / Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 17.09.2025 3131
mittwochs, 09:00-10:30 Uhr
15 Termine
80 €
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr / Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 19.09.2025 3159
freitags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
80 €
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr / Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 20.09.2025 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 freizubekommen 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!

Jana Zelichovskij
Beginn: 01.10.2025 3138
mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
10 Termine
55 €
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: 15.09.2025 3107
montags, 19:45-20:45 Uhr
15 Termine
55 €
Grundschule Erik-Nölting,
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

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 Countrydance, Quadrillen). Es tanzen 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 vor allem zu Countrymusik.

Barbara Schulze
Beginn: 15.09.2025 3111
montags, 11:30-13:00 Uhr
7 Termine
40 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

**Yoga to go zwischen den Semestern:
Outdoor-Fitness**

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. Dieser Kurs findet hybrid statt: draußen oder bei sehr schlechtem Wetter online per Zoom! Ort wechselnd (Ab-sprache 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: 12.01.2026 3112
montags, 18:00-19:30 Uhr
5 Termine
30 €
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr / Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 13.01.2026 3128
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
5 Termine
30 €
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr / Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 14.01.2026 3137
mittwochs, 09:00-10:30 Uhr
5 Termine
30 €
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr / Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 23.01.2026 3162
freitags, 18:30-20:00 Uhr
4 Termine
25 €
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr / Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 24.01.2026 3171
samstags, 09:30-11:00 Uhr
4 Termine
25 €
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr / Zoom

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: 23.09.2025 3121
dienstags, 08:45-09:45 Uhr
13 Termine
48 €
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: 16.09.2025 3122
dienstags, 09:30-10:30 Uhr
12 Termine
45 €
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 Auffahren schwer. Sie kennen das? Dann kommen Sie zu uns zum Afterwork-Fitness-Mix! Mit schwungvoller 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: 16.09.2025 3123
dienstags, 17:15-18:30 Uhr
14 Termine
63 €
Turnhalle Lessingstraße 10

**Aquafitness**

Ziel des Trainings ist es, den Kreislauf anzuregen und die Kondition zu verbessern. Durch den Wasserwiderstand werden alle Muskelgruppen effektiv beansprucht. Das 45-minütige Fitnessprogramm mit Musik findet im brusttiefen Wasser statt und sorgt für ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Achtung: Der Kurs beginnt pünktlich.

Ein späterer Einlass ist ausgeschlossen!

Claudia Österreich
Beginn: 16.09.2025 3125
dienstags, 14:00-15:00 Uhr
14 Termine
52 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule, Rauendahlstr. 40/42

Claudia Österreich
Beginn: 16.09.2025 3126
dienstags, 15:00-16:00 Uhr
14 Termine
52 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule, Rauendahlstr. 40/42

Neu! Line Dance

Tanzen in Reihen und ohne Partner:in – das ist Line Dance. Einfache bis umfangreichere Choreografien werden nach Country-Musik, aber auch nach aktuellen Charts in einer, zwei oder vier Richtungen im Raum getanzt. Line Dance macht Spaß und dabei trainiert man nicht nur seinen Körper, sondern auch seine Denkfähigkeit – und das in jedem Alter. Line Dance fördert die Koordination, Konzentration und Geselligkeit!

Jasmin Michel-Burbulla
Beginn: 16.09.2025 3129
dienstags, 18:30-19:30 Uhr
10 Termine
39 €
Grundschule Bruchfeld, Sporthalle,
Lessingstr. 12, 45525 Hattingen

Jasmin Michel-Burbulla
Beginn: 16.09.2025 3130
dienstags, 19:30-20:30 Uhr
10 Termine
39 €
Grundschule Bruchfeld, Sporthalle,
Lessingstr. 12, 45525 Hattingen

Neu! Fit mit Yoga

Fit mit Yoga ist ein funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht. Gesundheitsorientierte Asanas (Vorbild für viele moderne Gymnastikübungen) 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. Ein ganzheitliches Bewegungstraining, das die Muskeln kräftigt, flexibel macht, die Ausdauer steigert, den Stoffwechsel reguliert und die Achtsamkeit fördert. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab.

Wer fit bleiben möchte, die Abwechslung liebt und sich Tipps für Beruf und Alltag wünscht, ist hier genau richtig - die Belastungsintensität ist insgesamt vielleicht höher als in üblichen Yoga-Kursen.

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“. Sie legt viel Wert auf eine präzise Ausführung, die der Gesundheit dient – nicht auf Perfektion, sondern auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Lolita Lassak
Beginn: 29.10.2025 3132
mittwochs, 17:45-19:00 Uhr
10 Termine
47 €
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29,
Turnhalle

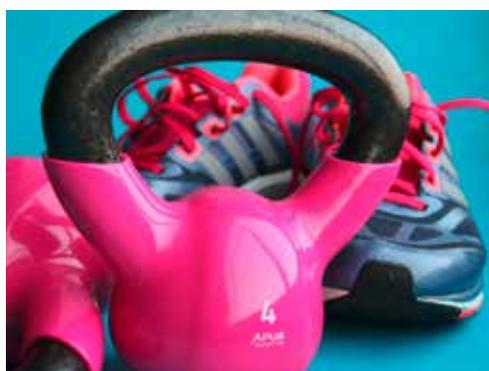
Wassergymnastik und Aqua-Fitness

Zunehmende Automatisierung und Technisierung verringern zwar die alltäglichen körperlichen Belastungen, andererseits rufen ungünstige Körperhaltungen und Fehlverhalten

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 bereits 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!

N.N.
Beginn: 17.09.2025 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 gut von zu Hause aus fortgesetzt werden und Sie haben die Möglichkeit, sich bis ins hohe Alter in guter Verfassung beweglich und fit zu halten. Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme am Kurs voraussetzt, dass Sie Übungen auch auf dem Boden mitmachen können.

Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 25.09.2025 3140
donnerstags, 11:30-12:45 Uhr
12 Termine
55 €
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. Das Fitnessprogramm mit Musik nutzen wir 45 Minuten aktiv im brusttiefen Wasser.

Achtung: Der Kurs beginnt pünktlich.

Ein späterer Einlass ist ausgeschlossen!

Claudia Österreich
Beginn: 18.09.2025 3141
donnerstags, 15:30-16:30 Uhr
14 Termine
52 €
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 Raumgefühl. Eine besondere Wachheit uns selbst und den Mitanzenden 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. Bitte geeignete Tanzschuhe mitbringen, keine Turnschuhe.

Barbara Schulze
Beginn: 18.09.2025 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: 18.09.2025 3143
donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
14 Termine
52 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Ilona Raith
Beginn: 18.09.2025 3144
donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
14 Termine
52 €
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 wirbelsäulenstabilisierender 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. Auch in den Herbstferien.

Anna Martina Tomschak
Beginn: 16.09.2025 3152
dienstags, 17:00-18:30 Uhr
13 Termine
70 €
Parkplatz an der Schulenburg

Anna Martina Tomschak
Beginn: 19.09.2025 3154
freitags, 10:30-12:00 Uhr
12 Termine
65 €
Parkplatz an der Schulenburg

Aquafitness für 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.

Claudia Österreich
Beginn: 19.09.2025 3156
freitags, 16:30-17:30 Uhr
14 Termine
52 €
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: 19.09.2025 3157
freitags, 17:30-18:30 Uhr
14 Termine
52 €
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, orientalisch, 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 Tänzerfahrung der Teilnehmer/innen wäre wünschenswert. Barbara Schulze ist Tanzpädagogin.

Barbara Schulze
Beginn: 26.09.2025 3158
freitags, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
65 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum



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

„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. Für alle Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Auch in den Ferien. Bitte Getränke mitbringen. Bitte Ermäßigung erfragen.

Mary Trierweiler
Beginn: 14.09.2025 3172
sonntags, 10:00-11:00 Uhr
8 Termine
32 €
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 Hattingen 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: 18.10.2025, Wanderparkplatz am Landgasthaus Wegermann im Wodantal.

Bernd Jeucken
Beginn: 18.10.2025 3180
samstags, 11:00-14:00 Uhr
4 Termine
45 €
Wanderparkplatz am
Landgasthaus Wegermann

Veranstaltungsort:
wechselnd im Stadtgebiet,
1. Treffen: 19.10.2025,
Parkplatz Wodantal/Wegermann

Bernd Jeucken
Beginn: 19.10.2025 3181
sonntags, 11:00-14:00 Uhr
4 Termine
45 €
Parkplatz Wodantal/Wegermann

Fitnesswandern light Erholung für Körper, Geist und Seele

Kürzer, gemächlicher und weniger auf & ab... Das (fast) neue Wanderangebot der vhs ist für Naturfreundinnen und -freunde gedacht, die kaum wandererfahren sind und unangestrengt 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: 17.10.2025, Parkplatz Ruhrbrücke (hinter Reifen Stahl).

Bernd Jeucken
Beginn: 17.10.2025 3182
freitags, 11:00-13:15 Uhr
4 Termine
35 €
Parkplatz Ruhrbrücke

**Neu! Fitnesswandern -
Herbstextratour „Ruhrhöhenweg“**

Auf und Ab durch die bunten Herbstwälder des Ardeygebirges! Diese schöne, anspruchsvolle Etappe des Ruhrhöhenweges führt vom Wittener Naherholungsgebiet Hohenstein mit dem Aussichtsturm Bergerdenkmal an sehenswerten Adelssitzen wie Schloss Mallinckrodt, Gut Obergedern und Gut Schede – dem Stammhaus des Eisenbahnpioniers Friedrich Harkort – vorbei. Sie endet oberhalb des Hengsteysees, bevor wir zum Bahnhof Herdecke absteigen und per Linienbus zum Startpunkt zurückkehren. Eine gute körperliche Verfassung wird vorausgesetzt.
Gesamtstrecke: ca. 17 km.

Bernd Jeucken
Sonntag, 26.10.2025 3183T
10:00-16:15 Uhr
15 €
Treffpunkt: Wanderparkplatz
Hohenstein/Hammerteiche

**Neu! Fitnesswandern -
Winterextratour junges Deilbachtal**

Eine ausdauernde Winterwanderung eignet sich besonders, um das eigene Immunsystem zu stärken und so Erkältungen vorzubeugen. Unsere Januartour führt durch die (verschneite?) Winterlandschaft des jungen Deilbachtals im Städtedreieck Wuppertal, Sprockhövel und Hattingen. Sie bietet grandiose Panoramablicke, aber die vielen Auf- und Abstiege mit insgesamt 400 Höhenmetern erfordern eine sehr gute Kondition, rutschfeste Wanderstiefel und den Temperaturen angepasste Kleidung. Gesamtstrecke: ca. 16 km.

Bernd Jeucken
Sonntag, 25.01.2026 3184T
10:00-15:30 Uhr
15 €
Treffpunkt: Wanderparkplatz,
Oberefringhausen, Felderbachstraße

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
Beginn: 16.09.2025 3200
dienstags, 18:15-19:15 Uhr
10 Termine
38 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Tai Chi: mit sanften Bewegungen 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 die Bewegungen des Tai Chi im Yang-Stil vermittelt. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Martina Dressel
Beginn: 16.09.2025 3201
dienstags, 19:15-20:45 Uhr
10 Termine
55 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Tai Chi-Qigong für Gesundheit und Wohlbefinden, Anfänger*innenkurs

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: 18.09.2025 3202
donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
10 Termine
38 €
Grundschule Erik-Nölting,
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

**Tai Chi Quan: 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 Quan 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 Bewegungen des Tai Chi Quan im Yang-Stil lernen. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Martina Dressel
Beginn: 18.09.2025 3203
donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
10 Termine
38 €
Grundschule Erik-Nölting,
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

Yoga - ganz entspannt

Im Yoga stehen die individuellen Möglichkeiten eines Menschen im Vordergrund. Es geht nicht darum, die perfekte Form in einer Yoga-Haltung 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: 15.09.2025 3209
montags, 10:00-11:30 Uhr
11 Termine
60 €
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: 29.09.2025 3211
montags, 18:00-19:30 Uhr
10 Termine
65 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Neu! Yoga zum Sonnenaufgang - Energie und Balance für den Tag

Dieser Kurs richtet sich an alle sportgesunden Yogis, die ihren Tag mit sanftem Vinyasa-Yoga starten wollen. Durch bewusste Atmung und achtsame Übergänge werden das Herz-Kreislauf-System aktiviert, die Gelenke mobilisiert und Körper sowie Geist optimal auf den Tag vorbereitet. Die ruhige Morgenstimmung unterstützt dabei, fokussiert und ausgeglichen in den Alltag zu starten. Dieser Kurs schenkt sowohl Yoga-Anfänger*innen als auch bereits Yoga-Erfahrenen eine Extraportion Energie zum Sonnenaufgang. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Liska Schröder
Beginn: 16.09.2025 3212
dienstags, 06:30-7:30 Uhr
10 Termine
38 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum



Neu! YogaFitness am Abend - Ein aktiver Tagesausklang

Dieser Vinyasa-Yoga-Kurs vereint kraftvolle, dynamische Abläufe mit bewusster Atmung, um den Körper zu aktivieren und den Geist zu zentrieren. Im Fokus steht hierbei die Kombination aus kraftvollen Asanas und sanften Dehnungen. Die fließenden Sequenzen fördern die Beweglichkeit, stärken die Muskulatur und helfen, Anspannung abzubauen und innere Ruhe zu finden. Eine abschließende Tiefenentspannung sorgt für einen bewussten Übergang in den Abend. Dieser Kurs richtet sich an sportgesunde Yogis (Yoga-Anfänger*innen und Yoga-Erfahrene), die Freude an Bewegung haben und den Tag mit einer dynamischen Yogaeinheit abschließen möchten. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Liska Schröder
Beginn: 17.09.2025 3213
mittwochs, 17:30-18:45 Uhr
10 Termine
47 €
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 Yoga-haltungen eingeführt, nach und nach wird der Körper flexibler, der Atem vertieft und die innere Ruhe wird erfahrbar gemacht. Durch Yoga die Muskulatur stärken, den Rücken aufrichten, Schultern und Nacken entspannen. Zeit, um den eigenen Körper 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 eigene Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Getränk mitbringen. Bringen Sie bitte auch Ihre Iso- oder Yogamatte mit.

Petra Kummert
Beginn: 09.09.2025 3217
dienstags, 09:15-10:45 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 18.11.2025 3218
dienstags, 09:15-10:45 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 09.09.2025 3219
dienstags, 11:00-12:30 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 18.11.2025 3220
dienstags, 11:00-12:30 Uhr
8 Termine
45 €
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: 10.09.2025 3221
mittwochs, 09:50-11:20 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 19.11.2025 3222
mittwochs, 09:50-11:20 Uhr
8 Termine
45 €
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 Bänkchen und eine Decke mit. Bringen Sie bitte auch Ihre Iso- oder Yogamatte mit.

Petra Kummert
Beginn: 11.09.2025 3223
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 20.11.2025 3224
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 10.09.2025 3227
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
8 Termine
45 €
Gemeindezentrum Elfringhausen,
Felderbachstr. 59, Gymnastikraum

Petra Kummert
Beginn: 19.11.2025
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
8 Termine
45 €
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. 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: 11.09.2025
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 20.11.2025
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

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 Verkle-

3228

bungen 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: 18.09.2025
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
10 Termine
55 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume),
Raum 5

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 besprich 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: 19.09.2025
freitags, 17:30-19:00 Uhr
4 Termine
25 €
Stadtmuseum Hattingen,
Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Faszien-Yoga-Kompakt - Workshop

Die Faszien in unserem Körper verbinden alle Körperteile miteinander, die Muskeln ebenso wie die Organe. Sie geben uns Form und Struktur und vermitteln uns gleichzeitig Elastizität und Stabilität. Zu den Faszien gehören neben den Hüllen der Muskeln auch die Sehnen und Bänder. Durch Bewegungsmangel werden die Faszien zunehmend fester und unelastischer, was zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen kann. Deshalb ist es das Ziel dieses Workshops, mit einfachen dynamischen Übungen (ohne Faszienrolle) und entspannten Körperhaltungen aktiv auf die Faszien einzuwirken und damit ihre Elastizität zu verbessern. Das steigert die Beweglichkeit und damit das individuelle Wohlbefinden. Ein kleiner Vortrag über diese Zusammenhänge rundet den Workshop ab. Nach der achtsamen Praxis schließt der Workshop mit einer erholsamen Endentspannung. Zu dem Seminar gibt es ein Handout mit ausgewählten Übungen, die regelmäßig im Alltag

3230

angewandt, eine nachhaltige Besserung bewirken können. Faszien-Yoga ist für jede*n geeignet: für Anfänger*innen mit und ohne Yoga-Erfahrung, für fortgeschrittene Yogini*s oder Sportler*innen, die einen Ausgleich suchen, aber auch für Menschen mit leichten gesundheitlichen Problemen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein Getränk.

Evelyn Anke
Samstag, 31.01.2026
10:00-13:15 Uhr
13,80 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

3247T

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken - 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. Dieses Seminar bietet einfache Übungen an, die gezielt auf diese Beschwerden einwirken, indem sie die Beweglichkeit fördern und die Muskulatur kräftigen. Zu dem Seminar gibt es ein Handout mit ausgewählten Übungen, die regelmäßig im Alltag angewandt, eine nachhaltige Besserung bewirken können. Der Workshop ist für alle Menschen geeignet. Leichte körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund und Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Evelyn Anke
Samstag, 11.10.2025
10:00-13:15 Uhr
13,80 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

3248T

Yoga gegen Stress - Workshop

Gesellschaftlich und privat werden wir zunehmend mit herausfordernden Situationen konfrontiert, die Unsicherheit und Anspannung in uns auslösen. Dauerhafte innere Spannungen können aber, wenn kein Stressmanagement erfolgt, zur Schädigung unserer Gesundheit führen. Welche Lösungen uns Yoga im Hinblick auf die Stressreduktion anbietet, ist Gegenstand des Workshops. Am Beginn steht eine entspannende Übungspraxis. Nach einer Pause folgt ein kurzer Vortrag zum Thema, an den sich eine Auswahl von einfachen Yoga- und Atemübungen anschließt, die sich für den Stressabbau besonders eignen. Den Abschluss bildet eine erholsame Endentspannung. Zu dem Workshop gibt es ein Handout mit ausgewählten Übungen, um auch Zuhause wirksam dem Stress begegnen zu können. Der Workshop ist für alle Menschen geeignet. Leichte körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund und Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Evelyn Anke
Samstag, 06.12.2025 3249T
10:00-13:15 Uhr
13,80 €
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 Herbstferien.

Dirk Schefer
Beginn: 17.09.2025 3251
mittwochs, 17:00-19:00 Uhr
6 Termine
45 €
Haus Friede, 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 Achtsamkeitsmeditation 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, 08.11.2025 3253T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
28 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Wilfried Ranft
Samstag, 10.01.2026 3254T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
28 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Neu! Ein Tag für mich und mit mir

Neben den bekannten Methoden wie Autogenes Training und Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen werden hier noch etliche andere Techniken wie u.a. Laya-Yoga-Entspannung, Bodyscan, Dynamische Entspannung, Fantasie- und Duftreisen, Tanz-Traumreise, Geschichten, Meditationen vorgestellt, die uns vom Alltag entführen. In dem „kleinen Kurzurlaub“ erlangt man einen Einblick in das weite Feld zum Thema Entspannung. Durch den Tag wird Stress abgebaut und wieder Kraft für den Alltag getankt. Bitte mitbringen: Stoppersocken und alles das, was Sie zum Wohlfühlen brauchen.

Heike Hercher
Samstag, 25.10.2025 3255T
09:30-14:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
24 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Kochen und Ernährung

In den Kochseminaren ist eine Lebensmittel-pauschale erhalten.
Die Lebensmittelpauschale ist in jedem Fall ab 7 Tage vor dem Kochseminar zu entrichten.

Kochen wie in Downton Abbey

An diesem Samstag bereiten wir Speisen und Getränke zu, wie sie vor über hundert Jahren „in Downton Abbey“ genossen wurden, aber heute noch beliebt sind. Verschiedene Speisen und Getränke für „Tea“ und „Dinner“ sind geplant. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch, ein scharfes Messer und einige (Plastik)behälter für eventuelle Reste mit.

Ursula Hirschberg
Samstag, 13.09.2025 3600T
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

iDescubre los sabores de México!
Ven y aprende a cocinar algunos platillos típicos de México mientras conversas en español.

Gabriela Alejandra Moreno Altamirano
Samstag, 20.09.2025 3601T
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Ottolenghi's vegetarische Köstlichkeiten



Der Koch Yotam Ottolenghi besticht durch seine außergewöhnlichen Kombinationen und kreativen Gerichte. Wir lassen uns inspirieren von seinen vielfältigen Aromen und kochen einige seiner tollen Rezepte nach wie z.B. Teigröllchen mit Pistazienfüllung oder Mangold mit Tahini-Joghurtsauce und Pinienkernen.

Elisabeth Spaleck
Samstag, 27.09.2025 3602T
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Herbst im ländlichen Frankreich

In diesen Kurs bereiten wir herbst- und winterliche Gerichte zu, die perfekt zu den kalten Tagen draußen passen. Wir machen als Vorspeise u.a. Lauchtörtchen und einen Reissalat. Als Hauptgericht braten wir ein Schweinscarré mit Pilzen und dazu eine Kartoffeltarte und als Süßes gibt es einen Clafoutis.

Elisabeth Spaleck
Samstag, 08.11.2025 3603T
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Kochen für die Feiertage

Für die vielen besonderen Tage im Dezember – Advent, Nikolaus, Weihnachten und Silvester – bereiten wir köstliche, international, zum Teil weniger bekannte Plätzchen, Kuchen, Speisen und Getränke zu. Auch Vegetarier kommen hier nicht zu kurz. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch, ein scharfes Messer und einige (Plastik)behälter für eventuelle Reste mit.

Ursula Hirschberg
Samstag, 15.11.2025
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Glutenfreies Backen und Kochen für jedermann von 16 bis 99

Im Kurs wird herzhaft und süß zubereitet: Hefeteig, Mürbeteig, Brandteig, Gnocchi und verschiedene Dessertvarianten. In der Lebensmittelpauschale von 8 Euro sind alle Zutaten sowie die Rezeptunterlagen enthalten. Die fertigen Gerichte und Backwaren werden vor Ort verspeist, und übriggebliebenes darf gerne mit nach Hause genommen werden. Bitte mitbringen: Getränke, zwei Behälter für Kostproben, Mehlmischung und Schürze.

Mary Trierweiler
Samstag, 22.11.2025
10:00-14:00 Uhr
29 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Mary Trierweiler
Samstag, 29.11.2025
10:00-14:00 Uhr
29 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Inklusives Kochen

Im Handumdrehen zu einer perfekten Mahlzeit. Der Kochkurs mit praktischen Tipps und Tricks zum Kochen mit Vergnügen. Günsig, frisch und gesund satt werden leicht gemacht. Rezepte zum Nachkochen inklusive. In Kooperation mit der Hattinger Lebenshilfe und IEB im EN Kreis. Für alle Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Auch in den Schulferien. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelpauschale von 6 € pro Termin enthalten. Ermäßigungen auf Anfrage.

Mary Trierweiler
Beginn: 14.09.2025
sonntags, 11:00-13:30 Uhr
8 Termine
120 €
Holschentor, Zentrum für bürgerschaftliches Engagement, Bürgercafé

Persisches Essen – Kochkurs mit traditionellen iranischen Rezepten

Die persische Küche ist sehr aromatisch, farbenfroh und geschmacksintensiv. In diesem Seminar verwenden wir Zutaten wie Safran, Berberitzen, Auberginen und viele Kräuter. Gemeinsam bereiten wir Borani Bademjan zu, eine leckere und cremige Auberginen-Joghurt-Vorspeise. Außerdem kochen wir Zereshk Polo ba Morgh, Reis mit Safran und Berberitzen und Hähnchen als Hauptgericht, Salad-e Shirazi, einen frischen Salat mit Gurke, Tomate, Zwiebel und Limettensaft als Beilage, sowie Reis mit Tahdig, den knusprigen Boden vom Reis, der im Iran sehr beliebt ist. Zum Dessert gibt es Dattel-Trüffel, die süß, gesund und perfekt zum Schluss sind.

3604T

Ich zeige euch Schritt für Schritt, wie man die Gerichte zubereitet. Wir kochen, essen und haben gemeinsam Spaß. Lecker. Herzlich. Anders.



Masoomeh Rezaei
Samstag, 24.01.2026
10:00-16:00 Uhr
46 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Älter werden – aktiv bleiben

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 beachten Sie, dass die Teilnahme am Kurs voraussetzt, dass Sie Übungen auch auf dem Boden mitmachen können. Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 22.09.2025
montags, 11:15-12:15 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
53 €
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: 15.09.2025
montags, 15:45-16:30 Uhr
12 Termine
35 €
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 beachten Sie, dass die Teilnahme am Kurs voraussetzt, dass Sie Übungen auch auf dem Boden mitmachen können. Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 23.09.2025
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: 18.09.2025
donnerstags, 14:30-15:30 Uhr
14 Termine
61 €
Rauendahlstr. 40-42 (Sporthalle)

Aqua-Gymnastik für Frauen 60+

Aqua-Gymnastik für wasserbegeisterte Teilnehmerinnen ab 60 plus. Trainieren Sie mit Spaß unter Einsatz von Musik im stehenden 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: 18.09.2025
donnerstags, 08:45-09:45 Uhr
16 Termine
58 €
Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

Andrea Geller
Beginn: 18.09.2025
donnerstags, 09:45-10:45 Uhr
16 Termine
58 €
Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

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 47

Niederländisch 48

Persisch 49

Griechisch 49

Japanisch49

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 acht bis neun 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 oder
- Konferenzttools - vhs.cloud, Zoom, MS-Teams
- Aktueller Browser

Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

Im Folgenden sind die sechs Kenntnisstufen mit den vier Fertigkeiten beschrieben:

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 beigelegt 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 ausgezahlt.

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: 06/25) wird kontinuierlich erweitert. Aktuell führt die vhs Hattingen Basis-kurse 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

11.12.2025 um 11:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 13.11.2025)

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

Anmeldung für Deutsch
am Freitag, 29.08.25, 10:00 - 12:00 Uhr

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch 1 (A1.1)
(ohne Vorkenntnisse)
Schritte plus neu 1 (A1.1)
ISBN 978-3-19-501081-8

Freya Engelhardt
Beginn: 15.09.2025
montags und mittwochs,
15:00-17:30 Uhr
30 Termine
25€
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch 2 (A1.2)
(ohne Vorkenntnisse)
Schritte plus neu 2 (A1.2)
ISBN 978-3198010815

Freya Engelhardt
Beginn: 16.09.2025
dienstags und donnerstags,
09:00-11:30 Uhr
30 Termine
25€
Nierenhofer Str. 10 (vhs-Räume), Raum 2

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch 3 (A2.1)
Schritte plus neu 3 (A2.1)
ISBN 978-3195010832

Wolfgang Pitzer
Beginn: 22.09.2025
montags und mittwochs,
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

Freya Engelhardt
Beginn: 19.09.2025
freitags und mittwochs,
09:00-11:30 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

Niki Kontomichi-Joost
Beginn: 16.09.2025
dienstags und donnerstags,
09:30-12:00 Uhr
30 Termine
25€
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

Sprachcafé Deutsch –
Sprechen, Verstehen, Begegnen



Im Sprachcafé treffen sich Menschen in lockerer und entspannter Atmosphäre zum Austausch und Üben der deutschen Sprache. Bereits erlernte Kenntnisse der deutschen Sprache können im Austausch mit anderen vertieft und gefestigt werden. Gleichzeitig kann man neue Kontakte knüpfen und andere Kulturen kennenlernen. Ein Sprachniveau A1 sollte bereits vorhanden sein.

Freya Engelhardt
Beginn: 16.09.2025
dienstags, alle 14 Tage
15:30-17:00 Uhr
8 Termine
45€
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch B2 (Teil 3 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: 15.09.2025
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.

Sabine Lutz
Beginn: 16.09.2025
dienstags und donnerstags,
18:00-20:30 Uhr
30 Termine
25€
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 1

Englisch



Englisch A1 (3. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Englisch A1 aus dem letzten Semester und erfordert gewisse Grundkenntnisse auf dem A1-Niveau.

Shiva Khanloo
Beginn: 16.09.2025
dienstags, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine
80€
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

Online: Englisch A2 (5. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Online-Kurses Englisch A2 (5. Semester) aus dem Sommersemester 2025. Gewisse Vorkenntnisse auf dem A2-Niveau sind erforderlich.

Afsaneh Kalantari Dehaghi
Beginn: 17.09.2025
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 wich-

tiger 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: 18.09.2025 4109
donnerstags, 10:30-12:45 Uhr
10 Termine
80€
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

English Conversation and Grammar (A2-B1)

In this course, you will practise speaking English in a relaxed atmosphere. We talk about everyday topics, learn new words, and repeat important grammar. The course is for people with A2 level who want to speak more fluently and improve their grammar.

Afsaneh Kalantari Dehaghi
Beginn: 18.09.2025 4114
donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
15 Termine
80€
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

**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: 17.09.2025 4115
mittwochs, 16:30-18:00 Uhr
10 Termine
55€
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113



**English Club (Group 2)
Kenntnisse auf dem Niveau B2 und
vorherige Sprachberatung zwingend
erforderlich!**

Informationen zum Kurs siehe English Club (Group 1)

Ian Bray
Beginn: 17.09.2025 4116
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
10 Termine
55€
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

**Englisch für den Urlaub (Teil 2)
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.**

Dieser Kurs ist die Fortführung des Kurses „Englisch für den Urlaub“ aus dem letzten Semester. 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: 18.09.2025 4118
donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine
80€
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

**NEU! Online: The Soundtrack
of a Generation:
Rock Music in the 60s & 70s (B1-C1)**



Some songs don't just entertain — they change the way we see the world. In this course, we explore the music of legends like Bob Dylan, The Beatles, and David Bowie. We'll listen to their iconic tracks, talk about the stories and ideas behind the songs, and discover how music shaped a generation. If you're able to talk about lyrical or artistic ideas in English, you'll fit right in.

Richard Derman
Beginn: 19.09.2025 4119
freitags, 19:30-20:30 Uhr
8 Termine
37€
MS-Teams-Konferenz

NEU! Online: Conversational English (B1-B2)

This course is designed to help students improve their ability to speak English in everyday situations, such as shopping, traveling, meeting friends, or visiting the doctor. Homework will reinforce learning and build confidence in real-life communication.

Richard Derman
Beginn: 05.12.2025 4120
freitags, 18:00-19:00 Uhr
8 Termine
37€
MS-Teams-Konferenz

Französisch



**Französisch A1 (1. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.**

Sie möchten Französisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs üben wir einfache Sätze für Alltagssituationen – z. B. Begrüßungen, sich vorstellen oder etwas bestellen. Ideal für alle ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam lernen wir Schritt für Schritt die Grundlagen der Sprache – mit Spaß und in entspannter Atmosphäre.

Isabelle Henner
Beginn: 17.09.2025 4200
mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
10 Termine
55€
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A118

**Français A2 – Cours pour continuer
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.**

Cours à la VHS pour personnes avec le niveau A1. Vous parlez un peu français ? Vous connaissez le niveau A1 ? Ce cours est pour vous ! Vous apprenez plus de vocabulaire, de grammaire et de phrases pour parler dans la vie de tous les jours. Nous parlons, lisons, traduisons et écoutons des dialogues. Le cours idéal pour mieux parler français !

Isabelle Henner
Beginn: 16.09.2025 4203
dienstags, 17:30-19:00 Uhr
10 Termine
55€
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A118

**Französisch B1 (1. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.**

Maintenant que vous avez de bonnes bases en français (niveaux A1 et A2), nous allons doucement passer au niveau supérieur le B1. Nous réviserons les règles de grammaire, enrichirons votre vocabulaire le tout dans la bonne humeur !

Isabelle Henner
Beginn: 15.09.2025 4204
montags, 17:45-19:15 Uhr
10 Termine
55€
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A118

Français A2 – Revoir et pratiquer
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.

Vous avez déjà fait un cours de français niveau A2 ou vous avez des connaissances de base ? Ce cours est pour vous ! Nous révisons ensemble la grammaire, le vocabulaire et les expressions utiles. Vous pouvez poser des questions, pratiquer et parler sans stress. Ce cours est pour tous ceux qui veulent reprendre le français avec plaisir.

Claudine Radzio
Beginn: 16.09.2025
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
65€
Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

Conversation facile (A2)
Französisch A2

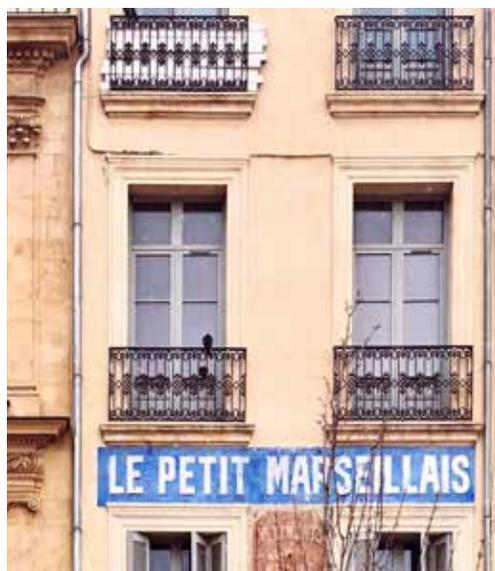
Vous avez appris le français et vous désirez approfondir vos connaissances. Alors, rejoignez vous à nous ! Nous discutons des thèmes variés, simples et actuels. Nous revoyons également quelques points de grammaire.

Claudine Radzio
Beginn: 18.09.2025
donnerstags und 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 nous ! 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: 16.09.2025
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
65€
Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

**Italienisch****Italienisch A1 (2. Semester)**
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.

Für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Italienisch A1 aus dem letzten Semester.

Am 06.10.2025 findet der Kurs nicht statt!

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 22.09.2025
montags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
95€
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10, 45527 Hattingen

Italienisch B2 (1. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.

Am 07.10.2025 findet der Kurs nicht statt!

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 23.09.2025
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80€
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A207

Italienisch A2 (6. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Italienisch A2 (5. Semester) aus dem vorherigen Semester und erfordert gewisse Grundkenntnisse auf dem A2-Niveau.

Am 08.10.2025 findet der Kurs nicht statt!

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 24.09.2025
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
95€
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10, 45527 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.

Am 07.10.2025 findet der Kurs nicht statt!

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 23.09.2025
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
12 Termine
65€
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. Anhand der einzelnen Lektionen im Lehrwerk 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: 16.09.2025
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
15 Termine
80€
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

Spanisch A1 (2. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Es werden grundlegende Sprachkenntnisse vermittelt. Anhand der einzelnen Lektionen im Lehrwerk 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: 16.09.2025
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
80€
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

Spanisch A2 (5. Semester)**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Spanisch A2 (4. Semester) aus dem vorhergehenden Semester und erfordert Vorkenntnisse auf dem Niveau A2.

Mayeli Oblea de Ramhorst

Beginn: 17.09.2025

4406

mittwochs, 18:30-20:00 Uhr

14 Termine

75€

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: 18.09.2025

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: 15.09.2025

4411

montags, 19:00-20:30 Uhr

12 Termine

65€

Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A206

Spanisch Aussprachetraining

Trotz regionaler Unterschiede gibt es grundsätzliche Gemeinsamkeiten in der Aussprache auf der Iberischen Halbinsel, die den Lernenden vor allem am Anfang Schwierigkeiten bereiten. 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

Samstag, 11.10.2025

4412T

13:00-16:15 Uhr

Samstag, 18.10.2025

13:00-16:15 Uhr

2 Termine

23€

Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

“Español para las vacaciones” -**Spanisch für den Urlaub****Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.****Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse geeignet.**

In diesem Einstiegskurs werden wir verschiedene Themen rund um „Spanisch für den Urlaub“ gezielt behandeln. Es geht um Themen wie das Reservieren im Hotel, in einer Bar oder in einem Restaurant in spanischer Sprache im Hinblick auf das Thema „Vacaciones“. Das Ziel soll auch sein, die spanische und lateinamerikanische Kultur kennenzulernen. Mittels der Einheiten und interaktiven Übungen werden neben der Mündlichkeit auch die schriftliche Fertigkeit geübt.

Cynthia Carggiolis

Beginn: 15.09.2025

4412

montags, 19:30-21:00 Uhr

15 Termine

80€

Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

“Español para las vacaciones” -**Spanisch für den Urlaub (Folgekurs)****Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

In diesem Folgekurs (ab Einheit 6) werden wir verschiedene Themen rund um „Spanisch für den Urlaub“ gezielt lernen. Dieser Kurs ergänzt den vorigen Kurs mit Themen wie das Einkaufen, das Reisen oder im Reisebüro. Das Ziel soll auch sein, die spanische und lateinamerikanische Kultur kennenzulernen. Vier verschiedene Kompetenzen sollen hier geübt sein: mittels der Einheiten und interaktiven Übungen sollen auch die Mündlichkeit und die schriftliche Fertigkeit geübt werden.

Cynthia Carggiolis

Beginn: 15.09.2025

4413

montags, 17:45-19:15 Uhr

15 Termine

80€

Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

Viva Andalucía -**Spanisch und Kultur erleben****Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit leichten bis mittleren Vorkenntnissen (mindestens Niveau A1 erforderlich). In 15 abwechslungsreichen Terminen tauchen Sie sprachlich und kulturell in die faszinierende Region Andalusien ein. Dabei erwerben Sie praxisnahe Spanischkenntnisse für Alltag und Reise. Authentische Texte und lebendige Gespräche vermitteln nicht nur sprachliches Handwerkzeug, sondern auch spannende Einblicke in das Leben, die Geschichte und die Traditionen Andalusiens.

Cynthia Carggiolis

Beginn: 18.09.2025

4414

donnerstags, 18:00-19:30 Uhr

15 Termine

80€

Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

Niederländisch**Niederländisch für Fortgeschrittene****Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2/B1.

Caroline de Jong

Beginn: 15.09.2025

4515

montags, 18:30-20:00 Uhr

15 Termine

80€

Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A213

Persisch



Neu!
Persisch für Interessierte
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Sprache und Kultur des Iran! In diesem Kurs erlernen Sie erste Grundlagen des Persischen (Farsi) – von der Begrüßung über das Alphabet bis hin zu einfachen Alltagsgesprächen. Ideal für alle, die ohne Vorkenntnisse starten möchten.

Willkommen!

Bei Interesse kann der Kurs auf 15 Termine erweitert werden.

Shiva Khanloo
 Beginn: 17.09.2025 4700
 mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
 10 Termine
 65€
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

Griechisch



Griechisch A1.2
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses „Griechisch für den Urlaub“ aus dem letzten Semester. Der Kurs erfordert gewisse Grundkenntnisse etwa auf der Hälfte des A1-Niveaus.

Er richtet sich an Teilnehmende, die ein Interesse an der griechischen Sprache und Kultur haben. Die mündliche Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen bildet einen Schwerpunkt, darüber hinaus werden aber auch Grundkenntnisse in der Lese- und Schriftkompetenz vermittelt.

Niki Kontomichi-Joost
 Beginn: 18.09.2025 4801
 donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
 15 Termine
 80€
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A111

Japanisch



Neu!
Japanisch für Interessierte
Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt Japans! In diesem Einsteigerkurs erhalten Sie erste Grundlagen der japanischen Sprache. Neben dem Erlernen von Begrüßungsritualen und Essensbestellungen erfahren Sie auch Spannendes über die japanische Kultur, Bräuche und Lebensweise.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und entdecken Sie Japan Schritt für Schritt. Dewa mata! Bei Interesse kann der Kurs auf 15 Termine erweitert werden.

Carolin Ader
 Beginn: 01.10.2025 4900
 mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
 10 Termine
 65€
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A111



5



Beruf, Wirtschaft, EDV

Weiterbildung auf Bestellung50
 PC-Grundlagen, Word, Excel 50
 Laptopkurs51
 Bildbearbeitung / Photoshop Elements 51
 PowerPoint51
 KI (künstliche Intelligenz)..... 51
 Mit der App Kommot unterwegs...52
 Smartphone & iPhone 52
 Tablet (Android)52
 Social Media – Insta, Facebook & Co.53
 Kursleitenden Fortbildung53
 Fortbildungen für Kursleitende 54
 Junge vhs 55

Anmeldung Volkan Günday



Beratung Erik Bühnen



Beratung Petra Kamburg



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. „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

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
- Einfügen von ClipArts und Fotos

Elke Masuhr
 Samstag, 08.11.2025 5002W
 10:00-17:00 Uhr
 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,
- Ausdrucken von Tabellen

Elke Masuhr
 Samstag, 27.09.2025 5004N
 10:00-17:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 80,60 €
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Aufbauseminar Excel

Folgende Themen werden in diesem Seminar behandelt:

- Vertiefung der Grundlagen
- Relative und absolute Bezüge
- Wenn-Dann Funktion
- sortieren und filtern, z.B. mit dem Autofilter

Elke Masuhr
 Samstag, 11.10.2025 5005N
 10:00-17:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 80,60 €
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Laptopkurs

**Laptop-Seminar 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 Akkuzzeit nicht für die Unterrichtsdauer reicht. Bringen Sie bitte ferner zu Übungszwecken einen USB-Stick mit.

Detlef Eckhard
Mittwoch, 07.01.2026 5014N
10:00-13:00 Uhr
Mittwoch, 14.01.2026
10:00-13:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
26 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Bildbearbeitung – 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 es am besten funktioniert.

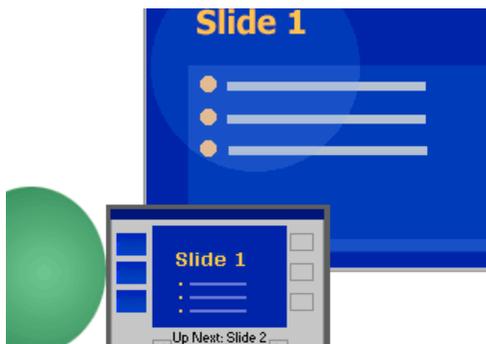
Inhalte:

- 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
09.12.-11.12.2025 5010
dienstags bis donnerstags
jeweils 14:00-17:00 Uhr
3 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
55,40 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Power Point

**Erfolgreich präsentieren mit
PowerPoint**

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden Werkzeuge und Funktionen von Microsoft PowerPoint kennen, erfahren wie diese funktionieren und wie sie damit ihre Präsentationen gestalten können. Nach Kursende sind alle in der Lage, ihre Präsentationen attraktiv zu gestalten.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit dem Computer.

Detlef Eckhard
Mittwoch, 26.11.2025 5217T
17:00-20:00 Uhr
Mittwoch, 03.12.2025
17:00-20:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
30,90 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Künstliche Intelligenz / KI

**Künstliche Intelligenz und
reales Leben – Teil I
Verstehen. Mitreden. Gestalten
spannende Infos & praktische
Anwendungen**

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – oft unbemerkt beeinflusst sie, wie wir kommunizieren, lernen, arbeiten, denken und sogar unsere Beziehungen führen. In diesem ersten Teil blicken wir zurück auf die spannende Entwicklung der KI – von den Anfängen bis heute. Wir klären grundlegende Begriffe, zeigen praktische Beispiele und probieren aktuelle Tools aus, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was KI heute kann und was (noch) nicht.

Der Workshop richtet sich an alle – neugierig, skeptisch, technikaffin oder unerfahren – die verstehen wollen, was KI wirklich ist, und dabei selbst aktiv werden und KI-Tools anwenden möchten.

Vorkenntnisse? Nicht nötig – nur Interesse und Offenheit.

Freuen Sie sich auf spannende Infos, praktische Anwendungen und einen ersten Überblick über Chancen und Herausforderungen von KI im Alltag.

Für den praktischen Teil bringen Sie gern Ihr Table und/oder Smartphone mit.

Markus Ruhs
Samstag, 04.10.2025 5101T
10:00-13:00 Uhr
17 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Markus Ruhs
Samstag, 08.11.2025 5102T
10:00-13:00 Uhr
17 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Künstliche Intelligenz und
reales Leben – Teil II
Zukunft denken. Mensch bleiben.**

Wie geht es weiter mit der Künstlichen Intelligenz? Nach dem Einstieg in Teil I blicken wir nun nach vorn: Welche Zukunftsszenarien zeichnen sich ab? Welche Chancen bietet KI für Gesellschaft, Beruf und unser persönliches Leben – und welche Risiken sollten wir im Blick behalten?



Der Fokus liegt diesmal auf Themen wie kritisches Denken, digitale Medienkompetenz, digitale Achtsamkeit, digitale Souveränität und der entscheidenden Frage: Wie finden wir eine gute Balance zwischen digitalen Möglichkeiten und dem realen Leben? Gemeinsam entwickeln wir Ideen für eine Zukunft, in der Mensch und Technik harmonisch zusammenwirken – kritisch, bewusst und gestaltend. Im Mittelpunkt steht dabei: Wie können wir eine gute, menschliche Zukunft mit KI gestalten?

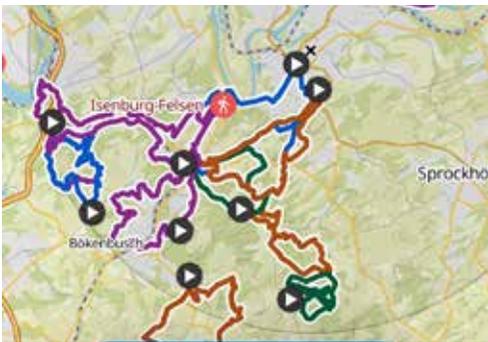
Der Workshop richtet sich an alle Interessierten – auch ohne Teilnahme an Teil I. Sie erwarten Praxisbeispiele, Diskussionen und Impulse für einen gesunden, selbstbestimmten Umgang mit digitalen Technologien.

Für den praktischen Teil bringen Sie gern Ihr Tablet und/oder Smartphone mit.

Markus Ruhs
Samstag, 22.11.2025 5103T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 13
17 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

mit der App Kommot unterwegs

**Mit der Komoot-App Touren planen und Navigieren
Wander- und Radtouren
(Smartphone / Tablet)**



Die beliebte App ermöglicht Wanderungen und Radtouren von anderen Nutzenden zu entdecken oder eigene Touren zu planen. Mit der Sprachnavigation führt sie zuverlässig ans Ziel. Offline-Karten ermöglichen es, auch ohne Internetverbindung die Aktivitäten zu genießen. Der Kurs führt in die einfache und komfortable Bedienung der Komoot-App ein. Es werden u. a. Fragestellungen: Wie finde ich vorhandene Tourenvorschläge, wähle Schwierigkeitsgrade, erkenne Wegtypen etc. Wie kann ich eine Tour an meine Bedürfnisse anpassen bzw. erstellen.

Voraussetzung: ein eigenes Smartphone / Tablet am besten mit installierter App

Detlef Eckhard
Dienstag, 04.11.2025 5218T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
30,90 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Smartphone & iPhone

**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
Mittwoch, 12.11.2025 5431
09:00-12:00 Uhr
Donnerstag, 13.11.2025
09:00-12:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
34,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Entdecken Sie die Welt des iPhones – Einführungskurs bei der vhs!

Möchten Sie lernen, wie Sie Ihr iPhone optimal nutzen können? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Einführungskurs „iPhone“ bei der vhs ein!

In diesem Workshop erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die wichtigsten Funktionen Ihres iPhones. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gerät einrichten, Apps verwenden, Fotos machen, Nachrichten senden und vieles mehr. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die noch neu im Umgang mit dem iPhone sind oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Bitte bringen Sie Ihr iPhone inkl. Ladegerät mit.

Detlef Eckhard
Dienstag, 25.11.2025 5434T
10:00-13:00 Uhr
14,40 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



**Erleben Sie neue Möglichkeiten mit Ihrem iPhone!
Fortgeschrittenen-Workshop bei der vhs**

Möchten Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit dem iPhone vertiefen und noch mehr aus Ihrem Gerät herausholen? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem iPhone-Workshop für Fortgeschrittene bei der vhs Hattingen ein!

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, wie Sie fortgeschrittene Funktionen effektiv nutzen, individuelle Einstellungen vornehmen und Ihre Produktivität steigern können. Der Workshop richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihr Wissen erweitern möchten.

Bitte bringen Sie Ihr iPhone inkl. Ladegerät und gerne auch Ihre Fragen und Wünsche mit!

Detlef Eckhard
Dienstag, 02.12.2025 5435T
10:00-13:00 Uhr
14,40 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Tablet (Android)

Tablet (Android) für Anfänger*innen Einführungskurs bei der vhs

Möchten Sie lernen, wie Sie Ihr Android-Tablet optimal nutzen können? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Einführungskurs „Tablet (Android) für Anfänger*innen“ bei der vhs ein! In diesem Workshop erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Nutzung Ihres Tablets. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gerät einrichten, grundlegende Einstellungen vornehmen und sich im Play Store anmelden. Außerdem lernen Sie, wie Sie Apps installieren und diese sicher verwenden können. Seien Sie neugierig und entdecken Sie, was Ihr Tablet alles kann.

Bitte bringen Sie Ihr Tablet inklusive Ladegerät zum Kurs mit, damit wir gemeinsam praktisch arbeiten können.

Denken Sie auch bitte an Ihr Kennwort zum Google Konto

Detlef Eckhard
Donnerstag, 09.10.2025 5432T
10:00-13:00 Uhr
14,40 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Tablet (Android) in der Praxis –
Für Fortgeschrittene**

Möchten Sie Ihr Tablet noch besser nutzen und die vielfältigen Möglichkeiten der Apps entdecken? Dann ist unser Workshop genau das Richtige für Sie! Tauchen Sie ein in spannende Funktionen, Tipps und Tricks, die Ihren Alltag erleichtern und bereichern.



Lernen Sie, wie Sie Ihr Gerät effizienter nutzen, neue Apps entdecken und Ihre Lieblingsfunktionen optimal einsetzen. Bringen Sie Ihr Tablet inklusive Ladegerät mit – so können wir direkt loslegen!

Denken Sie auch bitte an Ihr Kennwort zum Google Konto

Detlef Eckhard
Donnerstag, 16.10.2025 5433T
17:00-20:00 Uhr
14,40 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Social Media – Insta, Facebook & Co.**Instagram, Facebook & ChatGPT
verständlich erklärt
Social Media Basics –
Einstieg an einem Tag**

Soziale Medien sind heute aus dem Alltag vieler Menschen nicht mehr wegzudenken – sei es für den Kontakt mit Familie, zur Information oder zur Inspiration.

In diesem Tageskurs erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die Nutzung von Instagram und Facebook. Schritt für Schritt wird erklärt, wie man ein Profil anlegt, Beiträge erstellt, sich sicher bewegt und Inhalte findet. Auch das KI-Tool ChatGPT wird vorgestellt – als digitale Unterstützung bei der Entwicklung eigener Inhalte.

Der Kurs ist praxisnah, wird in ruhigem Tempo durchgeführt und bietet ausreichend Raum für individuelle Fragen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bringen Sie Ihr Smartphone, iPhone oder Tablet inklusive Ladekabel mit.

Volkan Günday
Samstag, 15.11.2025 5200T
10:00-14:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
30,20 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

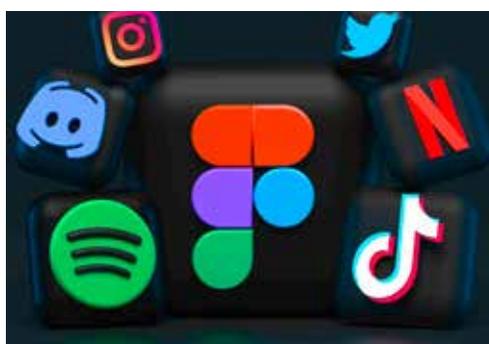
**Social Media für Kleinunternehmen
Sichtbar werden – mit Strategie,
Praxis und kreativen Ideen**

Viele Selbstständige wissen: Sichtbarkeit ist entscheidend – aber wie gelingt das mit Social Media, ohne viel Zeit oder Budget?

In diesem Wochenendkurs erarbeiten die Teilnehmenden eine eigene Social-Media-Strategie, lernen praxisorientiert die Plattformen Instagram und Facebook kennen und entwickeln mit kostenlosen Tools (z. B. Canva und ChatGPT) erste Beiträge für ihr Unternehmen.

Es geht um einfache Gestaltungsmöglichkeiten, Inhalte mit Persönlichkeit, Reichweitenaufbau und den richtigen Umgang mit Kommentaren und Nachrichten.

Der Kurs richtet sich an kleine Betriebe, Freiberufler:innen und Selbstständige – aus allen Branchen.



Erste Grundkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich
Bitte bringen Sie Ihr Tablet oder iPad inklusive Ladekabel mit.

Volkan Günday
Fr./Sa. 28. und 29.11.2025 5201
Freitag, 17:00-19:30 Uhr
Samstag, 10:00-14:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
42,80 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Kursleitendenfortbildung****Demokratie Fitness -
Training für gesellschaftliche
Kompetenzen**

Dieses Format ist anders als herkömmliche Seminare: Es besteht aus kurzen, lebendigen 30-Minuten-Einheiten, in denen zentrale Fähigkeiten wie aktives Zuhören, Offenheit im Gespräch, Mut zur Auseinandersetzung und Beteiligung spielerisch und praxisnah trainiert werden.

Statt langer Vorträge setzt „Demokratie Fitness“ auf praktische Übungen, die leicht umzusetzen sind und die Sie als Dozent*innen direkt in den Alltag integrieren können. Ziel ist es, das Bewusstsein für Demokratie als lebendige Haltung zu stärken und Sie dazu zu ermutigen, aktiv und selbstbewusst an gesellschaftlichen Prozessen teilzunehmen.

Dieses Angebot ist ideal für alle, die ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern und gesellschaftliches Engagement fördern möchten. Es bietet eine frische, motivierende Ergänzung zu Ihrer Bildungsarbeit und macht Demokratie erlebbar und greifbar.

Demokratie Fitness ist ein vom Land NRW gefördertes Projekt im Rahmen der Regionalen Bildungsentwicklung .

Jens Feddersen
Freitag, 14.11.2025 5100T
17:30-20:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Fortbildung für Kursleitende

Die Volkshochschulen 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.

Die vhs.cloud für Kursleitende Für Anfänger*innen mit guten PC-Kenntnissen

Die vhs.cloud unterstützt die Kursleitenden Lehr- und Lern-Settings mithilfe digitaler Instrumente sinnvoll zu ergänzen und zu gestalten. Für onlinegestützte Angebote bietet die vhs.cloud ein vollständiges Lernmanagementsystem. Kursleitende können einfach neue Angebote anlegen und so ihre analogen Angebote ergänzen bzw. erweitern.

Die genauen Inhalte sind:

- Registrierung in der Cloud
- Anmeldung in der Gruppe/dem Kurs
- Profil anpassen
- Einstellungen
- Schreibtisch und Konferenz (Grundlagen)
- Systemnachrichten
- Mailservice
- Adressbuch
- Messenger
- Mediathek
- Linkliste
- Aufgaben
- Dateiablage
- Zoom/BigBlueButton und das Generieren von Links für die Teilnehmenden



Die Schulung vermittelt die Grundlagen, um Angebote in digitaler Form durchführen zu können. Nach der Schulung sind Sie in der Lage, die Inhalte auf Nutzbarkeit im Online-Format einzuschätzen. Sie kennen die wichtigsten Basics zu den Themenfeldern „Kommunikation“, „Wissensvermittlung“ und „Kollaboration“ und können diese in ausgewählten Szenarien anwenden. Auch mit den virtuellen Räumen „Zoom“ und „BigBlueButton“ sind Sie grundlegend vertraut.

Sabine Steinberg-Beule
Anmeldung bei der vhs Ennepe-Ruhr-Süd
Tel. 02332 9186 112 Nr.: 4150G
Sa. 27.9.2025,
10.00-15.00 Uhr
23 €
vhs Ennepe-Ruhr-Süd, Mittelstr. 86-88,
58285 Gevelsberg

Sprachunterricht nach Maß: KI-gestützte Differenzierung im Sprachunterricht erfolgreich einsetzen! Online-Workshop



Viele KI-Tools bieten mittlerweile die Möglichkeit binnendifferenzierte Übungsformate zu erstellen. In diesem Workshop für Kursleitende an Volkshochschulen lernen Sie verschiedene Anwendungen kennen, die Sie zur Erstellung von Unterrichtsinhalten nutzen können: schnell, kreativ und lernzielorientiert. Der Vortrag wird mit freundlicher Unterstützung des Hueber-Verlags von Stefanie Fischer, Goethe Institut Frankfurt, geleitet.

Stefanie Fischer,
Dienstag, 07.10.2025 Kursnr. 93002-0
18:00 - 19:30 Uhr
entgeltfrei
Online
Anmeldung bei der vhs wwh
Tel: 02302 581 8610

Demokratie Fitness - Training für gesellschaftliche Kompetenzen

Dieses Format ist anders als herkömmliche Seminare: Es besteht aus kurzen, lebendigen 30-Minuten-Einheiten, in denen zentrale Fähigkeiten wie aktives Zuhören, Offenheit im Gespräch, Mut zur Auseinandersetzung und Beteiligung spielerisch und praxisnah trainiert werden.



Statt langer Vorträge setzt „Demokratie Fitness“ auf praktische Übungen, die leicht umzusetzen sind und die Sie als Dozent*innen direkt in den Alltag integrieren können. Ziel ist es, das Bewusstsein für Demokratie als lebendige Haltung zu stärken und Sie dazu zu ermutigen, aktiv und selbstbewusst an gesellschaftlichen

Prozessen teilzunehmen. Demokratie Fitness ist ideal für alle, die ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern und gesellschaftliches Engagement fördern möchten. Es bietet eine frische, motivierende Ergänzung zu Ihrer Bildungsarbeit und macht Demokratie erlebbar und greifbar.

Jens Feddersen
Freitag, 14.11.2025 5100T
18:00-20:00 Uhr
Entgeltfrei
Veranstaltungsraum Stadtmuseum,
Marktplatz 1-3, 45527 Hattingen
Anmeldung vhs Hattingen
Tel.: 02324-204-3511,3512,3513
oder vhs.hattingen.de

Kraftquellen für meinen Unterricht online-Fortbildung



Woran liegt es, wenn ich mich schnell erschöpft, entmutigt, unzufrieden, ausgepowert fühle? Wie kann ich als Kursleitung die eigene Resilienz stärken, um souverän unterrichten zu können? Gibt es einfache, kurze praktische Übungen, die mir helfen können? Gibt es evtl auch welche, die ich in einem Kurs einbauen könnte, wenn Teilnehmende sich gestresst fühlen?

In dieser Fortbildung geht es um unsere eigene Resilienzfähigkeit. Wir erforschen eigene stabilisierende Persönlichkeitsmerkmale, entdecken persönliche Ressourcen und kommen über praktische Tools aus dem Resilienztraining Krafräubern wie stressverstärkenden Gedankenmustern beim Unterrichten auf die Spur. Einfache selbstwirksame Übungen aus dem Yoga binden uns an innere Kraftquellen an, damit wir auch in herausfordernden Unterrichtssituationen in der eigenen Mitte und Souveränität bleiben können. Bitte Schreibzeug bereithalten und bequeme Kleidung tragen.

Barbara Sering
Samstag, 15.11.2025
10.00 - 13.15 Uhr
Online-Kurs
14 €

Anmeldung für Kurs Nr 25B4901 bei der vhs Herne
www.vhs-herne.de, 02323-163584
oder 162920

Junge vhs - Workshops für Kids von 1 bis 15 Jahre

mit dem Pinsel unterwegs...

Es wird bunt! Malworkshop für Kids von 8 bis 12 Jahren in den Herbstferieninf

Mit verschiedenen Techniken gestalten wir unser ganz eigenes Kunstwerk.

Wir malen, reißen, kleben, drucken, kombinieren und probieren – kreativ, farbenfroh und voller Ideen!

Wichtig: Zieht Kleidung an, die auch mal einen Farbklecks abbekommen darf.

Bitte mitbringen - Materialkosten in Höhe von 9 €.

Shari Lena Schauberer
Donnerstag, 23.10.2025 2520
Freitag, 24.10.2025
jeweils 10:00-13:00 Uhr
2 Termine
25 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier



im Wald unterwegs..

Mit dem Förster unterwegs im Schulenberger Wald - ein Angebot für Jung & Alt



Thomas Jansen ist Förster beim Landesbetrieb Wald und Holz NRW und gehört zum Team des Regionalforstamtes Ruhrgebiet. Als Leiter des Forstbetriebsbezirks Hattingen bewirtschaftet er seit über 25 Jahren den Hattinger Stadtwald. Folgen Sie ihm in den Schulenberger Wald auf einen etwa 2stündigen Rundgang und erleben Sie Spannendes und Wissenswertes „rund um den Wald“ allgemein und natürlich über den Schulenberger Wald im Besonderen! Fragen zum Wald sind natürlich erlaubt und werden gerne beantwortet.

Bitte denken Sie an passendes Schuhwerk, auch wenn wir im Wesentlichen auf den Wegen bleiben.

Thomas Jansen
Freitag, 10.10.2025 1410E
15:00-17:00 Uhr
8,50 € (für Kids bis 12 Jahre kostenfrei)
Treffpunkt: Gr. Schutzhütte, Schulenberger Wald (Am Hansberg)

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, 29.11.2025 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, 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
Beginn: 01.10.2025 1013
mittwochs, 17:15-18:15 Uhr
5 Termine
22 €
Stadtmuseum Hattingen,
Marktplatz 1-3, Atelier

Turnen – Spielen - Bewegen

(Groß)-Eltern und Kind turnen gemeinsam Ein Bewegungsangebot für Kinder von 2 bis zu 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 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.

Kim Heußner
Beginn: 30.09.2025 1009
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
10 Termine
60 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31,
Turnhalle

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 24.09.2025 1010
mittwochs, 15:45-17:15 Uhr
12 Termine
70 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31,
Turnhalle



99⁰⁰€

LED-Leuchte mit Akku – Fokus

- Bis zu 40 Stunden Akkulaufzeit (inklusive USB-Ladestation)
- Höhe: 26 cm, Durchmesser: 10 cm
- In verschiedenen Farben erhältlich

Entspannt weiterbilden mit Freude am Lernen

Sparen Sie 5€*
im WAZ Shop!
Jetzt bestellen mit
RABATT-CODE:
LERNEN5



279⁰⁰€

Ohrensessel Sava inkl. Fußhocker

- Modernes Design
- Hochwertiger Schaumstoffkern für ermüdungsfreies Sitzen
- Maße: (H/B/T) 104x74x86 cm



Plattenspieler mit UKW Stereoradio 2.0

- Plattenspieler: 33/45/78 U/min
- RCA (Cinch) Audio-Ausgang
- Integrierte Stereo-Lautsprecher
- Single-/LP-Adapter (inklusive)

79⁹⁵€



64⁰⁰€

Porzellan-Becher „Der Denker“ und „Herr im Sessel“ – Lorient

- Höhe je 9 cm
- Spülmaschinengeeignet
- Nur als Set erhältlich



49⁰⁰€

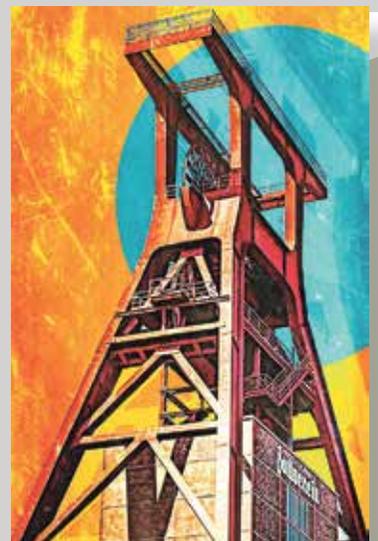
LED-Kerze – Glow 10

- Körper aus gebürsteten Aluminium
- Handgefertigter Glasaufsatz
- Maße: (H/B) 9x9 cm

Röttgers Doppelbock

- Material: Acryl oder Leinwand
- Maße: (H/B) 90x60 cm

ab 99⁰⁰€



* Gültig bis 31.12.2025. Nicht gültig für Bücher. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Pro Person nur einmal einlösbar.

* Gültig bis 31.12.2025. Nicht gültig für Bücher. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Pro Person nur einmal einlösbar.

Jetzt bestellen unter shop.waz.de



Kostenloser Versand!
ab 90 € Einkaufswert

WAZ | S H O P



Der kleine Urlaub für zwischendurch

je 199⁹⁰€ ~~249⁹⁰€~~

20%
gespart

Ein paar entspannte Tage sind einfach unvergesslich. Ob Stadtbummel oder Strandtag, Sightseeing oder ein Sprung ins kühle Nass – **so ein Kurzurlaub macht einfach Lust aufs Leben!** Einfach mal raus, abschalten, durchatmen. Genau deshalb gibt es jetzt spontane Auszeiten in Form von ein paar Tagen am See oder Meer. Ausgewählte **Top-Hotels** in traumhafter Lage freuen sich auf Ihren Besuch!

Urlaubsbox - Strandzauber - Seen & Meer

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Inkl. Frühstücksbuffets und € 80,- Wertgutschein für Hotelleistungen
- Überwiegend Hotels mit 4-Sterne-Niveau
- Hotel und Termin zur freien Auswahl

Urlaubsbox - Traumhaftes Deutschland

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Inkl. Frühstücksbuffets und € 80,- Wertgutschein für Hotelleistungen
- Überwiegend Hotels mit 4-Sterne-Niveau
- Hotel und Termin zur freien Auswahl



Schönen Urlaub!

Jetzt bestellen unter shop.waz.de



Kostenloser Versand!
ab 90 € Einkaufswert

WAZ | S H O P

Grün hoch zwei für Klimafans

Mit AVU-grünstrom Ökoprojekte
vor der Haustür fördern

120 JAHRE
AVU...

Folge uns auf

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

Tag der offenen Tür



**Kurse
checken,
Wissen
wecken**

**Mal-Aktion
für Kids:
Maskottchen
gesucht**

**Gemeinsam
experimentieren,
hüpfen,
malen**

**Mit
dabei:
Essen & Trinken**

FörderVerein
vhs Hattingen e.V.

powered by
**Sparkasse
Hattingen**



Samstag, 30. August 2025 | 14-17 Uhr
zwischen Marktplatz und Gethmann'scher Garten
Marktplatz 4 | 45527 Hattingen
Infos unter vhs.hattingen.de

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 Obler 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

Assistenz

Claudia Kilden



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. die 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 die jeweilige Kursleitung 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:

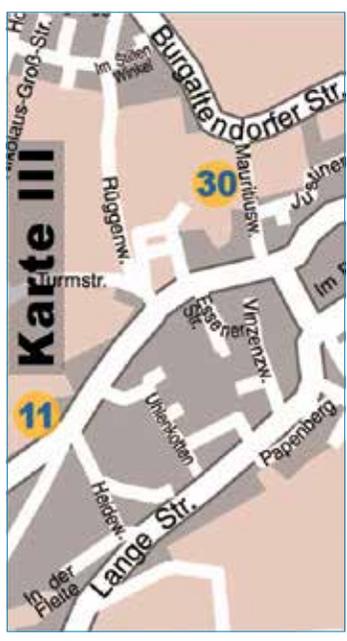
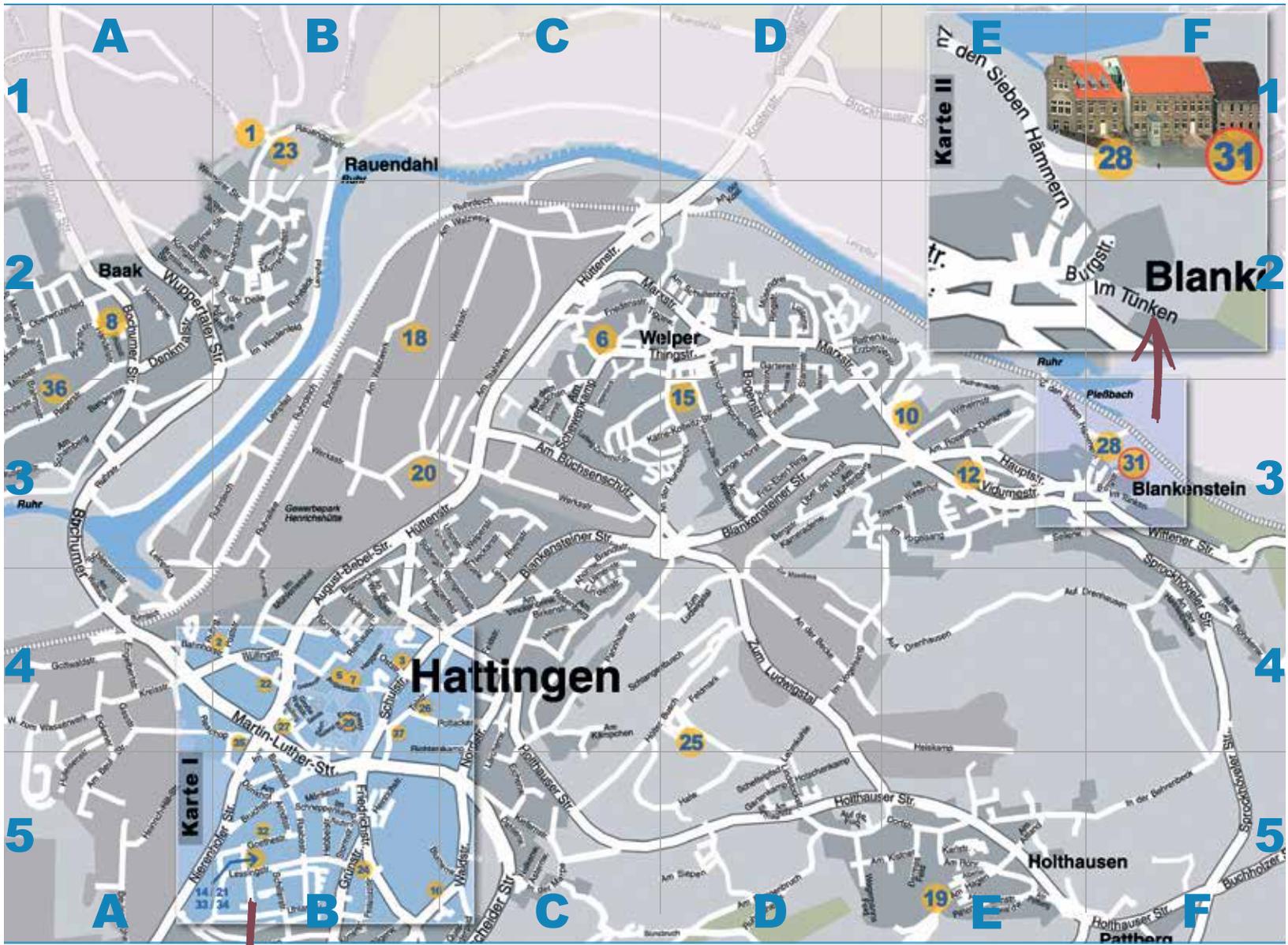
Herausgeber
Stadt Hattingen / vhs
Layout: Bettina Klare
Druck: waz-mediengruppe

Fotonachweis:

Claudia Apel, S. 27m	pixabay, S. 14, 19, 26r, 30l, 33,
Anja Bley, S. 28lo, 29lo	34l, 35, 37, 40, 41, 58
Detlef Eckhard, S. 52lu	Stadt Hattingen, 32, 39
Jens Feddersen, Titel	unsplash, S. 30
Lars Friedrich, S. 11m+ro	wikicommons, S. 15lo, 25,
freepik, S. 8f, 33f, 34r, 37, 38	wikimedia, S. 12m, 13, 14mu,
Thomas Jansen, S. 15lu	24m+r
KI, S. 18r, 29m, 30u, 36, 45m,	wikipedia, S. 19, 22r, 26lu
46l+m, 48r, 49r	xphere, S. 12l+r, 14lo+mo+ru,
Ralf Litera, S. 11l	15mo+ru16, 17, 22l, 18l24lu+o,
Ilka Markwardt, S. 15ro	26lo, 27l+r, 28lu+r, 29lu, 51r, 52l
Katja Osterhoff-Genz, S. 28m	

1	Seite 8 - 21	2	Seite 22 - 31	3	Seite 32 - 41	4	Seite 42 - 49
Mensch, Gesellschaft, Politik		Kultur, Kreatives Gestalten		Gesundheit und Ernährung		Sprachen	Deutsch als Fremdsprache

Veranstaltungsorte



© Layout: Reiner Skubowius, Bochum fuerst.design@gmx.de

Beruf, Wirtschaft, EDV

Schulabschlüsse, Grundbildung

Berufliche Weiterbildung

Anhang

Veranstaltungsorte (Adressen)

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <p>1 Ackermanns Garten (B1)
Rauendahlstr. 45
45525 Hattingen</p> <p>2 Altes Rathaus (B4)
Untermarkt 9
45525 Hattingen
Tel. 44-329</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 & Lehrschwimmbecken (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 Hattinger (B4)
Reschop Carré 1
45525 Hattingen
Tel. 204-3555</p> <p>28 Stadtmuseum Hattinger (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 (B5)
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	
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:

Kurs-Nr.	Beginn

Wir bestätigen Ihre Anmeldung nicht. Sie können den gewünschten Kurs besuchen, wenn Sie von uns keine Absage erhalten. Nichtteilnahme entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

Stichwortverzeichnis

A		Exkursionen in der Region und „vor Ort“ Extratouren	1220ff, 1240ff, 2406ff, 3183Tf	Kreatives Schreiben Kultur-Wanderung Kundalini Yoga Kunst/Kunstgeschichte Kursleitendenfortbildungen	2101f 1212 3211 2300 S. 55	S	Schmuckgestaltung Schreiben im Museum Schreibwerkstatt Schulabschlüsse Schulenberger Wald Senior*innenkino Senior*innenseminare Senior*innensport Smartphonefotografie Smartphones Spanisch Aussprachetraining Sprachencafé Sprachen für den Urlaub Square und Linedance Stadterkundungen Stress Streuobstwiesen	2601 2101 2105 6000ff 1409f 2906ff 1903ff, 5430f 3900ff 2306 2404f 5430ff 4400ff 4412T 4005 4118, 4412, 4413 3111 1210f 3253Tf 1220	
Achtsamkeit Acrylmalerei Aerobic Afterwork AGB Altstadtgespräche Andalusien Android System Aquafitness Aqua-Gymnastik Aqua Power Aquarellmalerei Atemwegserkrankungen Autorengruppe Ayurveda	3253T ff 2507ff 3105 3123 S. 62F 3000E 4414 5430f 3102, 3225ff, 3135, 3141, 3156f, 3903f 3910f 3157 2500 3002E 2103 3003E	F Familie Farb- und Stilberatung Faszien-Yoga Feiertage Essen FilmClub Fitnessmix Fitness Volley Fitnesswandern Fitnesswandern light Fitnesswandern Extratour Fit und mit Fun Fit mit Yoga Firmenbesichtigungen Floristik Förderverein, vhs Förster Foto-AG Fotografie Frankreich Französisch Frauen	1000ff 2800 3230, 3247T 3604T 2908ff 3103, 3124, 3131, 3159,3170, 3900ff 3101 3180ff 3182 3184Tf 3100 3132 1248f 2608, 2611, 2614 S.57 1410 2404 2400ff 3603T 4200ff 1409	L Laptopkurs Lesementor*innen Lesungen Linedance Literarisches Lola-Yoga	5014 1550 1702, 2110ff 3111, 3129f 2100ff 3103, 3112, 3124, 3128, 3131f, 3137, 3159, 3162, 3170f	M Malen Malwerkstatt Maschinenschreiben am PC MBSR Meditation des Tanzes Mexiko Modellieren (mit Ton) Museen (Museumsbesuche)	2500ff 2507 5600f 3253T, 3254T 3142 3601T 2600f 2304ff	T Tabellenkalkulation Tai Chi Tango Tanz Textiles Gestalten Textverarbeitung Töpfern Tucholsky	5004f 3200ff 2214f 2213f, 3105f, 3123, 3129f, 3142, 3158, 3172 2700 5002f 2603ff 2102
B Baumwelten Beamerpräsentation Betriebsbesichtigungen Bewegung Bewegung für Kinder Bewerbungstraining Bildbearbeitung, digital Bildervorträge Blankenstein Body Fit Bogenschießen BOP Bows Buddhismus Burgen, Wanderung	1409 2301f 1240f 3100ff 1009f 5800f 5010 2301f 1009, 1904, 1409, 3122 3122 3251 3121 3602T 1224 1230f	G Gedächtnistraining Gitarre Glutenfrei Goldschmiedewerkstatt Griechisch Gymnastik	1903ff 2204 3605T, 3607T 2613 4801 3100ff, 3145, 3161, 3900ff	N Niederländisch	3103, 3112, 3124, 3128, 3131, 3137, 3152, 3154, 3159, 3162, 3170f, 3180ff	O Obstbaumschnitt Ökologie Ölmalerei Ottolenghi Outdoor	1400 1400ff 2502 3103, 3112, 3124, 3128, 3131, 3137, 3152, 3154, 3159, 3162, 3170f, 3180ff	U Umwelt(bildung)	1400ff, 1450ff
C Christo und Jeanne-Claude Cocina mexicana Computerkurse Cragg Tony	2301 3601T 5000ff 2306	H Handykurse Hatha-Yoga Hattingen HattingerFilmClub Hattingen wandert Hütten-Safari, LWL	5430ff 3217ff 1210f, 1480f, 2908ff 3000E 1451ff	P Palliativ Patientenverfügung PC-Kurse Persisch Persische Küche Philosophie Picasso Plastisches Gestalten	3004E 1520 5002ff 4700 3608T 1500ff 2302 2600ff	Q Qi Gong	3200, 3202	W Waldführung Wanderungen Wassergymnastik	1410 1223ff 3102, 3127, 3135, 3141, 3156f, 3911f 1442 3152, 3154, 3900f 3900 5002f
D Dance-Aerobic Deilbachtal Demokratie Fitness Denk-Pfad DeuFöV (Berufsbezogene Deutschförderung) Deutsch als Fremdsprache Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) Digitale Fotografie Downton Abbey	3105 1212, 3184T 1752f 1906 S. 44 4000ff 4011 2400ff 3600T	I/J Inklusive Angebote Inklusives Kochen Integrationskurse Interreligiöser Gesprächskreis Intuitives Bogenschießen Israelischer Volkstanz Italienisch Japanisch Junge vhs	3172, 3227f, 3251, 3606 3606 S. 44 1209 3251 3158 4300ff 4900 1404f, 2520	R Radtour Rakubrand Recht Regeneration Religionen Rock Music Rücken	1220 2600 1520f 3248T 1224ff 4119 3143f, 3152, 3154, 3201, 3203, 3248T, 3901 3183T 3001E	X/Y Yoga Yoga ganz entspannt Yoga to go	3209ff 3209 3103, 3112, 3124, 3128, 3131, 3137, 3159, 3162, 3170f	Z Zeichnen Zumba® Fitness	2500ff 3107
E EDV-Kurse Einbürgerungsteste Ernährung ElternTreffen Eltern-Kind-Turnen Energiewirtschaft Englisch Einzeltrick Entspannung Entspannungstechniken Erziehung Essen & Trinken Excel	5000ff S. 46 3600 ff 1000E 1009f 1480ff 4100ff 1910ff 3200ff 3255T 1000ff 3600ff 5004, 5005	K Keramikobjekte KI Kinder Kino Kloster Kochkurse Kommunikation Kräuter Kreatives Gestalten	2600f 5100f 1000ff 2908ff 1225 3600ff 1002 1440ff 2500ff	Ruhrhöhenweg Rv-Fit					

Kassenaufdruck (nur bei Barzahlung)

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 beantrage Entgeltermäßigung/ -befreiung aufgrund von

(siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen vhs)

- 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

Bitte freimachen

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