

Wir behalten uns auch in diesem Semester coronabedingt vor, Programmänderungen vorzunehmen, wenn die Situation oder die jeweils aktuell geltenden Bestimmungen dies erfordern.

# Programm Herbst | Winter 2021| 2022

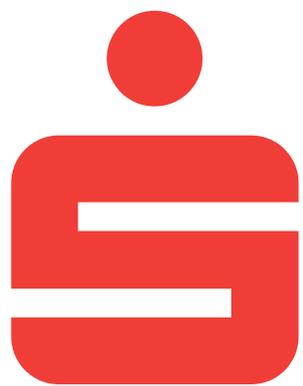
Die Anmeldung startet am  
Montag, 23.08.2021  
ab 10 Uhr.

Bitte auch dieses Semester nur  
online, telefonisch, per Mail  
oder Anmeldekarte.





**Einfach anrufen!**



[www.sparkasse-hattingen.de](http://www.sparkasse-hattingen.de)

**Beratung in allen Geschäftsstellen  
nach Terminvereinbarung  
unter ☎ 20 30.**

**Wir sind für Sie da!  
Sparkasse Hattingen**

**1** Seite 8 - 21 

**Mensch, Gesellschaft, Politik**

Eltern- und Familienbildung . 08  
 Geschichtsarbeitskreis..... 10  
 Geschichte und Gesellschaft.. 10  
 Religion, Interreligiöses ..... 11  
 Meine Stadt Hattingen ..... 11  
 Neu: Hattingen hat Energie . 12  
 Expedition Südpol..... 12  
 Vor Ort / Thema: Öffentliche Sicherheit und Ordnung ..... 13  
 Fahrradtouren ..... 13  
 Geocoaching ..... 13  
 Exkursionen, Wanderungen.. 14  
 Mensch und Natur ..... 14  
 Burgen und Landesherrschaft ..... 15  
 Ökologie, Umweltbildung ..... 15  
 Mensch und Tier ..... 16  
 Zusammenarbeit mit dem BUND ..... 16  
 Vogelkunde - Exkursionen.... 17  
 Zusammenarbeit mit dem LWL ..... 18  
 Fairtrade ..... 18  
 Philosophisches Café..... 19  
 vhs & Recht ..... 20  
 Älter werden, aktiv bleiben .. 21

Volkan Günday  
 Tel. 204-3512  
 Ana Cabello González  
 Tel. 204-3517  
 Petra Kamburg  
 Tel. 204-3510

**2** Seite 22 - 31 

**Kultur, Kreatives Gestalten**

Literatur und Kultur ..... 22  
 Literatur im Carré..... 23  
 Musik..... 23  
 Musikschule & vhs ..... 23  
 Tanzen ..... 23  
 Kunst- und Kulturgeschichte . 23  
 Fotografie..... 24  
 Malen und Zeichnen ..... 25  
 Plastisches Gestalten ..... 27  
 Stricken ..... 28  
 Farb- und Stilberatung ..... 29  
 Bridge und Doppelkopf..... 29  
 HattingerFilmClub ..... 31

Volkan Günday  
 Tel. 204-3512  
 Petra Kamburg  
 Tel. 204-3510

**3** Seite 32 - 41 

**Gesundheit und Ernährung**

Gesundheitsforen  
 Altstadt- und Kamingespräche..... 32  
 Bewegungsschulung ..... 33  
 Entspannung ..... 36  
 Selbstverteidigung ..... 39  
 Kochen und Ernährung ..... 40  
 Älter werden - aktiv bleiben ..... 41

Angelika Schlesies  
 Tel. 204-3511  
 Ana Cabello González  
 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  
 Einbürgerungstest ..... 44  
 Deutsch als Fremd-/Zweitsprache ..... 45  
 Englisch ..... 45  
 Französisch..... 47  
 Italienisch ..... 47  
 Spanisch ..... 48  
 Niederländisch ..... 49  
 Russisch..... 49  
 Griechisch ..... 49

Angela Westerkamp  
 Tel. 204-3513  
 Torben Agethen  
 Tel. 204-3514  
 Ana Cabello González  
 Tel. 204-3517

**5** Seite 50 - 57 

**Beruf, Wirtschaft, EDV**

PC-Grundlagen ..... 50  
 Laptopkurse..... 51  
 Bildbearbeitung / Gimp ..... 51  
 Bildbearbeitung / Photoshop Elements ..... 51  
 PowerPoint ..... 52  
 Fotobuch erstellen ..... 52  
 Smartphone (Android) ..... 52  
 Tastschreiben..... 52  
 Online Meetings / Videokonferenzen über Zoom..... 53  
 vhs.cloud ..... 53  
 Berufliche und persönliche Kompetenzen ..... 53  
 Fortbildungen für Kursleitende ..... 55

Volkan Günday  
 Tel. 204-3512  
 Torben Agethen  
 Tel. 204-3514  
 Petra Kamburg  
 Tel. 204-3510

**6** Seite 58 - 59 

**Schulabschlüsse, Grundbildung**

Hinweise und Beratung ..... 58  
 Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife ..... 58

Angela Westerkamp  
 Tel. 204-3513  
 Torben Agethen  
 Tel. 204-3514

**7** Seite 60 - 61 

**Berufliche Weiterbildung**

Bildungsscheck ..... 60  
 Weiterbildung auf Bestellung ..... 60  
 Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE) ..... 61

Leitung der vhs  
 Petra Kamburg  
 Tel. 204-3510  
 Sekretariat  
 Petra Legewie  
 Tel. 204-3501

**8** Seite 62 - 66 

**Anhang**

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

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

Zuallererst möchte ich mich bei allen bedanken, die uns während der verschiedenen Pandemiephasen die Treue gehalten haben. Und mein Dank gilt besonders unseren Kursleitenden, die die gesamte Zeit immer engagiert dabei waren. Sie haben, wenn möglich, begonnen, digitale Inhalte zu nutzen und selbst digitale Lernformate für Ihre Kurse zu entwickeln. Viele haben sich im Laufe der drei pandemischen Semester zu professionellen Online-Dozent\*innen ausgebildet. So ist es uns – trotz vieler Wochen, in denen wir ausschließlich online Angebote realisieren durften – gelungen, als Weiterbildungseinrichtung für Sie da zu sein.

Wir befinden uns immer noch in einem gesellschaftlichen Ausnahmezustand. Denn die aktuell niedrigen Inzidenzzahlen können steigen: Sei es durch eine Virusmutation, sei es durch zu viele Kontakte bei Massenveranstaltungen, sei es, durch die Weigerung, sich impfen zu lassen und sich so selbst, aber vor allem Andere weiterhin zu gefährden. Drücken wir uns die Daumen, dass die „neue Normalität“ Bestand hat.

Gerade in dieser unsicheren Zeit, in der unsere Gesellschaft immer weiter auseinanderzudriften scheint, zeigt sich, welchen gesellschaftlichen Stellenwert Erwachsenenbildung hat. Mit der Novellierung des Weiterbildungsgesetzes NRW, das vom Landtag in der 134. Plenarsitzung genehmigt wurde und am 1.1.2022 in Kraft tritt, wird u. a. die jährliche Dynamisierung der Landesförderung in Höhe von 2% verstetigt. So wird die Bildungsarbeit der Volkshochschulen wertgeschätzt und unterstützt.

### Liebe (Weiter-)Bildungsinteressierte.

Wir haben gemeinsam mit unseren Dozent\*innen für das Semester 2/21 ein interessantes und abwechslungsreiches Programm geplant. Und mit dem Blick auf die Pandemie sind viele Kurse für Ihre schulische, persönliche oder berufliche Weiterbildung so angelegt, dass sie sowohl in Präsenz als auch online stattfinden können. D. h. wir reagieren sofort, je nachdem, wie sich die Situation Mitte September gestaltet.

Wir empfehlen – zur Sicherheit aller – das aktuelle Hygiene- und Abstandskonzept beizubehalten (s. S. 30 in diesem Heft). Sollten sich neue Regelungen (je nach Inzidenzwerten und den damit verbundenen bundesweiten Stufen 0/1-3) oder Planungsänderungen ergeben, werden wir Sie umgehend darüber informieren.

„Mens sana in corpore sano“ – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper: Gesundheit bedeutet psychisches, körperliches und soziales Wohlbefinden, so formuliert es die Weltgesundheitsorganisation. Also aktiv sein! Bewegung, ob draußen oder drinnen, mit oder ohne Stock, im Wasser oder zu Land ist ein lebenswichtiger Faktor, um gerade in diesen Zeiten „gesund“ zu bleiben oder zu werden.

Entdecken Sie die vielfältigen Angebote im Programmbereich „Gesundheit und Ernährung“ für Ihr Wohlbefinden und motivieren Sie gerne auch Freund\*innen, mit Ihnen aktiv zu sein bei „Fit und Fun, Yoga, Pilates, Body-Fit, Aqua Power, Gymnastik, Tai Chi u.v.m.

Auch in Nach-Coronazeiten werden die online Lern- und Kommunikationsplattformen, die viele nutzen (müssen), weiterhin zu unserem Lern- und Lebensalltag gehören. Die vhs Hattingen bietet Ihnen hier die Möglichkeit, verschiedene Anbieter (vhs cloud, Zoom, BigBlueButton) besser kennen zu lernen. Schauen Sie einfach einmal in den Programmbereich 5.

Bei vielen Kursangeboten im Programmbereich 4 „Sprachen“ lesen Sie den Hinweis: „Falls ein Unterricht in Präsenz nicht möglich ist, findet dieser Kurs online statt“. Hier steht einem Kursstart nichts im Wege. Übrigens – wer einen Urlaub in Griechenland plant, kann jetzt bei uns auch griechisch lernen – καλό ταξίδι (gute Reise).

Wie schon in 1/21 gilt auch im Herbst-Winter-Semester für Vorträge, die Gesundheitsforen, den HattingerFilmClub etc. – **Anmeldung erforderlich!** So können wir die Teilnehmendenzahl genau an die Räume anpassen und haben Namens- und Adresslisten, um eine Rückverfolgung zu gewährleisten, falls es wieder coronabedingte stärkere Einschränkungen gibt.

Bleiben Sie gesund, optimistisch und nehmen Sie sich ein wenig Zeit für Ihre Bildung mit uns als Weiterbildungspartner an Ihrer Seite. Wir und unsere Kursleiter\*innen freuen uns sehr, Sie im neuen Semester wieder bei uns begrüßen zu dürfen – und hoffen, dass wir gemeinsam mit Ihnen als Teilnehmende viele Kurse in Präsenz starten.

Wenn wir alle aufeinander Rücksicht nehmen, können wir gemeinsam sicher lernen. Gemeinsinn und Verantwortung durch alle für alle.



### 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 Bildungspat\*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](http://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](mailto:vhs@hattingen.de)  
www [vhs.hattingen.de](http://vhs.hattingen.de)

### Unsere Öffnungszeiten:

Montag  
Dienstag  
Donnerstag  
8:30 - 15:30 Uhr

Mittwoch  
geschlossen

Freitag  
8:30 - 12:00 Uhr

### Termine

Die Anmeldung startet  
am Mo, 23.08.2021  
ab 10:00 Uhr.

**Bitte auch dieses Semester nur online, telefonisch, per Mail oder Anmeldekarte. Persönliche Beratung nur nach telefonischer Voranmeldung.**

# Veranstungskalender

## Einzelveranstaltungen 2021-2

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

## August

### Hütten-Safari

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

Sonntag, 08.08.2021 1456E

11:00-13:00 Uhr

LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

### Altstadtgespräch

**Nahrungsergänzungsmittel**

Mittwoch, 25.08.2021 3000E

18:00-19:30 Uhr

ortho-mobile, August-Bebel-Str. 8,

Veranstaltungsraum

## September

### ElternTreffen - informieren & diskutieren

**CORONA - und was dann?**

**Psychische Auswirkungen der Pandemie bei Kindern und Jugendlichen**

Mittwoch, 01.09.2021 1000E

19:00-20:30 Uhr

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

### Philosophisches Café

**Wilhelm von Humboldt, Die Bildung der Kultur**

Sonntag, 05.09.2021 1500E

11:15-13:00 Uhr

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

### Zwischen Altrhein und Rhein:

**Schloss Benrath und das Römerkastell Haus Bürgel Kooperation mit der vhs Bochum Anmeldung erforderlich!**

Samstag, 11.09.2021 1230T

11:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Düsseldorf-Berath Bf.

### Hütten-Safari

**Spinnen - „schrecklich“ interessant**

Sonntag, 12.09.2021 1451E

11:00-13:00 Uhr

LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

### Durch den Duisburger Stadtwald zum Kurpark

**Raffelberg Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**

**Anmeldung erforderlich!**

Sonntag, 12.09.2021 1227T

11:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Duisburger Zoo,

Mülheimer Str. 273

### Smartphonefotografie online

Donnerstag, 16.09.2021 2400

18:00-21:00 Uhr

vhs cloud

### Versuch macht klug!

**Der Workshop für die ganze Familie**

Samstag, 18.09.2021 1010T

10:00-12:00 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

### Workshop:

**Innere Balance mit Simply Meditation**

Samstag, 18.09.2021 3304T

10:00-17:00 Uhr

Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

### Vogelkunde-Exkursion

**Rieselfelder Münster**

Sonntag, 19.09.2021 1420T

07:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

### HattingerFilmClub

**Yesterday (GB, 2019)**

**Eine Anmeldung ist coronabedingt erforderlich!**

Montag, 20.09.2021 2906E+2907E

15:00&19:00 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,

Veranstaltungsraum

### Neue Reihe – Hattingen hat Energie

**Vortrag: Strom erzeugen mit Photovoltaik**

**Kooperation mit der Klimaschutzbeauftragten**

**und der Verbraucherzentrale NRW**

**Anmeldung coronabedingt erforderlich.**

Mittwoch, 22.09.2021 1480E

19:00-21:00 Uhr

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

### Erfolgreich präsentieren mit PowerPoint

Samstag, 25.09.2021 5217

09:00-14:15 Uhr

Lessingstr. 12A (vhs-Räume), EDV-Raum

### Befestigungen und Bergbau im Bochumer

**Süden**

**Kooperation mit der vhs Bochum**

Anmeldung erforderlich!

Samstag, 25.09.2021 1231T

10:45-18:15 Uhr

Treffpunkt: Unicenter BO-Querenburg

(U35-Halt „Ruhrbrücke“)

### Radtour: Streuobstwiesen im Bochumer Süden

**- alte Obstsorten neu entdeckt -**

Sonntag, 26.09.2021 1220E

09:30-12:30 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Hattingen,

Bahnhofstr. 69, Hattingen

### Gesund und Selbstbewusst:

**Wellness-Tag (für Frauen)**

Sonntag, 26.09.2021 3305T

10:00-17:00 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,

Veranstaltungsraum

### Baumwelten im Gethmannschen Garten -

**ein naturkundlicher Herbstspaziergang**

**Kooperation mit der vhs Bochum**

Sonntag, 26.09.2021 1407E

14:30-16:30 Uhr

Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4,

45527 Hattingen

### Gesundheitsforum

**Unser Immunsystem - unser wichtigster**

**Schutz**

Dienstag, 28.09.2021 3008E

19:00-20:30 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,

Veranstaltungsraum

### Durch das Tal des Hardenberger Baches -

**Rund um Neviges**

**Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**

Mittwoch, 29.09.2021 1410T

11:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Velbert-Neviges

### Altstadtgespräch

**Hand in Hand: Naturheilkunde und Orthopädie**

**bei Schmerzen im Bewegungssystem**

Mittwoch, 29.09.2021 3001E

18:00-19:30 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,

Veranstaltungsraum

### Radtour: Margarethenhöhe und Brandenbusch

**- zwei Kruppsche Siedlungen**

Donnerstag, 30.09.2021 1221E

09:30-13:30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof, Essen Steele Ost

## Oktober

### „Indian Summer“ im Rombergpark

**(Dortmund)**

Sonntag, 03.10.2021 1226T

11:45-14:45 Uhr

Treffpunkt: vor Zoo-Eingang,

Mergelteichstr. 80, 44225 Dortmund

### Gesundheitsforum

**Richtige Ernährung - der Weg zu einem**

**gesunden widerstandsfähigen Leben**

Dienstag, 05.10.2021 3009E

19:00-20:30 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,

Veranstaltungsraum

### vhs & Recht

**Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und**

**Patientenverfügung**

**Anmeldung erforderlich.**

Dienstag, 05.10.2021 1520E

19:00-20:30 Uhr

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

### Weltreise zu Fair-Trade-Produzenten,

**Naturwundern & Heiligtümern**

**Multivisionsshow**

**Zusammenarbeit mit der Steuerungsgruppe**

**„Fair Trade Town“**

**und dem Förderverein der vhs Hattingen e.V.**

Mittwoch, 06.10.2021 1248E

19:00-21:15 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,

Veranstaltungsraum

### Fotoexkursion

**Trainingsbergwerk Recklinghausen**

**Unter Tage ist es schön?!**

Samstag, 09.10.2021 2407T

10:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: Wanner Str. 30,

45661 Recklinghausen

### Doppelkopf

**- der Schnupperworkshop**

Samstag, 09.10.2021 2902E

11:00-13:30 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,

vhs-Raum

### Vogelkunde-Exkursion

**Wildgänse und mehr in der Dingener Heide**

Sonntag, 10.10.2021 1421T

08:00-14:00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

### Hütten-Safari

**Samentransport**

Sonntag, 10.10.2021 1452E

11:00-13:00 Uhr

LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

# Veranstaltungskalender

**ElternTreffen - informieren & diskutieren**  
**Auffallen im Straßenverkehr...**  
**...aber nicht durch sein Verhalten, sondern**  
**durch Sichtbarkeit !!!**  
 Mittwoch, 13.10.2021 1001E  
 19:00-20:30 Uhr  
 Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Wanderung auf dem Baldeneysteig**  
**- rund um die Villa Hügel -**  
 Donnerstag, 14.10.2021 1233E  
 10:00-13:00 Uhr  
 Treffpunkt: Regattaturm Baldeneysee,  
 Freiherr-vom-Stein-Straße, Essen

**See-Erlebnis**  
**Wasservögel, Wildpflanzen und neue Wege am**  
**Ümminger See**  
**Kooperation mit der vhs Bochum**  
 Samstag, 16.10.2021 1408E  
 15:00-17:00 Uhr  
 Treffpunkt: Besucherparkplatz Ümminger See,  
 Bochum

**HattingerFilmClub**  
**Der Glanz der Unsichtbaren (F, 2018)**  
**Eine Anmeldung ist erforderlich!**  
 Montag, 18.10.2021 2908E+2909E  
 15:00&19:00 Uhr  
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
 Veranstaltungsraum

**Vollmondwanderung auf die Halde Hoheward**  
**Kooperation mit der vhs Bochum**  
 Donnerstag, 21.10.2021 1223E  
 17:00-19:15 Uhr  
 Treffpunkt: Förderturm im Stadtteilpark Hoch-  
 larmark, Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen

**Die Mahd mit der Sense-**  
**landschaftspflegerische Mitmachaktion**  
**Kooperation mit dem BUND**  
 Sonntag, 24.10.2021 1402E  
 10:00-12:00 Uhr  
 Treffpunkt: BUND-Wiese neben Landgasthaus  
 Huxel, Felderbachstr./Am Schnüber

**vhs-Gesundheitsforum Familie -**  
**Vorträge und Gespräche**  
**Hilfe, mein Kind ist wieder krank!**  
 Dienstag, 26.10.2021 1014E  
 19:00-20:00 Uhr  
 Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**„Rodin / Arp“**  
**- Skulpturen der Künstler im Dialog**  
**Vortrag mit Beamerpräsentation**  
 Dienstag, 26.10.2021 2301E  
 19:00-21:00 Uhr  
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
 Veranstaltungsraum

**Altstadtgespräch**  
**Die Psyche in der Corona-Krise**  
 Mittwoch, 27.10.2021 3002E  
 18:00-19:30 Uhr  
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
 Veranstaltungsraum

**Neue Reihe – Hattingen hat Energie**  
**Vortrag: Solarthermie - aber richtig!**  
**Kooperation mit der Klimaschutzbeauftragten**  
**und der Verbraucherzentrale NRW**  
**Anmeldung coronabedingt erforderlich.**  
 Mittwoch, 27.10.2021 1481E  
 19:00-21:00 Uhr  
 Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Stadterkundung**  
**„Made in Hattingen - Waren aus der Heimat“**  
 Sonntag, 31.10.2021 1210E  
 11:00-13:00 Uhr  
 Treffpunkt: Platz am Bügeleisenhaus,  
 45525 Hattingen

## November

**Meine Stadt Hattingen**  
**Was macht eigentlich ...Hattingens neue**  
**Klimaschutzbeauftragte?**  
**im Gespräch mit Svenja Zimmermann**  
 Dienstag, 02.11.2021 1236E  
 19:00-20:30 Uhr  
 Bahnhofstraße 18a, 45525 Hattingen,  
 Veranstaltungsraum

**Selbstmarketing, Knigge und Präsentieren**  
 Samstag, 06.11.2021 5809T  
 10:00-17:00 Uhr  
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
 vhs-Raum

**Mittagessen mit Rentieren und Waschbären**  
**Expedition in die ZOOM-Erlebniswelt**  
**Gelsenkirchen**  
**Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**  
 Sonntag, 07.11.2021 1406E  
 10:20-ca. 12:00 Uhr  
 Treffpunkt: ZOOM-Erlebniswelt, Bleckstr. 47,  
 Gelsenkirchen-Bismarck

**Philosophisches Café**  
**Ernst Cassirer**  
 Sonntag, 07.11.2021 1501E  
 11:15-13:00 Uhr  
 Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Vortrag:**  
**Krisenherd Belarus:**  
**Eine Herausforderung für die EU?**  
 Montag, 08.11.2021 1550E  
 19:00-21:00 Uhr  
 Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**RAG Leitwarte auf Pluto**  
**„Bergbau“ für die Ewigkeit**  
**Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**  
 Dienstag, 09.11.2021 1234E  
 10:00-11:45 Uhr  
 Treffpunkt: Eingang Leitwarte,  
 Gebäude 026 auf Pluto, Wilhelmstr. 98, Herne

**ElternTreffen - informieren & diskutieren**  
**Inklusion - Gemeinsame Bildung von Anfang**  
**an!**  
 Mittwoch, 10.11.2021 1002E  
 19:00-20:30 Uhr  
 Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Ein modernes englisches Weihnachtsdinner**  
**Tagesseminar**  
 Samstag, 13.11.2021 3601T  
 10:00-16:00 Uhr  
 Realschule Grünstraße 27/29, Lehrküche

**Doppelkopf**  
**- der Vertiefungsworkshop**  
 Samstag, 13.11.2021 2903E  
 11:00-13:30 Uhr  
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
 vhs Raum

**Hütten-Safari**  
**Der Boden lebt -**  
**Asseln, Würmer, Schnecken und Co.**  
 Sonntag, 14.11.2021 1453E  
 11:00-13:00 Uhr  
 LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

**Tango Argentino für Paare**  
**Schnupperworkshop für absolute**  
**Beginner\*innen**  
 Sonntag, 14.11.2021 2211E  
 14:15-17:15 Uhr  
 HAZ, Am Walzwerk 19, Seminarraum

**HattingerFilmClub**  
**Knives Out - Mord ist Familiensache**  
**(USA, 2019)**  
**Eine Anmeldung ist erforderlich!**  
 Montag, 15.11.2021 2910E+2911E  
 15:00&19:00 Uhr  
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
 Veranstaltungsraum

**vhs & Recht**  
**erben und vererben**  
 Anmeldung erforderlich.  
 Dienstag, 16.11.2021 1521E  
 19:00-20:30 Uhr  
 Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Die Jahrhunderthalle und der**  
**Westpark Bochum -**  
**mit Stirnlampen Untertage in den Untergrund**  
**und Übertage in den Westpark**  
 Freitag, 19.11.2021 1222T  
 14:45-16:45 Uhr  
 Treffpunkt: Jahrhunderthalle,  
 An der Jahrhunderthalle 1, 44793 Bochum

**vhs-Gesundheitsforum Familie -**  
**Vorträge und Gespräche**  
**Schlafstörungen bei den Kindern**  
 Dienstag, 23.11.2021 1015E  
 19:00-20:00 Uhr  
 Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Altstadtgespräch**  
**Hämorrhoiden**  
 Mittwoch, 24.11.2021 3003E  
 18:00-19:30 Uhr  
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
 Veranstaltungsraum

**Neue Reihe – Hattingen hat Energie**  
**Vortrag: Gründächer - Vorteile, Durchführung**  
**und Praktisches**  
**Kooperation mit der Klimaschutzbeauftragten**  
**und der Verbraucherzentrale NRW**  
**Anmeldung coronabedingt erforderlich.**  
 Mittwoch, 24.11.2021 1482E  
 19:00-21:00 Uhr  
 Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Die Polizeiausstellung „110“ in Dortmund**  
 Freitag, 26.11.2021 1240E  
 14:30-16:00 Uhr  
 Treffpunkt: Polizeipräsidium,  
 Markgrafenstr. 102, Dortmund

**Selbstverteidigung für Frauen (ab 16 Jahre)**  
 Sa./So., 27. bis 28.11.2021 3401N  
 10:00-14:00 Uhr  
 Realschule Grünstr. 27/29, Turnhalle

**Kopfbaumschnitt - landschaftspflegerische**  
**Mitmachaktion für die ganze Familie**  
**Kooperation mit dem BUND**  
 Sonntag, 28.11.2021 1403E  
 10:00-13:00 Uhr  
 Treffpunkt: Hof Bauer Mintrop,  
 Turmstr.16, 45529 Hattingen

# Veranstaltungskalender

## Midlife-Crisis, Wechseljahre, Berufswechsel Persönliches Change-Management, Krise oder Chance?

Sonntag, 28.11.2021 5812T  
10:00-17:00 Uhr  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
vhs-Raum

## Stadterkundung „Z wie Zuwanderung“

Sonntag, 28.11.2021 1211E  
11:00-13:00 Uhr  
Treffpunkt: Platz am Bügeleisenhaus,  
45525 Hattingen

## Es gibt keinen weiblichen Leonardo! Warum eigentlich nicht?

**Vortrag mit Beamerpräsentation**  
Dienstag, 30.11.2021 2302E  
19:00-21:00 Uhr  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Veranstaltungsraum

## Dezember

### Das Landesarchiv NRW im Duisburger Innenhafen

Donnerstag, 02.12.2021 1243E  
17:00-19:00 Uhr  
Treffpunkt: Landesarchiv NRW,  
Schifferstraße 30, Duisburg

### Philosophisches Café Georg Simmel, Die Tragödie der Kultur

Sonntag, 05.12.2021 1502E  
11:15-13:00 Uhr  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

### Kreativ verpacken – Adventsworkshop

Sonntag, 05.12.2021 2607T  
14:00-18:30 Uhr  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

### ElternTreffen - informieren & diskutieren „Pubertät - zwischen Verantwortung und Loslassen.“

**Entwicklungsaufgaben für Jugendliche und  
Eltern“**  
Mittwoch, 08.12.2021 1003E  
19:00-20:30 Uhr  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

### Kamingespräch Gesundheitsdschungel

Donnerstag, 09.12.2021 3005E  
19:00-20:30 Uhr  
Annelies Café, ev. Gemeindezentrum,  
Augustastraße

### Vogelkunde-Exkursion Wasservogelvielfalt am Kemnader See

Sonntag, 12.12.2021 1422T  
08:00-15:00 Uhr  
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

### Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR) - online

Sonntag, 12.12.2021 3307T  
10:00-16:00 Uhr  
Webinar

### Hütten-Safari Natur kreativ - Gestalten mit Naturfundstücken

Sonntag, 12.12.2021 1454E  
11:00-13:00 Uhr  
LWL Industriemuseum Henrichshütte,  
Werksstr. 25, Foyer

## Januar

### Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs

Samstag, 15.01.2022 1400E  
10:00-13:00 Uhr  
Treffpunkt: Südring 23, 45525 Hattingen

### Selbstverteidigung für Senior\*innen

Sa./So., 15. und 16.01.2022 3402N  
10:00-14:00 Uhr  
Realschule Grünstr. 27/29, Turnhalle

### Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)

Samstag, 15.01.2022 3308T  
10:00-16:00 Uhr  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

### HattingerFilmClub Jojo Rabbit (USA, BRD 2020) Eine Anmeldung ist erforderlich!

Montag, 17.01.2022 2912E+2913E  
15:00&19:00 Uhr  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Veranstaltungsraum

### Vortrag Michail Gorbatschow und das Ende der Sowjetunion

Mittwoch, 19.01.2022 1551E  
19:00-21:00 Uhr  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

### (Groß-) Eltern und Kind kochen gemeinsam Tagesseminar

Samstag, 22.01.2022 3603T  
10:00-16:00 Uhr  
Realschule Grünstraße 27/29, Lehrküche

### Online-Performance: Souverän und zielgerichtet auftreten in Online-Veranstaltungen

Samstag, 22.01.2022 5813T  
10:00-17:00 Uhr  
vhs cloud (Konferenz 3)

### Stadterkundung „Die Cahns. Eine jüdische Familie in Hattingen“

Samstag, 22.01.2022 1212E  
11:00-13:00 Uhr  
Treffpunkt: Platz am Bügeleisenhaus,  
45525 Hattingen

### vhs-Gesundheitsforum Familie - Vorträge und Gespräche Gesund Essen mit der Familie

Dienstag, 25.01.2022 1016E  
19:00-20:00 Uhr  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

## 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

Eltern- und Familienbildung ..... 08  
 Geschichtsarbeitskreis..... 10  
 Geschichte und Gesellschaft.....10  
 Religion, Interreligiöses ..... 11  
 Meine Stadt Hattingen .....11  
 Neu: Hattingen hat Energie ..... 12  
 Expedition Südpol.....12  
 Vor Ort / Thema: Öffentliche Sicherheit und Ordnung ..... 13  
 Fahrradtouren .....13  
 Geocoaching .....13  
 Exkursionen, Wanderungen..... 14  
 Mensch und Natur ..... 14  
 Burgen und Landesherrschaft ..... 15  
 Ökologie, Umweltbildung ..... 15  
 Mensch und Tier ..... 16  
 Zusammenarbeit mit dem BUND ..... 16  
 Vogelkunde - Exkursionen .....17  
 Zusammenarbeit mit dem LWL ..... 18  
 Fairtrade .....18  
 Philosophisches Café..... 19  
 vhs & Recht ..... 20  
 Älter werden, aktiv bleiben ..... 21

**Anmeldung**  
 Volkan Günday  
 Tel. 204-3512



### Beratung

Petra Kamburg  
 Tel. 204-3510



und

Ana Cabello González  
 Tel. 204-3517



### Demokratische Orte des gemeinsamen Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Spektrum des Programmbereichs „Mensch - Gesellschaft - Politik“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die vhs Hattingen hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Wissen mit spannenden und kreativen Methoden.

### Eltern- und Familienbildung

Familien in ihren heutigen vielfältigen Erscheinungs- und Organisationsformen sind für die späteren Lebensphasen ein wichtiger und eigenständiger Lernort für Kinder und Jugendliche. Sie erleben soziale Bindung, Vertrauen und Wertschätzung, und lernen u.a. soziales Verhalten, Verantwortungsbewusstsein und Gemeinschaftsfähigkeit. Bildungsangebote, die sich gezielt an Eltern und Kinder richten, haben eine positive Auswirkung auf die Kommunikation und das Miteinander in der Familie. Eltern- und Familienbildung trägt zur Förderung der Integration unterschiedlicher Kulturgruppen, Wertegemeinschaften und Generationen bei. Sie schafft Raum für den Dialog, die Begegnung und das Lernen zwischen Generationen, Geschlechtern und Kulturen

### ElternTreffen - 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 „ElternTreffen - informieren & diskutieren“ ist ein „Kind“ der Bündnisfamilie und zugleich ein Kooperationsprojekt mit dem Stadtspiegel und der vhs Hattingen. Die für den Herbst 2021 geplanten Infoveranstaltungen finden Sie nachfolgend.

Nähere Informationen zum „Hattinger Bündnis für Familie“ erhalten Sie unter der Rufnummer (02324) 204-4219 im städtischen Fachbereich „Kinder, Jugend und Familie“ (Jugendamt).

### CORONA - und was dann? Psychische Auswirkungen der Pandemie bei Kindern und Jugendlichen

Wir alle konnten uns vor dem Frühjahr 2020 nicht vorstellen, was auf uns zukommen würde. Heute kommen selbst den Kindern Begriffe wie Lockdown, Pandemie, Infektion und Inzidenz locker über die Lippen. Schulschließungen sind inzwischen für niemanden mehr ein willkommenes zusätzlicher Urlaub und die Sehnsucht nach einem „normalen“ Leben nimmt mehr und mehr zu.

Wie erleben Kinder und Jugendliche diese Veränderungen? Was fehlt ihnen besonders und warum? Wie reagieren sie darauf? Welche Folgen haben diese Erfahrungen? Welche Chancen ergeben sich andererseits daraus? Was können Eltern tun - was nicht?

Durch den Abend begleiten Sie:  
 Michaela Schraven und Kathrin Seibel-Schreck,  
 Erziehungsberatungsstelle Hattingen

Mittwoch, 01.09.2021 1000E  
 19:00 Uhr  
 entgeltfrei  
 Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



### Auffallen im Straßenverkehr... aber nicht durch sein Verhalten, sondern durch Sichtbarkeit !!!

Statistiken belegen, dass sich 27% aller Verkehrsunfälle bei Dunkelheit ereignen und deutlich schwerere Folgen im Vergleich zu Unfällen am Tag nach sich ziehen. Dabei unterliegen Fußgänger einem dreifach höherem Risiko. Heute beschäftigen wir uns daher mit den Themen Sichtbarkeit, Sehen und menschliche Wahrnehmung als entscheidende Themen bei der Prävention von Unfällen im Straßenverkehr. Zudem bekommen wir hilfreiche Tipps, wie wir uns und unsere Familie ganz einfach beispielsweise mithilfe unserer Kleidung für andere Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer sichtbar machen und damit gemeinsam für mehr Sicherheit sorgen können.

Durch den Abend begleitet Sie:  
 Jörg Reifenschneider  
 Polizeihauptkommissar, Direktion Verkehr,  
 Verkehrsunfallprävention/Opferschutz

Mittwoch, 13.10.2021 1001E  
 19:00 Uhr  
 entgeltfrei  
 Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Inklusion -  
Gemeinsame Bildung von Anfang an!**

„Es gibt nicht nur ein Recht darauf verschieden zu sein - es sollte auch ein Recht geben, Vielfalt erleben zu dürfen.“

(Clemens Dannenbeck & Carmen Dorrance)

An diesem Abend geht es genau um diese Vielfalt, die uns die Inklusion schenkt. Mit ihren unterschiedlichen Ressourcen, sehen wir alle Kinder als vollwertige und gleichberechtigte Mitglieder in unserer Gemeinschaft an. Nur gemeinsam schaffen wir einen lebendigen, erlebnisreichen und spannenden Alltag. Trotzdem treten bei der Auseinandersetzung mit diesem Thema häufig Fragen bei den Eltern und Fachkräften auf.

Wir geben Ihnen am heutigen Abend einen Einblick in unsere inklusive Arbeit. Angefangen bei der Aufnahme, über die Antragstellung einer Inklusionsfachkraft bis hin zum Miteinander im Alltag der Kita. Wir freuen uns auf einen spannenden, vielfältigen Abend, an welchem auch Zeit für einen regen Austausch und Fragen sein wird.

Durch den Abend begleiten Sie:

Britta Schlitter, Leiterin und Fachkraft für Inklusion Städt. Tageseinrichtung für Kinder „An der Hunsebeck“ und Ina Matthé, Stellvertretende Leitung und Fachkraft für Inklusion Ev. Familienzentrum Arche Noah Welper

Mittwoch, 10.11.2021 1002E  
19:00 Uhr  
entgeltfrei  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**„Pubertät -  
zwischen Verantwortung und Loslassen.  
Entwicklungsaufgaben für Jugendliche und Eltern“**

Nun hat man es bis dahin geschafft das Kind groß zu kriegen, die schlaflosen Nächte liegen lange hinter uns, die Eingewöhnungsprobleme im Kindergarten und der Schule sind vergessen und die Hausaufgaben werden inzwischen selbstständig erledigt - da wird plötzlich alles in Frage gestellt: Schule und Lehrer sind auf einmal „extrem nervig“, die gewohnten Sonntagsausflüge „uncool“ und die täglichen Pflichtaufgaben werden „später“ erledigt, ganz abgesehen von dem ständigen „Auf-alles-sauer-sein“ und stundenlangem Handy- oder Computerkonsum.



Warum ist das so? Was können Eltern tun, ihre Kinder weiterhin zu unterstützen? Wie können Eltern den Spagat zwischen Grenzen und Freiheit gestalten? Wie geht es mit der Schule weiter?

Diese Fragen und vieles mehr werden wir an diesem Abend im Austausch mit Ihnen besprechen.

Durch den Abend begleiten Sie:  
Michaela Schraven und Kathrin Seibel-Schreck,  
Erziehungsberatungsstelle Hattingen

Mittwoch, 08.12.2021 1003E  
19:00 Uhr  
entgeltfrei  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

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

Kinder wollen sich bewegen, experimentieren, Grenzen erfahren und sich selbst aktiv erleben. Kindern macht Bewegung einfach Spaß. Sie wollen laufen, springen, kullern, klettern und sich drehen, mutig mal ganz oben stehen. 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. Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-204-3512.

Freya Engelhardt 1006  
Beginn: 13.09.2021  
montags, 15:00-16:30 Uhr  
14 Termine  
71,60 €  
Grundschule Oberwinzerfeld, Regerstr. 31,  
Turnhalle

Freya Engelhardt 1007  
Beginn: 14.09.2021  
dienstags, 15:00-16:30 Uhr  
14 Termine  
71,60 €  
Grundschule Oberwinzerfeld, Regerstr. 31,  
Turnhalle

**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 02324-204-3512.

Sabine Sümmermann 1010T  
Samstag, 18.09.2021  
10:00 Uhr  
5 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

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

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

Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-204-3512.

Sabine Sümmermann 1011  
Beginn: 03.11.2021  
mittwochs, 17:15-18:15 Uhr  
5 Termine  
19,70 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

**Neu: Glücksunterricht  
für Kinder von 8-12 Jahren**

Wie in den Niederlanden bereits fest im Schulunterricht integriert, bekommt jetzt auch Hattingsens Kinder persönlichen Glücksunterricht. Was ist Glücksunterricht? Wir lernen das Glück unterschiedlich kennen und lernen, wie man z. B. achtsam mit sich selbst und seinen Mitmenschen umgehen kann. Kann man das Glück auch verteilen? Wir finden heraus, warum es so wichtig ist, positiv eingestellt zu sein und was zu tun ist, wenn das mal nicht so ist. Und was passiert, wenn man anderen eine Freunde macht? Wir entdecken Deine persönlichen Stärken und Schwächen, oder sind es sogar Zauberkräfte? Gemeinsam besuchen wir sogar die Feuerwehr Hattingsen und sprechen über „Gute Taten“ und Hilfsbereitschaft.

Wir spielen, lachen, tanzen und haben einfach eine richtig gute Zeit zusammen. Das Highlight: Du bastelst ein besonderes Erinnerungsbuch, das Du zu Weihnachten an einen lieben Menschen verschenken kannst.

Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-204-3512.

Svenja Petry  
Beginn: 28.10.2021 1012  
donnerstags, 16:00-17:30 Uhr  
8 Termine  
64,20 €  
Dance Inn, Eickener Straße 41,  
45525 Hattingsen

**vhs-Gesundheitsforum Familie -  
Vorträge und Gespräche****Hilfe, mein Kind ist wieder krank!**

Kleine Kinder sind oft krank, das ist vielen Eltern bekannt. Immer wiederkehrende Erkältungen und damit verbundene Beschwerden, die zu den Dauerbesuchen bei den Ärzten führen. Sie erfahren, welche Beschwerden ernst zu nehmen sind und eine ärztliche Behandlung benötigen und wie Sie selbst die Genesung Ihres Kindes unterstützen können. Die altbewährten Methoden sind leicht anzuwenden und schnell wirksam. Sie bekommen auch Informationen, wie Sie die Gesundheit Ihres Kindes stärken können.

**Anmeldung erforderlich!**

Ludmilla Jäger  
Dienstag, 26.10.2021 1014E  
19:00 Uhr  
6 €  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Schlafstörungen bei den Kindern**

Kinder haben andere Bedürfnisse als Erwachsene, das betrifft auch den Schlaf. Oft gibt es in der Familie Probleme mit dem Schlafen und damit verbundenen Folgen. Wie sich der Schlafmangel auf die Gesundheit, die Entwicklung und das Wohlbefinden Ihres Kindes auswirkt und welche Ursache die Schlafstörungen haben können, werden Sie an diesem Abend erfahren. Sie bekommen auch mehrfach bewährte Tipps, was Sie selbst dagegen tun können.

**Anmeldung erforderlich!**

Ludmilla Jäger  
Dienstag, 23.11.2021 1015E  
19:00 Uhr  
6 €  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Gesund Essen mit der Familie**

Über die gesunde Ernährung wird viel gesprochen und geschrieben. Was gut für die Erwachsenen ist, ist nicht immer gut für die Kinder. Ein wachsender Kinderkörper in der Entwicklungsphase braucht eine andere Ernährung als ein erwachsener Mensch. Dies hört sich kompliziert an, ist aber einfach durchzuführen. Wie das geht, werden Sie an diesem Abend erfahren.

**Anmeldung erforderlich!**

Ludmilla Jäger  
Dienstag, 25.01.2022 1016E  
19:00 Uhr  
6 €  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Geschichtsarbeitskreis**

Der seit 1986 bestehende Kurs, der sich immer noch (nicht nur) mit der Bergbaugeschichte auseinandersetzt, findet – coronabedingt – in diesem Semester nicht statt.

**Geschichte & Gesellschaft****Neu: Krisenherd Belarus:  
Eine Herausforderung für die EU?**

Belarus, Weißrussland, ein ostmitteleuropäischer Staat, der an die NATO-Mitglieder Polen, Litauen und Lettland angrenzt, spielt eine entscheidende geopolitische Rolle im Verhältnis EU und Russland. Das autoritäre Präsidialregime Aljaksandr Lukaschenkas, der seit 1994 im Amt ist und den politischen Stil Vladimir Putins imitiert, wird durch eine wachsende Oppositionsbewegung herausgefordert. Der Vortrag analysiert die Entstehung der weißrussischen Demokratiebewegung und ihre Bedeutung für das Verhältnis zwischen der EU und Russland.

**Eine Anmeldung ist erforderlich.**

Der Vortrag findet online statt, falls coronabedingt Präsenz nicht möglich ist.

Eva-Maria Stolberg  
Montag, 08.11.2021 1550E  
19:00 Uhr  
6 €  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Neu: Michail Gorbatschow und das  
Ende der Sowjetunion**

Der Vortrag spürt den politischen Ursachen nach, die zum Aufstieg Michail Gorbatschows zum Reformier der Sowjetunion führten. Innenpolitische Reformen und die Öffnung zum Westen leiteten den Zerfall der Sowjetunion ein. Eine Bilanz und Bewertung der Gorbatschow-Ära aus heutiger Sicht soll vorgenommen werden.

**Eine Anmeldung ist erforderlich.**

Der Vortrag findet online statt, falls Präsenz coronabedingt nicht möglich ist.

Eva-Maria Stolberg  
Mittwoch, 19.01.2022 21H1551E  
19:00 Uhr  
6 €  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

### Religion, Interreligiöses

#### Interreligiöser Gesprächskreis & Friedensgebet

Vor mehr als 10 Jahren hat sich der Interreligiöse Gesprächskreis konstituiert, der von der Hattinger Bahá'í-Gemeinde, dem islamischen Bildungs- und Kulturverein in Welper, der DITIB-Gemeinde an der Martin-Luther-Straße, den evangelischen und katholischen Kirchengemeinden, der buddhistischen sowie hinduistischen Gemeinde und der vhs Hattingen getragen wird. Geleitet und moderiert wird der Kreis von Isolde Füllbeck. Der offene Arbeitskreis trifft sich etwa alle drei Monate in den genannten Einrichtungen und freut sich über das Interesse und die Bereitschaft zur Mitwirkung aller am interreligiösen Dialog interessierten Hattingerinnen und Hattinger.

Wenn Sie Fragen zu diesem Gesprächskreis haben, wenden Sie sich bitte an die o.g. Arbeitskreisleiterin, telefonisch zu erreichen unter 02324-393822.

„Die Einheit muss erfahren werden, sie ist kein Geschenk, sondern Ergebnis des gemeinsamen Handelns.“

Das diesjährige Friedensgebet findet am Sonntag, 14.11.21 um 18 Uhr statt. Die Veranstaltung ist für alle interessierten Gäste offen und entgeltfrei. Den diesjährigen Austragungsort entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse.

Beginn: 14.11.2021 1213  
sonntags, 18:00-20:00 Uhr  
3 Termine  
entgeltfrei

### Meine Stadt Hattingen

#### Coronabedingt ist für alle Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich.

#### Was man schwarz auf weiß besitzt Das Stadtarchiv Hattingen und seine historischen Quellen Besichtigung für Jung und Alt

Erleben Sie die „Schätze des Stadtarchivs Hattingen“ hautnah. Haben Sie sich schon einmal den Haaransatz einer mittelalterlichen Kuh genauer angesehen? Oder wie steht es mit Ihrer ganz persönlichen Lesekompetenz? Können Sie noch Sütterlin? Stadtarchivar Thomas Weiß stellt die unterschiedlichsten Originalquellen vor und demonstriert, was man aus Urkunden, Landkarten, alten Fotos, Akten oder Plakaten so alles herauslesen kann. Werden Sie zum historischen Fährtenleser! Und erkunden Sie so die Geschichte Ihrer Heimat.

Thomas Weiß  
Dienstag, 05.10.2021 1237E  
18:00 Uhr  
entgeltfrei  
Treffpunkt: Stadtarchiv,  
Rauendahlstraße 40-42, Hattingen

#### Stadterkundung „Made in Hattingen - Waren aus der Heimat“

Unter dem Motto „Made in Hattingen“ geht es auf den Spuren der Industrialisierung raus aus der Stadt zu einer der einst wichtigsten Wasserstraßen des Reviers, der Ruhr. Waren aus der Heimat, die in den letzten 100 Jahren in Hattingen hergestellt wurden oder noch immer hergestellt werden, stehen im Mittelpunkt dieser Tour. Unterwegs geht es um Senf, Kaffee, Branntwein, Traktoren, Niete, Mieder, Seile, Stoffe, Fußmatten, Ziegelsteine, Garne, Bücher, Eisenbahnreifen, Brikettier- und Kompaktiermaschinen und viele Dinge mehr. Im Gewerbe und Landschaftspark Henrichshütte dreht sich dann alles um den Strukturwandel der 1980er und 1990er Jahre, ehe es über die wilhelminisch geprägte Bahnhofstraße zurück in die Altstadt geht.

Ein spannender und sehr unterhaltsamer Rundgang mit Produkten und Produzenten, denn aus Hattingen kam schon immer mehr als Stahl und Rolltreppen.

Lars Friedrich  
Sonntag, 31.10.2021 1210E  
11:00-13:00 Uhr  
7 €  
Treffpunkt: Platz am Bügeleisenhaus, 45525 Hattingen

#### Stadterkundung „Z wie Zuwanderung“

Der Stadtrundgang „Z wie Zuwanderung“ führt zu zehn Stationen der Zuwanderung in Hattingen. Auf dieser Tour geht es nicht um typische Sehenswürdigkeiten, sondern um politische Bildung im Stadtraum. Und das aus gutem Grund: 2021 kann die Integrationsarbeit in Hattingen ihr 50-jähriges Jubiläum feiern! Die Gründe für Migration waren und sind vielfältig: Als Fachkräfte arbeiten Zuwanderer in Zechen und auf der Henrichshütte. Nach dem 2. Weltkrieg kommen sie als Ostflüchtlinge, Evakuierte und Heimatvertriebene und ab den 1960er Jahren als Arbeitsmigranten aus Italien, Jugoslawien, Portugal, Spanien und der Türkei. In den 1990er Jahren folgen Bürgerkriegsflüchtlinge aus Ex-Jugoslawien, Asylbewerber, Geduldete, Spätaussiedler und jüdische ‚Kontingentflüchtlinge‘ aus der Ex-Sowjetunion. Eine Vielfalt von Lebensstilen und Herkünften prägt schon immer unsere Stadtgesellschaft: Menschen aus mehr als 120 Ländern, die keine deutsche Staatsangehörigkeit besitzen, leben heute in Hattingen.

„Z wie Zuwanderung“ öffnet einen Blick auf die vielfältige Zuwanderungsgeschichte der Stadt Hattingen vom 19. Jahrhundert bis heute und regt an, Diversität als Normalität zu erkennen.

Lars Friedrich  
Sonntag, 28.11.2021 1211E  
11:00-13:00 Uhr  
7 €  
Treffpunkt: Platz am Bügeleisenhaus,  
45525 Hattingen

#### Stadterkundung „Die Cahns. Eine jüdische Familie in Hattingen“



Die Stadtführung begibt sich auf die Spuren der jüdischen Familie Cahn und beleuchtet ihr Schicksal zwischen Integration und Vertreibung. Wir besuchen u.a. den früheren Standort des jüdischen Gemeindezentrums mit Volksschule und Synagoge, das ehemalige Ladenlokal der Familie Cahn (Innenbesichtigung) sowie den israelitischen Friedhof; hier ist das Tragen einer Kopfbedeckung für Männer erforderlich.

Zur besseren zeitgeschichtlichen Einordnung werden historische Aufnahmen der Orte und Personen gezeigt.

Die Führung ist ein offizieller Beitrag zum Festjahr #2021JLID (1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland)

Lars Friedrich  
Samstag, 22.01.2022 1212E  
11:00-13:00 Uhr  
7 €  
Treffpunkt: Platz am Bügeleisenhaus,  
45525 Hattingen

#### Was macht eigentlich ...Hattingens neue Klimaschutzbeauftragte? Im Gespräch mit Svenja Zimmermann



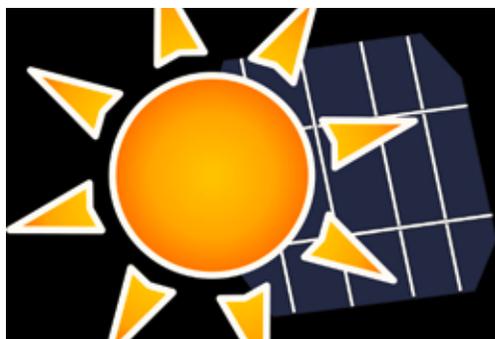
Die internationalen Abkommen und Vereinbarungen rund um den Klimaschutz müssen auch auf kommunaler Ebene umgesetzt werden. Die Koordination der kommunalen Aktivitäten und Projekte zum Klimaschutz liegen in der Hand des Klimamanagements. Dabei geht es um die Umsetzung des integrierten Klimaschutzkonzeptes der Stadt Hattingen. Themen wie energetische Sanierung, städtisches Grün, Bildung für einen nachhaltigen Konsum stehen auf der Agenda, um Energie- und Emissionseinsparungen zu erreichen, aber auch über die Klimawandelfolgenanpassung eine lebenswerte Stadt zu erhalten.

Dienstag, 02.11.2021 1236E  
19:00-20:30 Uhr  
entgeltfrei  
Bahnhofstraße 18a, 45525 Hattingen,  
Veranstaltungsraum

**Neue Reihe - Hattingen hat Energie**

Die neue Reihe von vhs und Klimaschutz der Stadt in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW behandelt in 2/21 unterschiedliche Aspekte der energetischen Sanierung von privaten Wohnhäusern. Wer die Sanierung seines Eigenheimes plant, sollte viele Dinge beachten. Diese Vortragsreihe bietet einen Überblick über verschiedene Sanierungsmaßnahmen und soll bei der Entscheidungsfindung, welche Maßnahme sinnvoll ist, helfen. Damit die heutigen Standards für Komfort, Energieeffizienz und Klimaschutz eine hohe nachhaltige Wohnqualität und Kosteneinsparungen bis hoffentlich ins hohe Alter ermöglichen.

**Bitte beachten – coronabedingt ist für alle Vorträge eine Anmeldung erforderlich.**

**Strom erzeugen mit Photovoltaik**

Immer mehr Hausbesitzer \* innen oder Bauherr\*innen beziehen erneuerbare Energien in die Sanierungs- oder Neubauplanung mit ein und überlegen, welche Investitionen mit langfristiger Perspektive sinnvoll sind. Häufig kommt dabei das Thema Photovoltaik auf den Tisch. Der Vortrag erklärt, wie Strom aus der Sonne funktioniert und für wen eine Anlage geeignet ist, so. Anhand verschiedener Beispiele erklärt der Experte, wie unterschiedlich groß die Anlagen geplant werden sollten und ob ein Batteriespeicher eine sinnvolle Ergänzung ist.

Referent:  
Dipl.-Ing. Architekt Rudolf Klapper, Energieberater für die Verbraucherzentrale  
Mittwoch, 22.09.2021 1480E  
19:00-21:00 Uhr  
entgeltfrei  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Solarthermie - aber richtig!**

Solarthermische Anlagen gewinnen Wärme aus Sonnenlicht - ohne Brennstoff und ohne Emissionen. Die Aussicht auf niedrige Heizkosten und eine großzügige öffentliche Förderung macht die Technik auch für Privathaushalte attraktiv.

Der Experte informiert über verschiedene Aspekte der Solarthermie und was Besitzer\*innen einer Anlage berücksichtigen sollten.  
Referent: Dipl.-Ing. Architekt Rudolf Klapper, Energieberater für die Verbraucherzentrale  
Mittwoch, 27.10.2021 1481E  
19:00-21:00 Uhr  
entgeltfrei  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Online-Vortrag  
Gründächer - Vorteile, Durchführung  
und Praktisches**

Die vergangenen Jahre haben gezeigt, dass vermehrt mit trockenem und sehr heißen Sommern gerechnet werden muss. Auf der anderen Seite nehmen auch Starkregenereignisse zu und belasten Häuser, Grundstücke und die Kanalisation. Begrünungen rund ums Haus können dazu beitragen, diese starken Wetterextreme abzumildern und somit ein spürbar besseres Klima im nahen Wohnumfeld zu erreichen. Doch wie funktioniert ein begrüntes Dach und welche Schritte müssen bei der Planung und Umsetzung beachtet werden? Die Expert\*innen beantworten diese Fragen in dem Online-Seminar.

Weitere Infos zum Projekt finden Sie unter: <https://www.mehrgruenamhaus.de/>

Referent\*in:  
Katharina Koßmann & Dr. Bernd Demuth,  
Projekt „Mehr Grün am Haus“,  
Verbraucherzentrale NRW  
Mittwoch, 24.11.2021 1482E  
19:00-21:00 Uhr  
entgeltfrei  
Webinar

**Expedition „Südpol“**

**Eine Nacht am Südpol -  
von Polarlichtern, langen Unterhosen  
und jeder Menge Neutrinos  
Eine Anmeldung ist erforderlich.**



Der Südpol gehört zu den extremsten Landschaften unseres Planeten. Temperaturen von bis zu  $-80^{\circ}\text{C}$  machen diesen Ort so lebensfeindlich, dass sich nicht einmal Pinguine so weit in den Antarktischen Kontinent hineinwagen. Während der acht Wintermonate ist die Amundsen-Scott South Pole Station komplett von der Außenwelt isoliert, und mit ihr eine kleine Forschercrew - die „Winterovers“. Doch extreme Kälte, Dunkelheit und Isolation lassen sich gut aushalten. Zum einen durch eine einzigartige Gemeinschaft, durch die Magie dieses sehr speziellen Ortes, und durch die faszinierende Wissenschaft, die dort betrieben wird. Der Südpol ist unter anderem Heimat des IceCube Neutrino Observatoriums, das die Herkunft hochenergetischer kosmischer Teilchen erforscht. In diesem Vortrag geht es um Arbeit und Alltag einer IceCube-Überwinterin, mit einem Einblick in eine Welt, die nur die wenigsten von uns je zu Gesicht bekommen werden.



Die Referentin, Raffaella Busse, ist in Hattingen geboren, besuchte die Grundschule Niederwegern und das Gymnasium Waldstraße. Aktuell arbeitet Sie als Doktorantin an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

Raffaella Busse  
Dienstag, 11.01.2022 1484E  
19:00-21:00 Uhr  
entgeltfrei  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
vhs-Raum

**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!**

**Thema:****Öffentliche Sicherheit und Ordnung**

Die Polizeiausstellung „110“ in Dortmund Über die Arbeit der Polizei informiert die NRW-weit einzigartige Polizeiausstellung „110“ im Dortmunder Polizeipräsidium. Vorgestellt am Beispiel der Dortmunder Polizei werden die Anfänge der Polizei ebenso wie ihre Rolle im III. Reich und ihre nachfolgende Entwicklung bis heute. Der Schwerpunkt liegt in der Darstellung der aktuellen Polizeiarbeit. Dazu gehören die Aufklärung von Betrügereien und die Ermittlung bei Todesfällen ebenso wie die Aufnahme von Verkehrsunfällen. Über die Vielfältigkeit der Polizeiarbeit - einmal abseits von Film und Fernsehen - können wir uns in der 2015 neu gestalteten Ausstellung mit einer Polizeibeamtin informieren.

Mindestalter: 16 Jahre

Andreas Peters  
Freitag, 26.11.2021 1240E  
14:30-16:00 Uhr  
7 € (keine Ermäßigung)  
Treffpunkt: Polizeipräsidium, Markgrafenstr. 102, Haupteingang, 44139 Dortmund

**Das Landesarchiv NRW im Duisburger Innenhafen**

Das Landesarchiv NRW, eines der größten Archive Deutschlands, existiert seit 2004 als Gedächtnis des Landes Nordrhein-Westfalen und seiner Vorgängerstaaten. Damals wurden die vier ehemals selbstständigen Staats- und Personenstandsarchive als regionale Fachabteilungen zusammengefasst. Neben Archiven in Münster (Abteilung Westfalen) und Detmold (Abteilung Ostwestfalen-Lippe) ist der neue Hauptsitz mit der Abteilung Rheinland seit 2014 in einem umgebauten und durch Neubauten ergänzten historischen Getreidespeicher im Duisburger Innenhafen angesiedelt. Der Bau, der auch durch eine enorme Kostensteigerung bekannt wurde, bildet nun ein markantes Eingangstor zum Innenhafen. Wir können das eindrucksvolle neue Archiv bei einem Rundgang kennen lernen und dabei mehr über die Sicherung der umfangreichen Bestände erfahren.

Andreas Peters  
Donnerstag, 02.12.2021 1243E  
17:00-19:00 Uhr  
7 €  
Treffpunkt: Landesarchiv NRW (Im Foyer), Schifferstraße 30 (Eingang auf der Wasserseite), Duisburg-Innenhafen

**Fahrradtouren****Neu - Streuobstwiesen im Bochumer Süden - alte Obstsorten neu entdeckt**

Nachdem jahrhundertealte Kulturlandschaften in den 1960er Jahren ertragreicher, industriellen Obstanbaugebieten weichen mussten, werden die naturbelassene Streuobstwiesen seit einigen Jahren wieder aufgewertet. Alte Sorten werden dabei 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 Bochum, eine Nachbarstadt von Hattingen, ermöglicht es ihren Bürger\*innen Obst auf 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 der Fahrradtour werden einige Streuobstwiesen angefahren und mit etwas Glück können die Teilnehmer\*innen auch Geschmacksproben nehmen. Regionaler und saisonaler geht es nicht.

Unter Voraussetzung einiger Regeln ist es erlaubt dieses Obst zu ernten - ungespritzt und kostenlos. Der Verzehr erfolgt auf eigene Gefahr.

Strecke: ca. 30 km, Rad- und Waldwege, Straße meist verkehrsberuhigt

Brigitte Kolberg  
Sonntag, 26.09.2021 1220E  
09:30-12:30 Uhr  
7 €  
Treffpunkt: S-Bahnhof Hattingen, Bahnhofstr. 69

**Margarethenhöhe und Brandenbusch - zwei Kruppsche Siedlungen**

Auf dieser Radtour werden zwei Siedlungen angefahren, die von Mitgliedern der Familie Krupp erbaut wurden. Zunächst erreichen wir über eine ehemalige Bahntrasse nach einem leichten aber stetigen Anstieg die Margarethenhöhe. Margarethe Krupp hat diese Siedlung anlässlich der Hochzeit ihrer Tochter Berta mit Gustav von Bohlen und Halbach errichten lassen. Ein Musterbeispiel für eine Gartenstadt, die aber deutliche Unterschiede zu einer typischen Arbeitersiedlung aufweist. Eine weitere Station ist die Siedlung Brandenbusch. Diese wurde speziell für die Bediensteten der Villa Hügel errichtet.

Auch diese Siedlung wurde im gartenstädtischen Stil, außerhalb der Stadt errichtet. Wohnen und Arbeiten in einer ländlichen Umgebung. Zudem eine autonome Siedlung, da sie mit eigener Infrastruktur ausgestattet war. Entlang des Baldeneysees radeln wir zu unserem Ausgangsort zurück. Streckenlänge ca. 30 km

Brigitte Kolberg  
Donnerstag, 30.09.2021 1221E  
09:30-13:30 Uhr  
7 €  
Treffpunkt: Bahnhof, Essen Steele Ost

**Geocaching****Neu: Geocaching als Spiel und Sport in Blankenstein für die ganze Familie oder solo - eine Einführung mit viel Spaß und Bewegung**

Alle kennen die klassische „Schnitzeljagd“ oder „Schatzsuche“. Das moderne GPS-basierte Geocaching ist die technisch erweiterte Form davon. Mit einer schnell zu ladenden kostenlosen App auf dem Handy findet man sofort ins Spiel!

Gerade in Zeiten der Pandemie ist es wichtig, mit Kindern, Freunden oder allein, den oft engen Wohnräumen zu entfliehen und Orte in der Natur, aber auch im städtischen Raum zu finden. In diesem Kurs starten wir mit sog. ‚Abenteuer-Labs‘ rund um die vhs in Blankenstein. Später erkunden wir spannende Ecken und Winkel mit Hilfe von GPS-Koordinaten und Kartenlesen vom Handy, finden interessante Gegenstände und Orte und heben den Schatz, den sogenannten Cache oder auch Final, wie es in der ‚Dosensuchersprache‘ heißt.

Nach einer kurzen Einführung über das Format Geocaching gehen wir zügig auf Tour zu den Schätzen. Während der Wandertouren rund um Blankenstein werden vom Dozenten weitere interessante Informationen zu Besonderheiten rund um das Geocaching gegeben sowie zu einigen Highlights, die auf der Strecke liegen. Bitte mitbringen: Smartphone, Kugelschreiber/Notizzettel, je nach Wetter passende Kleidung und Schuhe

Hans-Joachim Kaymer  
Freitag, 17.09.2021 1224E  
17:00-19:00 Uhr  
6,60 € (keine Ermäßigung)  
Treffpunkt: vhs Geschäftsstelle, Marktplatz 4, 45527 Hattingen

Hans-Joachim Kaymer  
Samstag, 18.09.2021 1225T  
13:00-17:00 Uhr  
13,20 € (keine Ermäßigung)  
Treffpunkt: vhs Geschäftsstelle, Marktplatz 4, 45527 Hattingen

## Exkursionen, Wanderungen

**Durch den Duisburger Stadtwald zum Kurpark Raffelberg  
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**

Vom Zoo gelangt man schnell in den 600 ha großen Duisburger Stadtwald, der von Buchen beherrscht wird. Vorbei an den altherrschaftlichen Häusern Hartgenstein und der „Wolfsburg“ sowie an einem Wildschweingehege geht es zur Galopprennbahn, die in ein Golfgelände eingebettet ist. Direkt daneben befindet sich der frühere Kurpark Raffelberg. Er ist eines der verborgenen und mit seinem alten Baumbestand überraschenden Kleinod des Ruhrgebiets und wurde von einer Bürgerinitiative gerettet. So lädt er noch immer dazu ein, entlang von Wasserspielen, Rosen und barocken Gartenelementen, die Seele baumeln zu lassen. Alte Bäume, die unter Naturschutz stehen, geben dem Park einen ganz besonderen Reiz. Im ehemaligen Kurhaus des früheren Solebades befindet sich heute das Mülheimer Theater an der Ruhr.

Streckenlänge: 11 km

Dr. Vera Bücker  
Sonntag, 12.09.2021 1227T  
11:00-17:00 Uhr  
9€  
Treffpunkt: Haupteingang Duisburger Zoo,  
Mülheimer Str. 273, 47058 Duisburg

**Durch das Tal des Hardenberger Baches - Rund um Neviges  
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**

Die Wanderung im Niederbergischen Land, am Rande des Ruhrgebiets, führt durch die Wälder am Rande der Elfringhauser Schweiz. Der Donnerberger Wald, durch den unsere Wanderung führt, zeichnet sich durch seinen Quellreichtum aus. Auch die Düssel entspringt hier. Die Wälder umgeben das alte Fachwerkstädtchen, das von den unterschiedlichsten Einflüssen geprägt ist: den Besitzern von Schloss Hardenberg, dem Protestantismus und natürlich seiner jahrhundertalten Geschichte als Wallfahrtsort. Letzterer hat auch in den umliegenden Wäldern seine Spuren hinterlassen, denn er nutzte die Topographie um seine religiösen Gärten anzulegen, die über steile Wege durch den Wald führen und deren Stationen wie Kunstwerke die Wegesränder säumen.

Streckenlänge: 12 km

Dr. Vera Bücker  
Mittwoch, 29.09.2021 1228T  
11:00-17:00 Uhr  
9€  
Treffpunkt: Bahnhof Velbert-Neviges

**„Indian Summer“ im Rombergpark (Dortmund)**

Wir wollen bei - hoffentlich schönem Herbstwetter - den Landschaftspark besuchen und lassen uns von einem kundigen Parkführer in der reizvollen Anlage des Rombergparks, einem ehemaligen Schlosspark, viel Sehenswertes zeigen und auch erklären. Besonders die bunten Blätterfarben des Herbstes in den vielfältigen Alleen, die einmalige Dünen- und Moorlandschaft werden begeistern. Der Park besticht durch seinen Abwechslungsreichtum, die Wegführung, die Bäche, die Teiche und zudem durch seinen über Dortmunds Grenzen hinaus bekannten botanischen Garten, mit seinen Pflanzhäusern für Farne, Sukkulente mit tropischen Pflanzen und Tieren. Nach der Führung haben Sie Gelegenheit, die Pflanzenschutzhäuser zu besichtigen, die wie das Café Orchidee und der Botanische Garten, als Ganzes in die Denkmalliste der Stadt Dortmund eingetragen sind.

Angela Driller  
Sonntag, 03.10.2021 1226T  
11:45-14:45 Uhr  
14€  
Treffpunkt: vor Zoo-Eingang,  
Mergelteichstr. 80, 44225 Dortmund

**Wanderung auf dem Baldeneysteig - rund um die Villa Hügel -**

Die Wanderung führt rund um die Villa Hügel. Dabei bewegen wir uns überwiegend auf dem Baldeneysteig und lassen dabei auch die Geschichte der Krupps wieder lebendig werden. Erste Station ist der Bahnhof Hügel. Das Grundstück hierfür wurde von der Firma Krupp gestellt, die auch die Baukosten übernahm. Hier wo sich einst Kaiser und Könige ein Stelldichein gaben verkehrt auch heute noch die S6. Weiter geht es zur Siedlung Brandenbusch. Im gartenstädtischen Stil wurde sie speziell für die zeitweise mehr als 600 Bediensteten der Villa Hügel errichtet. Nach dem Motto: Wohnen und Arbeiten in einer ländlichen Umgebung, war dies einst eine autonome Siedlung, da sie mit einer eigenen Infrastruktur ausgestattet war. Durch den ausgedehnten Krupp Wald geht es dann zurück zum Baldeneysee.

Wichtig: Bitte festes Schuhwerk tragen und Getränk mitnehmen.

Brigitte Kolberg  
Donnerstag, 14.10.2021 1233E  
10:00-13:00 Uhr  
7€  
Treffpunkt: Regattaturm Baldeneysee,  
Freiherr-vom-Stein-Straße, Essen

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

Die Halde Hoheward ragt als 100 m hoher Tafelberg über seiner Umgebung hinaus und ist mit 160 ha Fläche die größte Halde im Revier. Am Südostplateau steht heute ein Obelisk, der es ermöglicht Datum und Uhrzeit anhand des Schattenverlaufs der Sonne zu bestimmen. 2008 entstand dann auf dem Gipfelplateau der Halde Hoheward ein Horizont-Observatorium, dessen zwei große Bögen weithin sichtbar sind. Bei der Wanderung erfahren Sie etwas über die Entstehung dieses von Menschenhand geschaffenen Berges und bekommen auch eine Einführung zum Obelisk und zum Observatorium als Teile des Astronomischen Parks. Vom Gipfel aus können Sie einen beeindruckenden Ausblick auf das Ruhrgebiet im Schein der untergehenden Sonne genießen. Nachdem 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  
Donnerstag, 21.10.2021 1223E  
17:00-19:15 Uhr  
6€  
Treffpunkt: Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark, Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen

**RAG Leitwarte auf Pluto  
„Bergbau“ für die Ewigkeit  
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**

Ende 2018 ist mit Einstellung der deutschen Steinkohleförderung ein großes Kapitel der Industriegeschichte zu Ende gegangen. Dennoch gibt es für die RAG noch jede Menge Arbeit. Dabei genießt der Schutz von Menschen und Umwelt Priorität. Rund um die Uhr werden auf einer großen Videowand eine Vielzahl von Anlagen an Ruhr, Saar und in Ibbenbüren überwacht. Neben der wettertechnischen Überwachung der offenen Grubengebäude zählen dazu auch die Grubenwasserhaltungen, Dauerbergschäden sowie Tür- und Torkontrollen an allen relevanten Standorten. Bei dem Besuch der Leitwarte erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Geschäftsfelder der RAG. Moderne Informations- und Medientechnik vermitteln dabei ein lebendiges Bild von der Nachbergbauzeit. Bildschirme, Pulte und Stelen richten den Fokus auf Polderanlagen, Grundwasserreinigung sowie auf Flächenentwicklung Bergschäden und oberflächennahen Bergbau.

Parken: Auf das Schachtgerüst zufahren, Ausschilderung Leitwarte folgen, nach der Vorbeifahrt an der Leitwarte den Parkplatz auf der rechten Seite nehmen.

Brigitte Kolberg  
Dienstag, 09.11.2021 1234E  
10:00-11:45 Uhr  
6€ (keine Ermäßigung)  
Eingang Leitwarte, Gebäude 026 auf Pluto,  
Wilhelmstr. 98, Herne

### Die Jahrhunderthalle und der Westpark Bochum - mit Stirnlampen Untertage in den Untergrund und Übertage in den Westpark



Die Jahrhunderthalle Bochum, die ehemalige Gaskraftwerkzentrale des Bochumer Vereins, ist ein Kraftwerk für Kultur, Wirtschaft und Entertainment - und ein Beispiel für den industriekulturellen Wandel. Es ist mittlerweile eines der außergewöhnlichsten Festspielhäuser Europas geworden.

Mit den Lampen auf der Stirn oder in der Hand lernen wir Bochum von ganz unten kennen. Fast geheimnisvoll wirken die steinernen, metallenen, mitunter rostigen Relikte der prosperierenden Stahl-Historie im Lampenlicht. Wir werden viel Wissenswertes über die Geschichte und Entwicklung der alten Anlagen erfahren und danach einen ausführlichen Spaziergang durch den Westpark machen.

Die Stirnlampen werden gestellt. Wenn es die Lage noch erfordert, besteht Maskenpflicht. Bitte beachten Sie, dass die Führungen nicht barrierefrei sind und festes Schuhwerk und Trittsicherheit erfordern.

Angela Driller  
Freitag, 19.11.2021 1222T  
14:45-16:45 Uhr  
20 € (Führungskosten enthalten)  
Treffpunkt: Jahrhunderthalle,  
An der Jahrhunderthalle 1, 44793 Bochum

### Der Grugapark im Herbst Exkursion mit Führung

Die Gruga ist ein Paradies für Gartenliebhaber. Der Herbst lässt uns dort die Natur mit allen Sinnen erleben. Zur Führung gehört auch die Besichtigung des Tierparks - vom Kleintiergarten über den Tierhof bis hin zur großen Vogelfreifluganlage. „Der Hortus botanicus assindiensis“ und die „GRUGA“ sind die Grundfundamente des heutigen Parks. Schon 1927 wurde der Botanische Garten auf einer Fläche von ca. 15 ha als Lehr- und Versuchsgarten von der Stadt Essen angelegt. Bis heute zählen das Alpinum, der westfälische Bauerngarten, der Rosengarten, der Staudenhang und die Nadelgehölzsammlung neben dem Asien- und Heideteil zu den botanischen Attraktionen. Eine Einkehr in die Orangerie ist geplant. Anschließend besteht die Möglichkeit, für eine ausgedehnten Parkspaziergang oder eine Fahrt mit der Gruga Bahn. Zusätzliche Kosten: Eintritt Gruga 4 €

Angela Driller  
Samstag, 23.10.2021 1229T  
10:45-ca.14:00 Uhr  
19,50 € (Führungskosten enthalten)  
Treffpunkt: vor dem Haupteingang  
Grugapark Essen

### Burgen und Landesherrschaft im Mittelalter

#### Zwei geführte kulturhistorische Tageswanderungen

#### 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.

#### Zwischen Altrhein und Rhein: Schloss Benrath und das Römerkastell Haus Bürgel

#### Kooperation mit der vhs Bochum

Aus einer älteren Burganlage entstand ab 1651 das Residenzschloss Benrath mit seinen vielen architektonischen Raffinessen. Es verfügt über einen weitläufigen barocken Park, durch den es zum Rheindamm und am Rheinufer entlang geht. Unsere Zwischenstation Haus Bürgel war ein spätrömisches Kastell, auf dessen Mauern im Mittelalter eine Burg errichtet wurde. Durch Umbau entstand daraus ein neuzeitlicher Gutshof, heute mit Schaugarten, naturkundlicher Station und einem Archäologiemuseum, das wir gemeinsam besuchen wollen. Weiter führt uns unsere Route dann am Altrhein entlang durch das Naturschutzgebiet Urdenbacher Kämme und zurück nach Benrath.

ca. 16 km, Gesamtzeit ca. 7 Stunden  
Zusätzliche Kosten: Ticket für Haus Bürgel, ca. 3 €

Hinweis: Am Bahnhof Benrath halten die Linien S6, RE1 und RE5, die das Ruhrgebiet mit dem Rheinland verbinden.

Dr. Wilfried Korngiebel/Susanne Slobodzian  
Samstag, 11.09.2021 1230T  
11:00-18:00 Uhr  
7 €  
Treffpunkt: Düsseldorf-Benrath Bf.,  
Vorplatz um 11 Uhr

### Befestigungen und Bergbau im Bochumer Süden

#### Kooperation mit der vhs Bochum

Nicht weit von der Ruhr-Universität liegen in ländlicher Umgebung der wohl schönste Rittersitz Bochums, Haus Lear, sowie das weniger bekannte feste Haus Heven. Unterhalb der Universität, am Vorbecken und am Kemnader Seeufer entlang führt uns der Weg schließlich in ein früheres Bergbauggebiet und zuletzt durch den Schlosspark zu den Ruinen des alten Werdener Besitzes Haus Weitmar und seiner Hauskapelle.

ca. 19,5 km, Gesamtzeit etwa 7,5 Std

Dr. Wilfried Korngiebel/Susanne Slobodzian  
Samstag, 25.09.2021 1231T  
10:45-18:15 Uhr  
7 €

Treffpunkt: Bochum, Unicenter Querenburg (Fußgängerbrücke) (U35-Haltepunkt Ruhr-Universität) um 10.45 Uhr.

### Ökologie & Umweltbildung

#### Waldführung zum faszinierenden Leben der Bäume

Bäume sind allgegenwärtig, doch wissen wir meist wenig über sie. Warum haben die einen Nadeln und die anderen Blätter und was bedeutet dies für ihre Lebenswelten? Wie kommunizieren Bäume? Was ist das „Wood-Wide-Web“ und welche Rolle spielen dabei Pilze? Warum hegen manche Bäume ihren Nachwuchs, pflegen kranke Artgenossen und helfen ihren Nachbarn bei Versorgungspässen? Die Waldführerin Franka Fieseler, ausgebildet in Peter Wohllebens Waldakademie in der Eifel, beantwortet diese und andere Fragen zu den langsamen Riesen unserer Pflanzenwelt. Dazu zieht sie nicht nur neuste wissenschaftliche Erkenntnisse heran, sie lässt ihre Teilnehmer und Teilnehmerinnen durch kleine Experimente auch unmittelbar eigene Erfahrungen machen. So entsteht eine aufregend neue Begegnung mit dem Lebewesen Baum, dass nun für viele erstmals in seiner ganzen Lebendigkeit wahrnehmbar wird. Es eröffnet sich eine neue Welt, denn wie sagte schon Goethe: „Man sieht nur, was man weiß.“

Bitte bringen Sie sich ein Getränk, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung mit. Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt.

Franka Swieca  
Sonntag, 29.08.2021 1409E  
11:00-14:00 Uhr  
8 €  
Treffpunkt: Stadtwald Schulenberg,  
Parkplatz Schützenplatz 1, 45525 Hattingen

Franka Swieca  
Sonntag, 10.10.2021 1410E  
11:00-14:00 Uhr  
8 €  
Treffpunkt: Stadtwald Schulenberg,  
Parkplatz Schützenplatz 1, 45525 Hattingen

**Baumwelten im Gethmannschen Garten - ein naturkundlicher Herbstspaziergang**  
Kooperation mit der vhs Bochum



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.

Birgit Ehse  
Sonntag, 26.09.2021 1407E  
14:30-16:30 Uhr  
8 €  
Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4, 45527 Hattingen



**See-Erlebnis Wasservögel, Wildpflanzen und neue Wege am Ümminger See**  
Kooperation mit der vhs Bochum



Bei einer Exkursion um den Ümminger See im Bochumer Stadtteil Langendreer lernen Sie die Entwicklung des in den 1970er Jahren künstlich angelegten Gewässers kennen. Hier wurden früher die von den umliegenden Zechen abgepumpten Grubenwässer aufgefangen und geklärt. Heute wird das Naherholungsgebiet im Grünzug des Ölbachtals nicht nur von vielen Spaziergängern besucht, sondern es bildet auch einen wertvollen Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten. Die Teilnehmer beobachten Wasservögel, entdecken Wildkräuter und -gehölze am Wegesrand und erfahren Neues über die Umgestaltung des Seeufers im Rahmen des Projektes „Grüne Infrastruktur“.

Birgit Ehse  
Samstag, 16.10.2021 1408E  
15:00-17:00 Uhr  
8 €  
Treffpunkt: Besucherparkplatz Ümminger See, Bochum

**Mensch & Tier**

**Mittagessen bei den Rentieren und Waschbären Expedition in die ZOOM-Erlebniswelt Gelsenkirchen**  
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum

In jahrelanger Arbeit wurde in Gelsenkirchen ein völlig neuer Zoo erschaffen. Der 1949 eröffnete Ruhrzoo wurde zur neuen ZOOM-Erlebniswelt und gilt heute als einzige konsequent naturnah umgestaltete Zooerlebniswelt in Europa. Statt einzelner Tiere werden in den sog. Erlebniswelten Alaska, Afrika und Asien Artengemeinschaften in ihrer möglichst natürlichen Umgebung gezeigt. Welche Vorteile sich für die Tiere, aber auch für die Besucher\*innen und Tierpfleger\*innen ergeben, werden wir bei einer Führung durch „Alaska“ sehen. Dabei können wir voraussichtlich die Rentiere und Waschbären füttern und einen Blick in die Stallungen werfen (Änderung aus zoologischen Gründen möglich).

Anschließend kann der Zoo bis 17:00 Uhr „auf eigene Faust“ erkundet werden. Führung und Zoeeintritt sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte wetterfeste Kleidung tragen.

Andreas Peters  
Sonntag, 07.11.2021 1406E  
10:20-ca. 12:15 Uhr  
25,50 €  
Treffpunkt: ZOOM-Erlebniswelt, Bleckstr. 4, vor dem Servicecenter (Gebäude hinter der Hauptkasse), Gelsenkirchen-Bismarck

**Veranstaltungsreihe mit dem BUND Hattingen**

**Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs**

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

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

Rolf Novy-Huy  
Samstag, 15.01.2022 1400E  
10:00-13:00 Uhr  
10 €  
Treffpunkt: Südring 23, 45525 Hattingen

**Die Mahd mit der Sense-landschaftspflegerische Mitmachaktion**



Die naturfreundliche und kostengünstige Grünlandpflege mit der Sense setzt sich vermehrt auch bei kommunalen Gartenbauämtern, Naturschutzbehörden und Straßenbau-meistereien durch. Aber auch im privaten Garten stellt sich die Arbeit mit dem Rasenmäher oft als zu laut und zu aufwendig heraus. Mit Sense, Heugabel und Rechen ist die Mahd am schonendsten durchzuführen. Die Teilnehmenden können neben dem Arbeiten mit einer Sense das Schärfen derselben mittels eines Denngelhammers und -ambosses lernen. Gleichzeitig beteiligen Sie sich an einer Maßnahme zur Landschaftspflege und zum Artenschutz im Hattinger Felderbachtal. Der Griff zur Sense ist hier zugleich auch eine Entscheidung für das sinnliche Naturerleben und für den Naturschutz. Bitte Gummistiefel mitbringen.

Martin Maschka  
Sonntag, 24.10.2021 1402E  
10:00-12:00 Uhr  
entgeltfrei  
Treffpunkt: BUND-Wiese neben Landgasthaus Huxel, Felderbachstr./Am Schnüber  
Parken: 100 links, Richtung Nierenhof

**Kopfbau schnitt -  
landschaftspflegerische Mitmachaktion  
für die ganze Familie**

Nicht nur aus ihrem landschaftsästhetischen Reiz erklärt sich die Bedeutung der Kopfbäume (hier: Weiden), sondern auch aus der Eigentümlichkeit, dass Köpfe und Stämme durch das Abschneiden ausfallen und teilweise große Hohlräume bilden. Eine Fülle von Tierarten ist in unserer Kulturlandschaft auf den Schutz dieser Höhlen angewiesen: Mäuse, Insekten, Fledermäuse, alle Höhlenbrüter und vor allem der Steinkauz. Die natürliche Ufersicherung ist ein weiterer Aspekt, der für die Erhaltung von Kopfbäumen spricht.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Möglichkeit bei einer klassischen Maßnahme zur Landschafts- und Biotoppflege mit dabei zu sein.

Notwendige Ausrüstung: Gummistiefel. Wenn vorhanden bitte Ast- oder Rosenschere mitbringen. Kinder können während der Maßnahme aus Weidenruten in vorbereiteten Schablonen Adventskränze flechten.

Martin Maschka  
Sonntag, 28.11.2021 1403E  
10:00-13:00 Uhr  
entgeltfrei  
Treffpunkt: Hof Bauer Mintrop,  
Turmstr.16, 45529 Hattingen

**Vogelkunde bei der  
Volkshochschule Hattingen  
Exkursionen**

Bei den naturkundlichen Exkursionen mit dem Schwerpunkt Vogelkunde wollen wir zusammen unter Anleitung vor allem die Vielfalt der Vogelwelt erkunden. Die gemeinsamen Beobachtungen helfen ein Fundament an Artenkenntnis aufzubauen. So wird Einsteigern geholfen auf entspannte Art das Hobby Vogelbeobachtung für sich zu entdecken. Wenn Sie sich über die Ergebnisse der Exkursionen informieren wollen: [www.vhs.birdnet.de](http://www.vhs.birdnet.de).

In den vergangenen Jahren haben wir meist Beobachtungsgebiete im Norden und Westen unserer Heimat besucht. In den kommenden Semestern werden die Landschaften im Osten und Süden Westfalens im Mittelpunkt stehen. Die Exkursionen werden einen guten Überblick über die heimische Vogelwelt mit ihren vielen Überraschungen bieten.

Die Exkursionen können gegen ein Entgelt von 8 Euro direkt am Termin am Treffpunkt beim Leiter gebucht werden. In der Regel finden die Fahrten in Fahrgemeinschaften statt.

Hinweis: Gerne können Sie bei den Exkursionen Kinder mitbringen!

Wichtig: Aus aktuellem Anlass können die Ziele der Exkursionen geändert werden!

**Rieselfelder Münster**

Dieser von Menschen geplante und angelegte riesige Sumpflebensraum ist international für seinen Vogelreichtum bekannt. Jetzt im Vogel-Herbst ziehen viele Brutvögel der Arktis in südliche Gefilde. Zu erwarten sind Wasserläufer, Schnepfen, Strandläufer und natürlich Möwen und Reiher.

Thomas Griesohn-Pfleger  
Sonntag, 19.09.2021 1420T  
07:00-18:00 Uhr  
8 €  
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße  
Zusätzlicher Treffpunkt am Ziel gegen  
8:30 Uhr:  
Parkplatz, Gaststätte „Heidekrug“,  
Münster, Coermühle 100

**Wildgänse und mehr in der  
Dingdener Heide**

Das Naturschutzgebiet Dingdener Heide liegt auf der Grenze zwischen Niederrhein und Münsterland und zeichnet sich durch ursprüngliche Wiesen und Weiden aus, die teilweise feucht sind. Außerdem finden sich Heckenstrukturen, kleine Wäldchen und Wasserflächen. Jetzt im Herbst sind hier schon die ersten arktischen Wildgänse zu erwarten und je nach Witterung können Wiesenvögel wie Kiebitz, Bekassine und Wasserläufer aber ziehende Singvögel erwartet werden. Direkt am Rhein liegt die Bislicher Insel, auch sie ist ein Ziel vieler nordischer Vogelarten und deshalb auch unser Ziel.

Thomas Griesohn-Pfleger  
Sonntag, 10.10.2021 1421T  
08:00-14:00 Uhr  
8 €  
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße  
Zusätzlicher Treffpunkt am Ziel gegen 9:20  
Uhr:  
Rundweg Dingdener Heide, Klausenhofstraße,  
Zum Venn, 46499 Hamminkeln  
Anmeldung auch am Treffpunkt möglich.

**Wasservogelvielfalt am Kemnader See**

Im Ruhrtal auf dem Kemnader See überwintern in manchen Jahren, vor allem wenn viel Wasserpest als Nahrung vorhanden ist, Tausende von nördlichen Wasservögeln: Enten, Gänse, Schwäne, Rallen, Taucher, Möwen in vielen Arten. Wir wollen einen Vormittag am See verbringen.

Thomas Griesohn-Pfleger  
Sonntag, 12.12.2021 1422T  
08:00-15:00 Uhr  
8 €  
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße  
Zusätzlicher Treffpunkt Parkplatz 8:20 Uhr:  
Kemnadersee  
Parkplatz an der Hevener Straße,  
Plus Code: C7QJ+98 Bochum

**Veranstaltungsreihe mit dem LWL Industriemuseum Henrichshütte**

**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 Ehses  
Sonntag, 12.09.2021 1451E  
11:00-13:00 Uhr  
3€  
LWL Industriemuseum Henrichshütte; Foyer

**Samentransport**

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 Ehses  
Sonntag, 10.10.2021 1452E  
11:00-13:00 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, hüpfert 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 Ehses  
Sonntag, 14.11.2021 1453E  
11:00-13:00 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 Ehses  
Sonntag, 12.12.2021 1454E  
11:00-13:00 Uhr  
3€  
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Werksstr. 25, Foyer

**Fairtrade**

**Weltreise zu Fair-Trade-Produzenten, Naturwundern & Heiligtümern Multivisionsshow**  
**Zusammenarbeit mit der Steuerungsgruppe „Fair Trade Town“ und dem Förderverein der vhs Hattingen e.V. Anmeldung erforderlich.**



Wie leben die Menschen weltweit? Was essen sie? Welche Bedeutung hat für sie der Faire Handel? Wie feiern sie ihre Feste? Bestehen kulturübergreifende Gemeinsamkeiten? Oder überwiegen die Unterschiede? Diese Fragen stehen im Zentrum der Multivisionsshow!

Mit wunderschönen Fotos auf Großleinwand, inspirierenden Erzählungen und stimmungsvoller Musik nehmen die Referent\*innen die Zuschauer mit auf eine außergewöhnliche Reise um unseren Planeten. In Ghana, Israel, Palästina, Sri Lanka, Nepal und Ecuador besuchen die beiden Fotojournalisten imposante Heiligtümer der fünf Weltreligionen. Sie begaben sich zum tiefsten Punkt und ins höchste Gebirge der Erde. Ob in trocken-kargen Savannen- und Wüstengebieten, an palmenbestandenen Traumstränden, in steilen Bergdörfern oder im wuchernd-grünen Regenwald, überall erhielten die Zwei einzigartige Einblicke ins Leben von Fair-Trade-Produzenten. Sie halfen bei der Kakao-, Tee- und Bananenernte mit, lernten wie Papier aus Elefantentot und beduinische Webwaren hergestellt werden. Die Multivisionsshow ist eine Liebeserklärung an unseren Planeten. Sie macht Mut, sich für eine gerechtere, friedlichere und menschlichere Welt zu engagieren.

Vor und nach der Show sowie in der Pause können Sie faire Getränke und Snacks genießen. Sie haben auch Gelegenheit zum Kauf fair gehandelter Waren – falls dies coronabedingt möglich ist.

Referent\*in:  
Dr. Jutta Ulmer, Dr. Michael Wolfsteiner  
**Hattingen ist seit 2013 offiziell „Fair Trade Town“.**

Mittwoch, 06.10.2021 1248E  
19:00 Uhr  
6€  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

**Philosophisches Café**

**Coronabedingt ist auch in diesem Semester eine Anmeldung erforderlich.**

**Wilhelm von Humboldt,  
Die Bildung der Kultur**


Der große Bildungsreformer, Politiker, Sprachgelehrte und Philosoph Wilhelm von Humboldt knüpft an eine Unterscheidung Immanuel Kants an, wenn er ‚Kultur‘ und ‚Zivilisation‘ voneinander unterscheidet. Als Kultur gilt ihm dabei die innere moralische Integrität des Menschen, während hingegen die Zivilisierung das äußerliche Verhalten und die Sitten der Menschen bezeichnet. Er geht davon aus, dass Kultur und Zivilisation Durchgangsstufen zum Gipfel des persönlichen Daseins sind. Erreicht wird diese Höhe der menschlichen Individualität durch die Bildung.

Professor Alfred Hirsch  
Sonntag, 05.09.2021 1500E  
11:15-13:00 Uhr  
6 €  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Ernst Cassirer**


Ernst Cassirer ist einer der großen Vordenker der Kulturphilosophie des 20. Jahrhunderts. Er begründet ein Denken der Kultur, das auf einen Neu-Kantianismus aufbaut, der in den zwanziger Jahren als maßgebliche Philosophie sehr einflussreich war. Nach Cassirer lebt der Mensch nicht mehr bloß in einem ‚natürlichen‘ Universum, sondern in einem ‚symbolischen‘. Der Mensch ist so sehr von den sprachlichen Formen, Kunstwerken und mythischen Symbolen in Denken und Tun durchdrungen, dass er in seiner Welterfahrung und -wahrnehmung alles durch die ‚Brille‘ dieser Symbole sieht. Seine Kultur ist durch diese künstlichen Medien geprägt und als ‚symbolisches Universum‘ liefert es die Raster unseres Denkens.

Professor Alfred Hirsch  
Sonntag, 07.11.2021 1501E  
11:15-13:00 Uhr  
6 €  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Georg Simmel,  
Die Tragödie der Kultur**


Georg Simmel ist lange Zeit verkannt und vergessen worden. Der heute wieder bekannte Kultursoziologe des frühen 20. Jahrhunderts ist der Begründer einer lebensphilosophischen Kulturkritik, die die menschliche Kultur für eine große anhaltende Tragödie hält. Um aus seiner animalischen und unmittelbar natürlichen Anonymität hervorzutreten und wissen zu können, muss das Leben sich selbst kenntlich machen. Es muss seine Formen und Gestalten kennenlernen, die es prägen und die es selbst wiederum hervorbringen. Kultur beginnt daher für Simmel dort, wo der Mensch sich einerseits Ordnungen des Zusammenlebens wie Staat und Wirtschaft schafft und andererseits wo der Mensch über diese Wirklichkeit reflektiert und sie deutet.

Professor Alfred Hirsch  
Sonntag, 05.12.2021 1502E  
11:15-13:00 Uhr  
6 €  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Was ist Kultur?**

Die Frage nach dem, was Kultur ist, scheint eigenartig, da doch jeder in unmittelbarer Weise mit ‚Kultur‘ in Verbindung steht. Bei genauerem Hinsehen aber wird schnell deutlich, dass sich hinter dem Namen ‚Kultur‘ eine Vielzahl von Bedeutungen verbergen, die sich nicht sogleich offenlegen lassen. Dies ist besonders schwierig, wenn das Wort ‚Kultur‘ zum zentralen Platzhalter für eine Vielzahl von Formen und Entwicklungen unserer Wirklichkeit wird.

Das Wort ‚Kultur‘ hat eine Geschichte, die moralisch aufgeladen der Aufklärung entstammt. ‚Kultur‘ bedeutet hier eine Errungenschaft der menschlichen Vernunft, die der Natur und der Barbarei abgetrotzt wird. In den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts unter dem Titel ‚Kulturphilosophie‘ zu neuem Leben erwacht, wird ‚Kultur‘ zum Signal einer Krise mit Folgen. In der aufkommenden Massengesellschaft und einer wissenschaftlich entzauberten Welt trauerte man der hohen ‚Kultur‘ der Vergangenheit nach.

Nun hat sich im Verlaufe der letzten anderthalb Jahre vieles zuvor sicher Geglaubtes in unserer Welt verändert. Welchen Einfluss wird dies auf unsere Kultur des kommunikativen Miteinanders und der künstlerischen Gestaltung haben? Die Welt hat sich vor unseren Augen rasant verändert. Lassen Sie uns gemeinsam darüber nachdenken!

**vhs & Recht**

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



Eine schwere Erkrankung oder ein Unfall können dazu führen, dass Sie Ihre persönlichen Angelegenheiten 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, 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 Teckenberg  
Dienstag, 05.10.2021 1520E  
19:00-20:30 Uhr  
6 €  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**erben und vererben  
Anmeldung erforderlich**

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 aufgezeigt, welche Unterschiede sich zur gesetzlichen Erbfolge ergeben (können).

Lara Teckenberg  
Dienstag, 16.11.2021 1521E  
19:00-20:30 Uhr  
6 €  
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

# Peter Großmann

Rechtsanwalt und Notar a. D.

# Lara Teckenberg

Rechtsanwältin und Notarin

---

Alte Bismarckstraße 3 / Ecke Bahnhofstraße  
45525 Hattingen

Telefon 0 23 24 / 5 31 31  
Telefax 0 23 24 / 2 83 16  
info@rechtsanwalt-notar-grossmann.de  
http://www.rechtsanwalt-notar-grossmann.de

**In der Zeit vom 5. bis 14. November 2021 erinnern wieder engagierte Hattingerinnen und Hattinger im Rahmen des Bundesprogramms **Demokratie leben!** in unterschiedlichen Veranstaltungen an die Ausmaße menschenverachtender Politik und an die Wertigkeit unserer Demokratie. Ich lade Sie als Schirmherr der Hattinger Partnerschaft für Demokratie herzlich dazu ein, sich aktiv in die Veranstaltungen einzubringen.**

**WER, WENN NICHT WIR!**

**Ihr  
Dirk Glaser  
Bürgermeister**

## Hattingen hat Haltung!

**Gedenk- und Aktionswoche für Toleranz und Demokratie – gegen das Vergessen.**

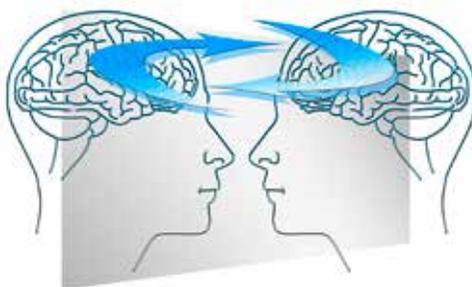
„Opus 45“ – am 6.11.2021  
Ev. Kirchengemeinde  
Winz-Baak

[www.demokratie-leben-hattingen.de](http://www.demokratie-leben-hattingen.de)

**älter werden, aktiv bleiben****Stammtisch mal anders -  
Gesprächskreis für Männer ab 55**

Hier treffen sich Männer, die gerne diskutieren und welloffen mit in etwa Gleichaltrigen über Themen aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Religion austauschen möchten. Belebt werden diese Treffen durch Referentinnen und Referenten und selbst organisierte Exkursionen. Die Treffen finden 14tägig statt. Interessenten können unverbindlich am ersten Termin teilnehmen.

Bernd Maaß  
Beginn: 15.09.2021 1900  
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
vhs-Raum

**Bleiben Sie geistig fit -  
Gedächtnstraining zur Steigerung  
Ihrer mentalen Fitness**

Sie möchten etwas für Ihre geistige Fitness tun? Telefon-, Kontonummern, Passwörter, Namen, Informationen besser behalten, speichern und wieder abrufen können? In diesem Kurs erlernen Sie effektive Techniken des Ganzheitlichen Gedächtnstrainings, 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.

Sigrid Krause  
Beginn: 13.09.2021 1903  
montags, 9:00-10:30 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
Lessingstr. 10 (vhs-Räume),  
Raum 1 (Pavillon 1)

Sigrid Krause  
Beginn: 13.09.2021 1904  
montags, 10:30-12:00 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
Lessingstr. 10 (vhs-Räume),  
Raum 1 (Pavillon 1)

**Geistiges Fitnessstraining  
im Stadtteil Welper  
Gedächtnstraining zur Steigerung  
Ihrer mentalen Fitness**

Sigrid Krause  
Beginn: 15.09.2021 1906  
mittwochs, 10:00-11:30 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
Bürgertreff Welper

**Denk-Pfad durch den  
Gethmannschen Garten**

# SULT AM KENDEN

Die Teilnehmenden gehen auf abwechslungsreichen Wegen durch den wunderschönen Garten mit seinem alten Baum- und Pflanzenbestand und genießen von der Belvedere aus den 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 Gedächtnstraining kennen und geben dem Gehirn neue Impulse.

Erleben Sie unter Anleitung der Gedächtnstrainerin Sigrid 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.

Denkübung: Mitzubringen sind lediglich die SULT am KENDEN und WEGEBEN

Sigrid Krause  
Samstag, 30.10.2021 1907E  
10:00-12:00 Uhr  
8 €  
vhs Geschäftsstelle, Marktplatz 4,  
45527 Hattingen

# 2



## Kultur, Kreatives Gestalten

- Literatur und Kultur ..... 22
- Literatur im Carré ..... 23
- Musik ..... 23
- Musikschule & vhs ..... 23
- Tanzen ..... 23
- Kunst- und Kulturgeschichte ..... 23
- Fotografie ..... 24
- Malen und Zeichnen ..... 25
- Plastisches Gestalten ..... 27
- Stricken ..... 28
- Farb- und Stilberatung ..... 29
- Bridge und Doppelkopf ..... 29
- HattingerFilmClub ..... 31

**Anmeldung**  
Volkan  
Günday  
Tel. 204-3512



**Beratung**  
Petra  
Kamburg  
Tel. 204-3510



### 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

#### Autorengruppe Wortwechsel



Die Mitglieder der Autorengruppe „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: 14.08.2021 2103  
samstags, 14:00-16:15 Uhr  
6 Termine  
entgeltfrei  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

#### Einführung in Kreatives Schreiben

„Schreiben ist leicht. Man muss nur die schlechten Wörter weglassen.“ Mark Twain  
Unter „Kreativem Schreiben“ wird im weitesten Sinne die Arbeit an literarischen Texten verstanden, die sich als Kunstform bezeichnen lassen, wie zum Beispiel: Gedichte und Erzählungen. Dies bezieht sich auf die kürzesten Ausprägungen (wie etwa Kurzgeschichten, Glosse, Essay, Aphorismen) sowie die längeren Formen wie Roman und Sachbuch. Dieses Kompaktseminar wird literarische und stilistische Grundbegriffe vermitteln und möchte anhand von Textbesprechungen und diversen Schreibübungen die Bereitschaft und Fähigkeit zum kreativen Schreiben wecken bzw. verbessern. Im Vordergrund wird der spielerische Umgang mit Sprache stehen, um den kreativ-sprachlichen Prozess des eigenen Schreibens zu fördern. Der Ausspruch von Voltaire möge Trost wie Ansporn sein: „Jede Art zu schreiben ist erlaubt - nur eine langweilige nicht.“  
Der Seminarleiter ist Autor, vorzugsweise von Kurztexten wie Aphorismen und Gedichten; er

war viele Jahre in der Erwachsenenbildung tätig, u.a. auch als Leiter einer Schreibwerkstatt.

Dr. Jürgen Wilbert  
Samstag, 20.11.2021 2104T  
10:00-17:00 Uhr  
27 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

#### Literarische Morgenstunde - Der Zauberberg: Ein Jahrhundertwerk



Thomas Manns Roman „Der Zauberberg“ (1924) wird Hauptgegenstand unserer Morgenstunde sein. Es handelt sich um ein Jahrhundertwerk in des Wortes doppelter Bedeutung. Zum einen wird er in der Forschung als wohl größter Roman nicht nur des Prosavirtuosen Thomas Mann angesehen, sondern er zählt auch zu einem der wichtigsten Werke des 20. Jahrhunderts in deutscher Zunge schlechthin. In ihm wird eines der Hauptthemen des Schriftstellers in all seinen Facetten gestaltet, nämlich die Lebenssinnsuche in der von Kriegsnähe und Mechanisierung entstellten und dekadent gewordenen Moderne. Vor dem Hintergrund des zunächst naiven Innenlebens der Hauptfigur eines jungen Jedermanns wird eine Bildungsreise der besonderen Art unternommen: vom Hamburger Flachland hin nach Davos, wo Hans Castorp anstelle des geplanten Kurzaufenthalts sieben Jahre auf dem Zauberberg verweilt und als Nobody zu einem denkenden, die Zeit reflektierenden Wesen heranreift, das zwar körperlich gesundet, aber lebensuntüchtig trotz oder gerade wegen seiner Einsichten bleiben wird.

Es wird faszinierend sein, diese große Thematik zu diskutieren, Ausflüge in Philosophie, Religion und Kunstauffassung zu machen, so dass die Besprechung uns allen eine Bildungsreise sein wird. Je nach Interesse der Teilnehmenden und fortschreitender Diskussion können wir den Roman noch durch weitere Kurzprosa Thomas Manns ergänzen.

Ernst Osterried  
Beginn: 15.09.2021 2106  
mittwochs, 09:00-11:00 Uhr  
8 Termine  
53,40 €  
Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 1 (Pavillon 1)

**Literatur im Carré**

Die Veranstaltungsreihe mit Lesungen interessanter Autor\*innen - organisiert von der Stadtbibliothek in Kooperation mit der vhs Hattingen und mit Unterstützung der Geschäftsleitung des Reschop Carré - wird im Frühjahrssemester 1/22 wieder mit dabei sein.

**Musik****Komponistenporträt**

Coronabedingt können Termine und Orte der Veranstaltungsreihe „Komponistenporträts“ unter der Leitung von Lore Goes nur kurzfristig bekannt gegeben werden.

**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: 15.09.2021 2203  
mittwochs, 19:15-20:15 Uhr  
12 Termine  
80 €  
Lessingstr. 10 (vhs-Räume),  
Raum 1 (Pavillon 1)

**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/Karina Ter-Ovanesova  
Sonntag, 14.11.2021 2211E  
14:15-17:15 Uhr  
25,80 € (keine Ermäßigung)  
HAZ, Am Walzwerk 19, Hattingen, Seminarraum

**Kunst- und Kulturgeschichte****Romantik III**

Der Kurs beschäftigt sich mit der Kunst des 19. Jahrhunderts, vor allem mit Malerei und Architektur. Gestartet wird mit dem „Klassizismus“, der um die Wende zum 19. Jahrhundert durch die „Romantik“ abgelöst wird.

Dr. Andrea Büsing-Kolbe  
Beginn: 15.09.2021 2300  
mittwochs, 10:00-11:30 Uhr  
8 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 6 (coronabedingt)  
61 € (keine Ermäßigung)  
Holschentor, Zentrum f. bürgerschaftliches  
Engagement, Kl. Gruppenraum

**„Rodin / Arp“ -  
Skulpturen der Künstler im Dialog  
Vortrag mit Beamerpräsentation**

Erstmals in einer Museumsausstellung trifft im Dialog zwischen Auguste Rodin (1840-1917) und Hans Arp (1886-1966) das bahnbrechende Schaffen des großen Erneuerers der Bildhauerei des späten 19. Jahrhunderts auf das einflussreiche Werk eines Protagonisten der abstrakten Skulptur des 20. Jahrhunderts. Beide Künstler zeichnet eine einzigartige künstlerische Innovationskraft und Experimentierfreude aus. Werke entstanden, die ihre Zeit stark geprägt haben und bis heute aktuell geblieben sind. Als skulpturale Meilensteine veranschaulichen die Schöpfungen Rodins und Arps auf eindrückliche und exemplarische Weise grundlegende Aspekte in der Entwicklung der modernen Bildhauerei.

Mit rund 110 Werken aus internationalen Museen und Privatsammlungen ist „Rodin/Arp“ eine der umfangreichsten Skulpturenausstellungen der Fondation Beyeler, die diese Präsentation in Kooperation mit dem Arp Museum Bahnhof Rolandseck, Remagen (bis 14.11.21 dort zu sehen) und dem Musée Rodin, Paris realisiert.

Dr. Gaby Lepper-Mainzer  
Dienstag, 26.10.2021 2301E  
19:00 Uhr  
6 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Veranstaltungsraum

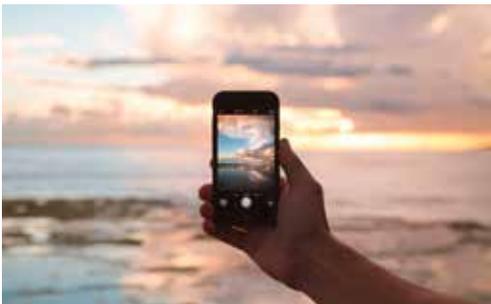
**Es gibt keinen weiblichen Leonardo!  
Warum eigentlich nicht?  
Vortrag mit Beamerpräsentation**

Stimmt das? Die Künstlerin und Kunsthistorikerin Dr. Lepper-Mainzer geht dieser Frage nach und zeigt eine Übersicht von bedeutenden Frauen, die oft im Schatten männlicher Kollegen ihr Talent nicht entfalten oder nicht in dem Rahmen veröffentlichen konnten, wie es männliche Künstler geschafft haben. Und - trotz alledem: es gibt eine Reihe von Künstlerinnen wie etwa zum Beispiel Hildegard von Bingen, Angelika Kaufmann, Frida Kahlo, Paula Modersohn-Becker, Rosemarie Trockel oder Katharina Grösse, die in der Männerdomäne ihren künstlerischen Weg entwickeln konnten und bekannt und berühmt wurden.

Dr. Gaby Lepper-Mainzer  
Dienstag, 30.11.2021  
19:00 Uhr  
6 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Veranstaltungsraum

### Fotografie

#### Smartphonefotografie Grundlagenworkshop online - vhs cloud



Bahnbrechende Kamerainnovationen und das innovative Design haben Smartphonefotografie auf ein neues Level gehoben. Mittlerweile hat die Verwendung von Smartphones in der professionellen Fotografie Einzug gehalten. Viele Ereignisse lassen sich spontan und diskret festhalten. Dieser Workshop vermittelt das Knowhow über Aufnahme und Bildbearbeitung in der Smartphonefotografie. Häufig genutzte Apps werden vorgestellt. Legen Sie Ihr Smartphone oder Tablett mit ausreichend Speicher für die praktischen Übungen bereit.

Dieser Workshop eignet sich für Teilnehmer\*innen, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen wollen, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf.

Zur Durchführung des Workshops wird ein virtueller Kursraum in der vhs.cloud bereitgestellt; die Zugangsinformationen werden vor Kursbeginn durch die vhs Hattingen versendet.

Roland Artur Berg  
Donnerstag, 16.09.2021  
18:00-21:00 Uhr  
18,80 €  
vhs cloud

#### Das 1x1 der Fotografie Grundlagenworkshop Präsenz



Die Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oftmals nur in professionellen Modi genutzt werden können. Ziel dieses Workshops ist es, die vielseitigen, technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser zu kennen und Ihre Bildideen bewusst einsetzen kön-

2302E

nen. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fototrainer. Im Workshop vermittelt er diese Themen: Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe, sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Ihr hinzugewonnenes Wissen wird unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobiert und Fehler korrigiert. So gewinnen Sie noch mehr Sicherheit in der Anwendung.

Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera mit. Lernende, die noch keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung arbeiten.

Dieser Workshop eignet sich für Teilnehmer\*innen, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen wollen, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf.

Falls der Workshop coronabedingt online statt finden muss, wird ein virtueller Kursraum in der vhs.cloud bereitgestellt; die Zugangsinformationen werden vor Kursbeginn von der vhs Hattingen an die Teilnehmer\*innen versendet.

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

Roland Artur Berg  
Sonntag, 31.10.2021  
10:00-16:00 Uhr  
33 €  
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Roland Artur Berg  
Samstag, 22.01.2022  
10:00-16:00 Uhr  
33 €  
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

#### available light Fotografie - gestalten mit Licht bei Dämmerung Präsenz & online

Fotografie heißt übersetzt Schreiben mit Licht. Viele Aufnahmen finden unter dem Einfluss des sich ändernden Tageslichts statt. Ziel dieses Kurses ist mit dem vorhandenen Licht optimaler arbeiten zu können. Lerninhalte: Grundlagen des Lichts. Auswahl der Motive unter der Berücksichtigung des Lichts, Alternative Herangehensweisen sowie unterstützende Lichtführungsmöglichkeiten. Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera und ein Stativ für die praktischen Übungen mit. Dieses Blended-Learning konzipierte Seminar eignet sich für Teilnehmer\*innen, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen wollen, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf.

Zur Nachbereitung des Workshops wird ein virtueller Kursraum in der vhs.cloud bereitgestellt; die Zugangsinformationen werden vor Kursbeginn von der vhs Hattingen versendet. Die Teilnehmer\*innen können sich dort ein umfangreiches Skript mit Kursinhalten herunterladen, eine Liste mit nützlichen Links einsehen, selbst Bilder hochladen, um sie mit anderen

Kursteilnehmer\*innen, im Forum zu diskutieren und Fragen an den Kursleiter stellen.

Roland Artur Berg  
Sonntag, 31.10.2021  
16:30-19:00 Uhr (Präsenz)  
Dienstag, 16.11.2021  
18:00-20:00 Uhr (online)  
2 Termine  
35 €  
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen,  
Veranstaltungsraum & vhs cloud

#### Foto-Arbeitsgemeinschaft

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

Heike Humbert  
Beginn: 14.09.2021  
dienstags, 18:00-20:00 Uhr  
9 Termine  
15 €  
Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 1  
(Pavillon 1)

#### Inspiration Glaskugel / Lensball



Die Glaskugel oder der Lensball erlaubt den Fotografierenden einen einzigartigen Blick auf die Welt. Eine scheinbar schwerelose auf dem Kopf stehenden Welt, gefangen in einer Glaskugel. Sie bietet eindrucksvollen 180°-Ansichten und gibt dem Wunsch nach „ultraweiten“ Landschaften neue Interpretationsmöglichkeiten. Gleichzeitig gestattet sie allen, viel Raum für eigene Kreativität!

Der Workshop soll einen Einblick in diese Möglichkeiten verschaffen und zeigt verschiedene kreative Ansätze für neue Fotoideen, die über die Landschaftsfotografie hinausgehen. Lensballs werden zur Verfügung gestellt.

Torsten Thies  
Freitag, 01.10.2021  
15:00-19:00 Uhr  
20,40 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
vhs-Raum

### Fototour bei Nacht - Wuppertaler Schwebebahn



Diese Tour führt zu verschiedenen Haltestellen der Wuppertaler Schwebebahn. Gemeinsam bewegen sich die Teilnehmer\*innen mit der Schwebebahn entlang der Strecke und arbeiten an verschiedenen „Fotospots“ bei Nacht. Themen werden unter anderem sein: Architektur fotografie bei Nacht, Mitzieher, Streetfotografie und Langzeitbelichtung. Die Tour ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte zur Tour mitzubringen Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, Weitwinkel und leichtes Teleobjektiv. Gemeinsame Fahrt mit dem Bus des Dozenten.

Torsten Thies  
Freitag, 12.11.2021  
16:00-22:00 Uhr  
62,60 € (keine Ermäßigung)  
Treffpunkt: vhs Raum im Stadtmuseum  
Hattingen, Marktplatz 4, 45527 Hattingen

### Fotoexkursion Trainingsbergwerk Recklinghausen Unter Tage ist es schön?!



Auf den Spuren der Kumpel. Fototour durch das ehemalige Trainingsbergwerk Recklinghausen. Derzeit wird das Trainingsbergwerk Recklinghausen auch nach Beendigung des Deutschen Steinkohlebergbau versucht zu erhalten und für interessierte Besucher geöffnet zu halten. In dieser einmaligen Erlebniswelt können alle hautnah erfahren, wie Steinkohlebergbau bis zum 31.12.2018 in Deutschland betrieben wurde.

Das Gefühl, 1000m unter der Oberfläche zu sein, befällt selbst alt gediente Hauer, die Zeit ihres Lebens in die Grube eingefahren sind. Der Typische Geruch der Grube und die Streckenquerschnitte sind in dieser Form wohl einmalig in Deutschland. Themenbereiche sind Lang-

2405T

zeitbelichtungen, hohe ISO-Bereiche, Fotoarbeiten unter schwierigen Bedingungen. Bitte zur Tour mitzubringen Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, Weitwinkel und Teleobjektiv. In der Teilnahmegebühr sind die Eintrittsgelder enthalten.

Torsten Thies  
Samstag, 09.10.2021  
10:00-15:00 Uhr  
59,60 € (keine Ermäßigung)  
Treffpunkt: Trainingsbergwerk,  
Wanner Straße 30, 45661 Recklinghausen

### Neu: Filterfotografie - Malen mit Licht

Im Zeitalter der Digitalfotografie scheinen die Möglichkeiten der digitalen Nachbearbeitung unbegrenzt. Oft versucht man mit viel Aufwand den Fotos im Nachgang mehr Tiefe oder neue Dimensionen einzuhauchen. Mit der Filterfotografie können Sie schon im Entstehungsprozess vieles in der Bildkomposition, der Lichtstimmung und Akzentsetzung beeinflussen. Es ist vorteilhaft, wenn man direkt beim Fotografieren sieht, wie die Filter wirken, und man die Aufnahme entsprechend gestalten kann. Die Grundlagen dazu lernen Sie kennen und erfahren die Einsatzmöglichkeiten, der für die Digitalfotografie wichtigsten Filter, wie Grau-, Grauverlaufs- oder Klarglasfiltern in der Praxis. Die entsprechenden Filter werden seitens der Firma Rolle zur Verfügung gestellt.

Zum Kurs mitzubringen sind eine Stativ, ein Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera und ein Regenschutz für die Kamera. Bitte denken Sie auch an eine der Witterung angepassten Kleidung und festes Schuhwerk.

Torsten Thies  
Samstag, 29.01.2022  
14:00-19:00 Uhr  
20,40 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Veranstaltungsraum

### Junge vhs Kooperation mit LWL Industriemuseum Henrichshütte Hattingen Light-Painting trifft Tinkering junge Nachwuchskünstler\*innen malen mit Licht

Ihr seid zwischen 12 und 14 Jahre alt und habt Lust am fotografieren? Dann könnt ihr in diesem Workshop das Industriemuseum erkunden, um in Tandems oder kleinen Teams mit freiem Tüfteln und Tinkern eine ganz persönliche Lichtquelle zu erschaffen. Ausgerüstet mit dieser selbst entwickelten Lichtquelle geht ihr auf Motivsuche im Museum - nach besonderen



Orten, Maschinen, Exponaten. Mit eurem eigenen Smartphone und unserer kostenlosen App erprobt ihr zunächst eure digitalen Werkzeuge,

2407T

das Material und die Technik zur Lichtmalerei. Sind Motiv gewählt und Lichtquelle ausprobiert, setzt ihr das Stück Industriegeschichte und -kultur ins Szene und fotografiert es. Alle so geschaffenen Werke ziehen in ein digitales Museum ein.

Lars Friedrich  
Samstag, 04.12.2021  
14:30-17:00 Uhr  
entgeltfrei  
Treffpunkt: LWL Industriemuseum  
Henrichshütte Hattingen, Werksstraße 31-33,  
Tinkering-Atelier

### Malen & 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.

Bei Fragen zum Material bitte um Anruf (Michael Görler 0 23 24/ 33 9 08).

Michael Görler  
Beginn: 27.10.2021  
mittwochs, 10:00-12:15 Uhr  
8 Termine  
57,80 €  
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen  
(vhs-Räume), Werkraum

### Grundkurs Zeichnen (auch für Fortgeschrittene)

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse des Zeichnens und fördert individuelles Ausdrucksvermögen. Er versetzt die Teilnehmenden in die Lage, großformatige, ausdrucksstarke Zeichnungen auszuführen. In jeder Sitzung soll eine thematische Arbeit angefertigt werden. Die Ergebnisse dieses Kurses sind erfahrungsgemäß geeignet in die Bewerbungsmappe für ein Studium an Kunst- und Designhochschulen aufgenommen zu werden.

Bitte Bleistifte HB, 2B und 4B mitbringen.

Michael Görler  
Beginn: 28.10.2021  
donnerstags, 17:00-19:15 Uhr  
8 Termine  
57,80 €  
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen  
(vhs-Räume), Werkraum

**Malereikurs  
Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

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

Beginn: 25.10.2021 2502  
montags, 17:00-19:15 Uhr  
8 Termine  
57,80 €  
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen  
(vhs-Räume), Werkraum

**Skizzieren, Zeichnen, Malen und  
Holzschnitt am Vormittag**

Im Rahmen dieses Kurses werden umfangreiche Kenntnisse und Fertigkeiten zum Thema Gestaltung vermittelt. Entsprechend ihren individuellen Interessenschwerpunkten befassen sich die Teilnehmenden mit den Techniken der Zeichnung, der Pastell-, Aquarell- und der Ölmalerei sowie mit Holzschnitt und Skizze. Fragen zum benötigten Material werden in der ersten Sitzung beantwortet. Zum ersten Vormittag bitte Bleistifte HB, 2B und 4B mitbringen. Papier wird gestellt.

Michael Görler 2503  
Beginn: 28.10.2021  
donnerstags, 10:00-12:15 Uhr  
8 Termine  
57,80 €  
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen  
(vhs-Räume), Werkraum

**Neu  
Lebens-Art: Intuitive Malerei mit Acryl**

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen...“, schrieb Rainer Maria Rilke.



In diesem Workshop lassen sich die Teilnehmer\*innen durch Wortgeschenke zum Thema „Wachstum“ inspirieren. Sie vertiefen das Gehörte im Rahmen einer Fantasiereise und mit Meditation. Durch den kreativen Austausch in der Gruppe haben alle die Möglichkeit, neue Perspektiven dazuzugewinnen und Ihre persönliche „Farbpalette“ zu erweitern. Mit intuitiver Malerei gestalten die Teilnehmer\*innen im Laufe des Tages eine Baumscheibe. Ein ent-/spannender Reisetag mit neuen Eindrücken

und Erfahrungen in einem achtsamen Rahmen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten von 10 € werden von der Dozentin zu Beginn des Workshops eingesammelt.

Bitte mitbringen:  
Bequeme, unempfindliche Kleidung - die Farbe geht nicht aus der Kleidung!  
Gymnastikmatte, Decke oder ähnliche Unterlage, sofern vorhanden, Mittagsimbiss, Getränke.  
Für Tee und Kaffee ist gesorgt.

Nikola Teich 2504T  
Sonntag, 24.10.2021  
10:00-17:00 Uhr  
27 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

**Neu - Meeresbilder  
Workshop für Anfänger\*innen  
und Fortgeschrittene**

Gemeinsam mit der Dozentin malen die Teilnehmer\*innen Bilder vom Meer. Alle sind eingeladen, selbst Bilder als Vorlagen (Fotos, Postkarten, oder andere Inspirationen) mitzubringen, die Dozentin stellt jedoch eigene zur Verfügung.  
Zunächst lernen die Teilnehmer\*innen im Rahmen einer praktischen Einführung, wie man Wasser, Wellen, und fluide Übergänge, etwa an der Küste, malt, die dann jede(r) für sich erproben und im Laufe des Kurses üben und optimieren kann.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Papier, diverse Schwämme und Unterlagen wie alte Zeitungen, sowie Becher

Annika Döring 2505  
Beginn: 13.09.2021  
montags, 18:00-20:15 Uhr  
4 Termine  
31,40 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

**MalWerkStatt  
- Acrylmalen für Fortgeschrittene -**

Interessierte Menschen mit Vorkenntnissen sind eingeladen, die Vielfalt der Acrylmalerei in der MalWerkStatt anhand der Ausdrucksmalerei zu ergründen. Spaß an freier künstlerischer Gestaltung, vertiefen bekannter und kennen lernen neuer Techniken sowie ein Austausch über die gemalten Werke sind Inhalte der Abende. Informationen zu den Arbeitsmaterialien und dem Ablauf werden am ersten Abend gegeben.  
Bitte Arbeitskleidung mitbringen!

Claudia Apel 2507  
Beginn: 16.09.2021  
donnerstags, 18:45-21:00 Uhr  
8 Termine  
57,80 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

**Samstagsmalen -  
Acrylmalen für Anfänger\*innen und  
Fortgeschrittene**

An einem Samstag bietet die Dozentin Anfängerinnen wie Fortgeschrittenen die Möglichkeit, anhand im Folgenden genannter Themen mit der Vielfalt der Acrylfarben zu experimentieren und sich auszuprobieren. Vertiefen von Techniken, Kombinationen mit anderen Materialien, Arbeiten an eigenen Malthemen, Austausch über das Gemalte, sowie Spaß an freier künstlerischer Gestaltung stehen im Mittelpunkt des Tages.  
Bitte mitbringen: Alte Malkleidung - die Farbe geht nicht aus der Kleidung  
Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet und beinhalten neben Malmaterialien kleine kulinarische Köstlichkeiten und Getränke

**Samstagsmalen 1  
„AnSichten „**

Claudia Apel 2508T  
Samstag, 25.09.2021  
11:00-17:00 Uhr  
22,60 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

**Samstagsmalen 2  
„Verwandlungen „**

Claudia Apel 2509T  
Samstag, 13.11.2021  
11:00-17:00 Uhr  
22,60 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

**Little pictures -  
Weihnachtsmotive auf Leinwand  
bringen**

Wer Lust am Malen hat und noch auf der Suche nach Weihnachtsgeschenken ist, ist in diesem Workshop genau richtig. Unter Anleitung der Dozentin gibt's erst ein wenig Farbenlehre zum Entdecken und dann entstehen kleinformatige Weihnachtsmotive (Kerze, verschneiter Ast, Ilex, Christbaumkugeln,...) zum Verschenken auf 10x10 und/oder 20x20cm Leinwand - little pictures.

Die Materialkosten werden vor Ort bezahlt.

Claudia Schotte  
Sonntag, 07.11.2021 2511T  
14:00-17:30 Uhr  
16 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

**" VielSeitig im Advent"  
Integrativmalkurs in Acryl für  
Menschen mit und ohne Behinderungen**

Eingeladen sind Menschen mit und ohne Behinderungen, die Lust haben, die Vielseitigkeit der Acrylmalerei kennen zu lernen.

Wir werden die Grundtechniken der Acrylmalerei, wie Farben mischen, Pinsel-, Schwamm-, Rolle- und Spachteltechniken, kennen lernen und experimentell mit anderen Materialien zum Thema ausprobieren. Bildbesprechungen sollen dazu dienen, das Erlebte, auch unter Einbeziehung gestalterischer Kriterien, zu veranschaulichen.

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

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

Claudia Apel  
Samstag, 04.12.2021 2510T  
10:30-16:30 Uhr  
22,60 € (Ermäßigung bitte telefonisch erfragen.)  
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: 14.09.2021 2516  
dienstags, 14:00-17:00 Uhr  
10 Termine  
93 €  
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: 15.09.2021 2517  
mittwochs, 09:00-12:00 Uhr  
10 Termine  
97 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

**Karikatur-Zeichnen und sich selbst mal  
auf's Korn nehmen.**

Zeichnen und sich dabei selber kennenlernen. Die Dozentin zeigt, wie man mit viel Spaß eine Karikatur von sich anfertigen kann. Es gibt eine kurze Einführung in die Physiognomie des Gesichtes und dann werden spielerisch verschiedene Übungen gemacht, bevor die eigene Nase auf's Korn genommen wird. Spannend für alle, die gerne lachen, zeichnen und sich mal von einer anderen Seite sehen möchte! Papier und Stifte liegen bereit.

Materialkosten werden vor Ort gezahlt.

Claudia Schotte  
Samstag, 09.10.2021 2519T  
09:45-13:30 Uhr  
16 €  
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: 13.09.2021 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. Von der Kursleiterin wird eine Werkzeugpauschale in Höhe von 8,00 € erhoben. Materialkosten nach Verbrauch.

Maria-Theresia Schnieber  
Beginn: 15.09.2021 2601  
mittwochs, 19:00-21:15 Uhr  
10 Termine  
71 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

**Junge vhs  
Anhänger, Amulette, Armbänder und  
Glücksbringer aus Schmuckbeton  
Ein Angebot für Kids im Rahmen des  
NRW Kulturrucksacks 2021**

In diesem Workshop könnt Ihr Anhänger, Amulette, Armbänder und Glücksbringer aus feinstem Beton herstellen. Ihr gestaltet aus dem besonderen Material euer eigenes, individuelles Stück. Mit Schlagmetallen, Farben und anderen Materialien können die Teile ganz individuell verziert werden. So entsteht ein toller Kontrast zwischen dem rohen Material und den aufgesetzten Accessoires. Dieser Stilbruch sorgt definitiv für einen richtigen Eyecatcher. Die Kursleiterin, Scarlett Neumann, zeigt Euch hierzu die vielfältigen Möglichkeiten.

Scarlett Neumann  
Dienstag, 19.10.2021 2604  
Mittwoch, 20.10.2021  
jeweils 10:00-12:30 Uhr  
2 Termine  
entgeltfrei  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3,  
Atelier

**formen, gestalten, modellieren  
Dekorative Windlicher und Schalen  
aus Knetbeton  
für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**



Beton muss nicht nur gegossen werden. Man kann auch interessante Deko-Objekte damit gestalten. Kneten, modellieren, schneiden, ausstechen, gravieren, spachteln, alte Gläser ummanteln... vieles ist möglich. Nicht alles muss gerade sein, jeder wählt seine individuelle Form.

Mit diesem Material gestalten die Teilnehmer\*innen Windlichter und Schalen für den Innen- und Außenbereich. Zur Veredelung können Metallic-Farben, kleine Perlen, Steinchen usw. zum Dekorieren integriert werden. Auch alte Ketten oder Naturmaterialien lassen sich zur Veredelung mit einarbeiten. Dieser Kurs ist für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Bitte eine kleine Plastikschißel zum Anrühren, ein kleines Küchenmesser und - wenn vorhanden - Modellierbesteck mitbringen. Und bitte unempfindliche Kleidung oder eine Schürze tragen.

Eine Materialumlage von 10 € wird von der Dozentin zu Beginn des Workshops eingesammelt.

Scarlett Neumann  
Beginn: 25.10.2021 2602  
montags, 16:00-18:00 Uhr  
8 Termine  
53,40 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

**Kreativ verpacken -  
Workshop im Advent**

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 nachbasteln. Mit Schmuckelementen und Glitzer können diese individuell verfeinert werden. Dabei können verspielte, niedliche, romantische, edle oder schlichte Schachteln - je nach Geschmack - entstehen. 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 von 6 € werden vor Ort eingesammelt.

Anja Bley  
Sonntag, 05.12.2021 2603T  
14:00-18:30 Uhr  
18,20 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

**Filzspaß - Basics  
Ein Tagesseminar für Teilnehmer\*innen  
ohne oder mit geringen Vorkenntnissen**



Der Workshop bietet einen guten ‚Filzstart‘ für Menschen, die schon immer mal Filzen ausprobieren wollten - oder über ein erstes Stück hinauskommen möchten.

Sinnlich und kreativ ist die Begegnung mit Wolle - fast grenzenlos die Gestaltungsmöglichkeiten des wohl ältesten Handwerks, was durch 2.500 Jahre alte Filzfunde im Altaigebirge belegt wird.

Das Grundprinzip dieses Handwerks ist einfach, und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten: Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife filzen wir Kugeln, Scheiben, Bänder, Blüten, Flächen oder Hohlkörper, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires entstehen. Filzen macht in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung noch mehr Spaß. Es wird mehr als ein Filzobjekt mit nach Hause genommen - und das Know-How für weitere Filzexperimente.

Bitte bringen Sie mit:  
2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug, Schere  
Falls vorhanden: eigene Filzwolle und Filzprodukte, Noppenfolie, Filzbücher - und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt, wie Perlen, anderes Schmuckzubehör, Steine etc.  
Materialkosten: ab 8 € (2 € Hilfsmittel, Wolle nach Verbrauch)

Monika Ullherr-Lang  
Samstag, 02.10.2021 2700T  
09:30-17:00 Uhr  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

**Filzlust pur!  
Voraussetzung:  
Grundkenntnisse im Nassfilzen**

Mit anderen filzbegeisterten Menschen einen Tag lang kreativ sein, eintauchen in die fast grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks bietet dieser Tageskurs: Das eigene Filzstück Schritt für Schritt planen, nach eigenen Vorstellungen gestalten, um am Ende (mindestens) ein individuelles Einzelstück mit nach Hause zu nehmen. So entstehen Accessoires wie Handstulpen, Täschchen, Hüllen für Gläser, Gefäße oder Taschen, Kopfbedeckungen, Schals, Kissen, Sitzfilze. Das gemeinsame Filzen lässt am Entstehungsprozess unterschiedlicher „Produkte“ teilhaben und liefert so neue Ideen für weitere Filzstücke - und mit Sicherheit Lust auf mehr Filz!

Bitte bringen Sie mit:  
2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug, Schere, Noppenfolie (Schablone und Unterlage)  
Falls vorhanden: eigene Filzwolle und eigene Filzprodukte, Filzbücher - und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt, wie Stoffe,

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

Monika Ullherr-Lang  
Samstag, 22.01.2022 2701T  
09:30-17:00 Uhr  
27 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Atelier

**Neu - Stricken**

**Wolle zähmen leicht gemacht  
- am Vormittag  
Stricken für Anfänger\*innen und  
Wiedereinsteiger\*innen**

Gemeinsam stricken für Anfänger\*innen und für die, die schon lange Zeit nicht mehr gestrickt haben. Stricken macht Spaß und entspannt. Um aus einem Faden Wolle etwas zu zaubern, werden ein paar Grundtechniken erlernt, wie Maschen aufnehmen (Anschlag), einfache Muster wie glatt rechts, kraus rechts und Perlenmuster abketten. Damit kann man z.B. einen Schal, einen Loop oder einen Pulswärmer stricken.



Für den Kurs benötigen die Teilnehmer\*innen Stricknadeln der Stärke 4, 4.5, oder 5 und helle, einfarbige Wolle. Die Wolle sollte zu den Stricknadelstärken passen.

Ivanka Ludwig  
Beginn: 27.10.2021 2702  
mittwochs, 10:00-11:30 Uhr  
5 Termine  
29,20 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
vhs-Raum

**Wolle zähmen leicht gemacht  
- am Abend  
Stricken für Anfänger\*innen und  
Wiedereinsteiger\*innen**

Ivanka Ludwig  
Beginn: 29.10.2021 2702  
freitags, 18:00-19:30 Uhr  
5 Termine  
29,20 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
vhs-Raum

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

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

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen wollen oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen. In diesem Seminar geht es genau darum. Im Anschluss ist es möglich, einen farblichen Einkaufsbegleiter bei der Dozentin zu erwerben. Bitte kommen Sie ungeschminkt ins Seminar und bringen Ihre persönliche Dekorations-Kosmetik mit.

Kathrin Richartz Pérez  
Samstag, 25.09.2021 2800T  
10:00-16:00 Uhr  
22,60 € (keine Ermäßigung)  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
vhs-Raum

**Schminkworkshop für Frauen  
Ihnen fehlt der Mut zur Farbe?**

Sie schminken sich kaum oder ungern und wissen nicht so recht, wie Sie sich im Angebotsdschungel von Drogeriemärkten orientieren können und was Sie benötigen, um mit Leichtigkeit jeden Morgen in wenigen Minuten ein gutes und natürliches Tages-Make-up zu zaubern?

In diesem Workshop werden Sie sich Schritt für Schritt schminken. Unter Anleitung der Dozentin finden die Teilnehmenden den richtigen Farbton zu Ihrer Haut und lernen, wie sie mit Pinsel und Schwamm umgehen sollten. Wo Sie Concealer und Rouge auftragen und wie Sie die Form ihrer Augenbrauen optimieren. Die Augen werden ausdrucksstärker durch Lidschatten und Mascara, der Lippenstift rundet das gesamte Bild ab. Hier geht es nicht um extrovertierte Visagistik, sondern um ein für Sie passendes natürliches Tages-Make-up.

Ein gutes Make-up lässt Sie im Beruf sicher und selbstbewusst auftreten und unterstreicht Ihre Attraktivität im Privaten.

Bitte kommen Sie ungeschminkt und gut eingecremt zum Workshop. Bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik, sowie vorhandene Schminkutensilien (Pinsel, Schwamm) und einen Spiegel mit.

Allergikerinnen bitten wir, Ihre eigenen Produkte zu verwenden.

Am Kurstag wird ein Materialbeitrag von 6 € erhoben.

Kathrin Richartz Pérez  
Samstag, 02.10.2021 2801T  
10:00-14:00 Uhr  
18,20 € (keine Ermäßigung)  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
vhs-Raum

**Bridge & Doppelkopf****Bridge**

Nach vielen coronabedingten Pausen werden die Teilnehmer\*innen schauen, was noch vom Bridgespielen bekannt ist, und was neu erlernt werden muss. Eingeladen sind alle Menschen, die Freude am Karten spielen haben und diese mit uns teilen wollen. Grundkenntnisse sind erwünscht aber nicht Voraussetzung.

Gerda Borchers  
Beginn: 13.09.2021 2901  
montags, 16:45-18:15 Uhr  
8 Termine  
57,80 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
vhs-Raum

**Doppelkopf**

Ob Hochzeit, Fuchs fangen oder Karlchen Müller, das bekannte Kartenspiel zu viert ist interessant. Wahrscheinlich abgeleitet vom Schafkopf, aber den kennt man nördlich des Weißwurstäquators kaum. Hat man sich einmal auf die Regeln geeinigt, steht einem unterhaltsamen, abwechslungsreichen Spiel mit Suchtpotential nichts mehr im Wege. Mit ein wenig Kartenverstand sind die Grundregeln des Doppelkopfes leicht zu lernen.

Albrecht Korsch  
Samstag, 09.10.2021 2902E  
11:00-13:30 Uhr  
13,80 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
vhs-Raum

**Doppelkopf für Fortgeschrittene**

Genug geschnuppert? Lust auf Angsthäschen und Hammelrennen? Taktik beim Solo? Wie rette ich meinen Fuchs? Wie finde ich am besten die andere Alte? Soll ich Kontra sagen? Ätsch, Stilles Solo.

Albrecht Korsch  
Samstag, 13.11.2021 2903E  
11:00-13:30 Uhr  
13,80 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
vhs-Raum

**Kleine Kunst  
im Emmy-Kruppke-Zentrum**

Diese Veranstaltungsreihe, die gemeinsam vom Emmy-Kruppke-Zentrum, der AWO und der vhs Hattingen durchgeführt wird, findet coronabedingt auch in 2/21 nicht statt.



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 freigeschalteter 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 / Fax: 02324-25710  
www.loeffelboten.de



**Achtung:** Mit Einführung der Inzidenzstufen 1-3 gelten jeweils spezielle Regeln für unsere Angebote. Auf [vhs.hattingen.de](https://vhs.hattingen.de) können Sie jederzeit die aktuelle Inzidenzstufe herausfinden.

Unabhängig von der Inzidenzstufe empfehlen wir im Interesse aller die Durchführung eines Corona-Schnelltests in einem Testzentrum. In den Inzidenzstufen 2 und 3 ist diese verpflichtend. Bitte warten Sie vor Kursbeginn vor dem Gebäude. Sie werden von der Kursleitung abgeholt. Vor Kursbeginn Hände waschen bzw. desinfizieren.



Mindestabstände einhalten: 1,5 Meter.



Händeschütteln und Körperkontakt allgemein vermeiden.

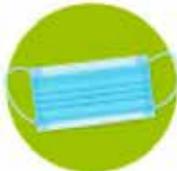


Hände regelmäßig gründlich (mind. 30 Sekunden) waschen.

Desinfektionsmittel steht auf Wunsch zur Verfügung.



Nicht in die Hand, sondern in die Armbeuge husten oder niesen.



Maskenpflicht im Gebäude (medizinische Maske). Am Sitzplatz kann die Maske in Inzidenzstufe 1 abgenommen werden.



Leitsystem und Markierungen im Gebäude sind zu beachten.



Bei Nichtbeachtung der o.g. Vorgaben ist eine Teilnahme nicht möglich.



Für Rückfragen stehen wir gerne unter 02324/204-3511 bis -13 oder per Mail an [vhs@hattingen.de](mailto:vhs@hattingen.de) zur Verfügung.

Wir danken für Ihr Verständnis.

Bleiben Sie gesund.

Ihr vhs-Team



# HattingerFilmClub

für Frauen und Männer 60+ und alle Filmbegeisterten

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

**Los geht's immer um 15 Uhr und um 19 Uhr.**

**Bitte beachten –  
aufgrund der Coronapandemie ist eine Anmeldung erforderlich! (online oder telefonisch)**

## Yesterday (GB, 2019)

»Originell, warmherzig, lustig, dramatisch und schräg« (Brigitte)

Yesterday: Wer muss da nicht gleich an die Beatles denken? Doch was wäre, wenn die bekannteste Band aller Zeiten in den Köpfen der Menschen ausgelöscht wäre und sich nur ein einziger Mensch an all ihre einmaligen Lieder erinnern könnte? Entstanden ist eine gefühlvolle Rock'n'Roll-Komödie über Musik, Lebensträume, Freundschaft und den steinigen Weg, der zur großen Liebe führt - gewürzt mit neuen Versionen der zeitlos-genialen Beatles-Hits.

Montag, 20.09.2021 2906E & 2907E  
15:00 & 19:00 Uhr  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

## Der Glanz der Unsichtbaren (F, 2018)

Nach einer kommunalen Entscheidung soll ein Frauenhaus geschlossen werden, in der obdachlose Damen bisher eine Zuflucht gefunden hatten. Lange war das Gebäude eine Anlaufstelle für „les Invisibles“, also die Unsichtbaren, die von ihrer Umgebung kaum beachtet wurden - nun soll die Einrichtung allerdings schon in drei Monaten die Pforten für immer schließen. Nicht nur für die betroffenen Frauen ist das eine Katastrophe, sondern auch für die Sozialarbeiterinnen, die hier bisher mit vollem Herzblut gearbeitet haben. Die einzige Chance besteht für sie nun darin, die ihnen anvertrauten Seelen so bald wie möglich wieder in die Gesellschaft zu integrieren.

Montag, 18.10.2021 2908E & 2909E  
15:00 & 19:00 Uhr  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

## Knives Out (USA, 2019)

„...böse, brillant, bissig und saumäßig unterhaltsam!“

Harlan Thrombey ist tot! Und nicht nur das - der renommierte Krimiautor und Familienpatriarch wurde auf der Feier zu seinem 85. Geburtstag umgebracht. Doch natürlich wollen weder die versammelte exzentrische Verwandtschaft noch das treu ergebene Hauspersonal etwas gesehen haben. Ein Fall für Benoit Blanc! Der lässig-elegante Kommissar beginnt seine Ermittlungen und während sich sämtliche anwesende Gäste alles andere als kooperativ zeigen, spitzt sich die Lage zu und das Misstrauen untereinander wächst. Ein komplexes Netz aus Lügen, falschen Fährten und Ablenkungsmanövern muss durchkämmt werden, um die Wahrheit hinter Thrombeys vorzeitigem Tod zu enthüllen.

Montag, 15.11.2021 2910E & 2911E  
15:00 & 19:00 Uhr  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

## Jojo Rabbit (USA, BRD 2020)

Deutschland während des Zweiten Weltkrieges: Der kleine Jojo Betzler ist ein überzeugter Nazi, der nicht nur in der liebevollen Obhut seiner alleinerziehenden Mutter Rosie, sondern natürlich in der des ganzen Reichs aufwächst. Gerade erst hat er im Nazi-Ferienlager gelernt, wie man Granaten richtig wirft und wie wichtig es ist, dass viele blonde Nachkommen gezeugt werden. Jojo kann es schon gar nicht erwarten, selbst Mitglied der Partei zu werden, und hat sogar einen besonderen besten Freund: Adolf Hitler persönlich - na ja zumindest fast, denn Jojo bildet sich Hitler nur ein.

Montag, 17.01.2022 2912E & 2913E  
15:00 & 19:00 Uhr  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

---

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

Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

Im Anschluss an den Film gibt es - unter Einhaltung der Hygienevorschriften und Abstandsregeln - die Gelegenheit, sich im Café zusammensetzen und auszutauschen.

## Renoir (F, 2012)

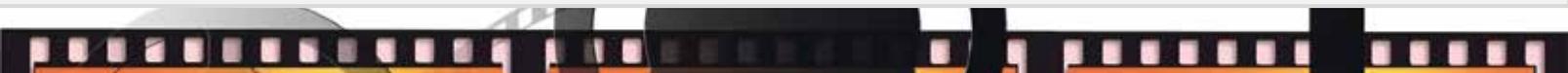
Eine hinreißende und blutjunge Frau inspiriert den berühmten impressionistischen Maler Auguste Renoir zu seinen letzten großen Werken. Auch Renoirs Sohn Jean ist beeindruckt von der Schönheit der reizenden Andrée: Eine zarte Liebesgeschichte entspannt sich. Ganz im Stil der großartigen Gemälde Renoirs schwelgt der Film in den satten Farben der südfranzösischen Landschaft und in der elfenhaften Schönheit der letzten Muse des bedeutenden Wegbereiters des Impressionismus.

Dienstag, 21.09.2021 18:30 Uhr  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

## Klimt (GB, F, A, BRD, 2006)

In einer Zeit großer Vision brach er mit der Tradition. 1918 liegt der weltberühmte Maler Gustav Klimt auf dem Sterbebett. Zahlreiche Affären haben ihn mit der Syphilis geschlagen, doch mit seiner kontroversen erotischen Kunst konnte er sich schon zu Lebzeiten ein Denkmal setzen.

Dienstag, 15.11.2021 18:30 Uhr  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum



# 3



## Gesundheit und Ernährung

Gesundheitsforen  
Altstadt- und  
Kamingespräche ..... 32

Bewegungsschulung ..... 33

Entspannung ..... 36

Selbstverteidigung ..... 39

Kochen und Ernährung ..... 40

Älter werden -  
aktiv bleiben ..... 41

**Anmeldung**  
Angelika  
Schlesies  
Tel. 204-3511



**Beratung**  
Ana  
Cabello González  
Tel. 204-3517



„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 Altstadt- und Kamingespräche

Die Veranstaltungen des Netzwerkes „med in Hattingen“ in Kooperation mit der WAZ Hattingen sollen das bereits existierende, breit gefächerte Veranstaltungsangebot in Hattingen bereichern. Nachfolgend finden Sie die für den Herbst 2021 verabredeten Termine und Themen. Für dieses Semester ist ausnahmsweise auch eine Anmeldung erforderlich. Einzelheiten zu diesen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder den Plakaten, die rechtzeitig in den verschiedenen Verwaltungsdienststellen, Praxen und Apotheken ausgehängt werden.

### Altstadtgespräch Nahrungsergänzungsmittel

Referenten: Winnie Schmidt - Ernährungsberaterin des Ortho-Mobile, Tasso Weinhold, Westfalenapotheke und Prof. Dr. med. Rusche, Praxis Rusche & Partner, Hattingen.  
Anmeldung bis zum 24.08.2021 erforderlich!

Mittwoch, 25.08.2021 3000E  
18:00 Uhr  
entgeltfrei  
Ortho-mobile, August-Bebel-Str. 8,  
Veranstaltungsraum

### Altstadtgespräch Hand in Hand: Naturheilkunde und Orthopädie bei Schmerzen im Bewegungssystem

Referenten: Dr. med. Jürgen Bachmann, Facharzt für Orthopädie, Spezielle Schmerztherapie und Dr. med. Stefan Fey, Oberarzt der Klinik für Naturheilkunde, Klinik Blankenstein  
Anmeldung bis zum 28.09.2021 erforderlich!

Mittwoch, 29.09.2021 3001E  
18:00 Uhr  
entgeltfrei  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Veranstaltungsraum

### Altstadtgespräch Die Psyche in der Corona-Krise

Referent: PD Dr. Med Bernhard Kis, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie im St. Elisabeth-Krankenhaus, Niederwengern.  
Anmeldung bis zum 26.10.2021 erforderlich!

Mittwoch, 27.10.2021 3002E  
18:00 Uhr  
entgeltfrei  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Veranstaltungsraum

### Altstadtgespräch Hämorrhoiden

Referenten: Prof. Dr. Andreas Tromm, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Evangelischen Krankenhaus und Dr. med. Stefan Winkelmann, Leiter der Oberarzt der Allgemeine Gefäß-, Unfall- und Viszeralchirurgie.  
Anmeldung bis zum 23.11.2021 erforderlich!

Mittwoch, 24.11.2021 3003E  
18:00 Uhr  
entgeltfrei  
Ortho-mobile, August-Bebel-Str. 8,  
Veranstaltungsraum

### Kamingespräch Gesundheitsdschungel

Referenten: Katrin Krinke - Geschäftsführerin des Ortho-Mobile, Dr. med. Willi Martmöller, Gemeinschaftspraxis Martmöller & Melchers Sprockhövel und Annika Bläser, Barmer Krankenkasse.  
Anmeldung bis zum 08.12.2021 erforderlich!

Donnerstag, 09.12.2021 3005E  
19:00 Uhr  
entgeltfrei  
Annelies Café, ev. Gemeindezentrum,  
Augustasträße

### Gesundheitsforum

#### Gesundheitsforum Unser Immunsystem - unser wichtigster Schutz

Ein starkes Immunsystem, d.h. eine starke körpereigene Abwehr hält uns gesund, auch wenn wir mit Krankheitserregern in Kontakt kommen. Deshalb stellt ein starkes Immunsystem unsere beste Gesundheitsvorsorge dar. Doch wie funktioniert eigentlich unser Immunsystem? Was können wir machen, um unsere körpereigene Abwehr wirkungsvoll zu stärken? Im Verlauf des Vortrages gibt es Möglichkeiten, eigene Fragen zu stellen, die der Referent dann beantwortet.

Sollte die Präsenzveranstaltung coronabedingt nicht stattfinden können, wird der Kurs online abgehalten.  
Anmeldung erforderlich!

Ingo van den Berg  
Dienstag, 28.09.2021 3008E  
19:00 Uhr  
6 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Veranstaltungsraum

**Gesundheitsforum:  
Richtige Ernährung- der Weg  
zu einem gesunden  
widerstandsfähigen Leben**

Im vorliegenden Kurs erfahren Sie die biologischen Grundlagen einer gesunden Ernährung (z.B. Grundlagen der Funktionsweise des Fettstoffwechsels). Auf dieser Grundlage wird schließlich ein Ernährungsplan erstellt, wobei hierbei auch die Themengebiete antibiotische Heilkräuter in der Küche, freie Radikale, Gewichtsabnahme und Muskelaufbau erörtert werden. Die Teilnehmenden können während des Kurses eigene Fragen stellen, die der Referent beantwortet.

Sollte die Präsenzveranstaltung coronabedingt nicht stattfinden können, wird der Kurs online abgehalten.

Anmeldung erforderlich!

Ingo van den Berg  
Dienstag, 05.10.2021  
19:00 Uhr  
6 €  
3009E  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Veranstaltungsraum

**Bewegungsschulung (chronologisch)****Fit und mit fun durch die Jahreszeiten**

Dieses Kursangebot wendet sich an alle U50, die bereit sind, sich nach dem stressigen Arbeitsalltag auszupeinern, 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 Freetletics“-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: 13.09.2021  
montags, 18:00-19:30 Uhr  
12 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
69,80 €  
3100  
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.

Stefano Cataldi  
Beginn: 13.09.2021  
montags, 20:00-21:30 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
3101  
Rauendahlstr. 40-42 (Sporthalle)

**Wassergymnastik und Aquafitness**

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

Andrea Geller  
Beginn: 13.09.2021  
montags, 16:00-17:00 Uhr  
11 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 9  
44,60 €  
3102  
Grundschule Erik-Nölting, Lehrschwimmbecken

**Neu: Fitnessmix + Ski + Yoga**

Ob Kondition + Yoga, Ski + Yoga, Faszien + Yoga, Pilates + Yoga oder outdoor + Yoga, dieser Kurs bietet ein „Best Off“ unterschiedlicher Trainingsformen mit dem eigenen Körpergewicht. Wöchentlich wechselnd werden Fitnessprogramme mit klassischen Asanas (Körperhaltungen) kombiniert. So entsteht ein ganzheitliches Bewegungstraining, das die Muskeln kräftigt, die Gelenke beweglich hält, 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 allerdings höher als in üblichen Yoga-Kursen und speziell auf deine Bewegungen auf der Piste abgestimmt. Bitte Sportschuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen. Wir trainieren je nach Wetter- und Corona-Lage draußen an unterschiedlichen Orten oder auch im Raum oder online per Zoom! Bitte beachten Sie: Entgegen der üblichen Regelung findet dieser Kurs ausnahmsweise auch in den Herbstferien statt!

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: 13.09.2021  
montags, 19:30-21:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
3103  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5,  
Webinar oder outdoor

**Neu: Gesund und fit online**

Die Kombination aus klassischem Fitnesstraining, Yoga, Pilates und funktionellem Training bietet die Möglichkeit, sich in den eigenen vier Wänden gesund und in Form zu halten (bei schönem Wetter auch am offenen Fenster, auf dem Balkon oder im eigenen Garten!). Ohne Sportgeräte, mit dem eigenen Körpergewicht oder herkömmlichen Haushaltsgegenständen lässt sich so ein effektives, ganzheitliches Bewegungstraining verwirklichen. Die Stunden verursachen keine hohe Lautstärke und erfordern nicht viel Platz. Nach der Entspannung können Sie einfach gleich auf dem Sofa liegen bleiben! Sie sind aktiv im Live-Kurs dabei und erhalten individuelle Anleitung zur korrekten Ausführung der Übungen.

Der Kurs findet in einem geschützten virtuellen Raum statt, Sie können sich von überall auf der Welt mit dem Videokonferenzdienst Zoom einloggen. Einzige Voraussetzung: eine schnelle Internetverbindung und Lautsprecher am PC. Einige Tage vor Kursbeginn erhalten Sie Ihren individuellen Link von der VHS, mit dem Sie sich zuschalten können. Sie benötigen ca. 2,5m<sup>2</sup> Platz, bequeme Sportkleidung und eine Yogamatte.

Bitte beachten Sie: Entgegen der üblichen Regelung findet dieser Kurs ausnahmsweise auch in den Herbstferien statt!

Lolita Lassak  
Beginn: 13.09.2021  
montags, 17:45-19:15 Uhr  
15 Termine  
71 €  
3104  
Webinar

**Neu: Die sportliche Vorsorge -  
Präventionssport**

Unsere Gesundheit ist ständig bedroht z.B. durch gesundheitsgefährdende Eindringlinge (Bakterien, Viren). Eine starke körpereigene Abwehr, d.h. ein starkes Immunsystem schützt Sie und ist damit die beste Gesundheitsvorsorge. Präventionssport stärkt unser Immunsystem, hält uns geistig fit und verringert das Verletzungsrisiko z.B. durch Stürze. Außerdem werden Sie leistungsfähiger und zufriedener. Teilnehmen können alle Interessierten, insbesondere auch Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger (Erwachsene aller Altersklassen) **ohne Krankheitssymptome**, die vorbeugend etwas gegen gesundheitliche Beeinträchtigungen unternehmen möchten.

Unter vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) zertifizierter Fachanleitung (höchste Lizenz) werden Schritt für Schritt Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination in verschiedenen Schwierigkeitsstufen z.T. spielerisch gestärkt und verbessert.

Ingo van den Berg  
Beginn: 13.09.2021  
montags, 19:00-20:00 Uhr  
10 Termine  
50 €  
3105  
Gemeindezentrum Holthausen, Dorfstraße 9,  
45527 Hattingen

Ingo van den Berg  
Beginn: 13.09.2021 3106  
montags, 20:15-21:15 Uhr  
10 Termine  
50 €  
Gemeindezentrum Holthausen,  
Dorfstraße 9, 45527 Hattingen

**Xumba Fitness is all around by Kathye - Fortgeschrittene**

Xumba Fitness: Interessierte aufgepasst! Wer den Trendsport gerne ausprobieren oder sein Können vertiefen möchte und vom Latino-Gefühl angesteckt ist, Freude an Tanz und Fitness hat, sportlich aktiv ist oder auch noch nicht, der bzw. die ist hier genau richtig! Jede/r ist willkommen, die/der Lust auf Bewegung und lateinamerikanische Rhythmen (wie Salsa, Bachata, Merengue etc.) hat und auch bereit ist, sich auf die Gruppe und den „Groove“ einzulassen. Bitte bringen Sie zum Kurs bequeme Kleidung und Turnschuhe mit.

Kathye Edith Molina Benavente de Stork  
Beginn: 20.09.2021 3107  
montags, 19:45-20:45 Uhr  
14 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 9  
55,40 €  
Grundschule Erik-Nölting,  
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

**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: 14.09.2021 3108  
dienstags, 08:45-09:45 Uhr  
13 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
51,80 €  
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

**Body-Fit am Vormittag**

Erleben Sie an 12 Tagen ein ganzheitliches Programm zur Kräftigung Ihrer Muskulatur. Die Stärkung der geschwächten Muskulatur und das Erlernen einer gesunden, schonenden Körperhaltung: Hier liegen die Schwerpunkte unseres Kurses. Egal ob Rücken, Rumpf, Arme oder weibliche Problemzonen - alle Muskelgruppen werden durch Konzentration und Kontrolle gezielt aktiviert. Das führt zu einem besseren Körperbewusstsein und - wenn Sie aktiv mitarbeiten - auch zu wohlgeformten Konturen. Bitte Socken, ein Getränk und ein Handtuch mitbringen.

Yvonne Czombera-Weierstahl  
Beginn: 14.09.2021 3109  
dienstags, 09:00-10:30 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31,  
Turnhalle

**Body-Fit am Nachmittag**

Yvonne Czombera-Weierstahl  
Beginn: 14.09.2021 3110  
dienstags, 16:00-17:30 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31,  
Turnhalle

**Afterwork-Fitness-Mix - vom Arbeitsplatz direkt in die Sportschuhe**



Geht es Ihnen auch so? Sitzt man nach der Arbeit erst einmal auf dem Sofa, fällt das Aufraffen schwer. Sie kennen das? Dann kommen Sie zu uns zum Afterwork-Fitness-Mix! Mit gezielter Fitnessgymnastik zu flotter Musik, abgerundet mit Elementen aus Rückenschule und Entspannung, wirken wir Müdigkeit, Verspannungen und Stress entgegen. Tanken Sie neue Kraft, atmen Sie durch und genießen Sie Ihren wohlverdienten Feierabend mit der Gewissheit, sich etwas Gutes getan zu haben! Bitte bequeme Sportkleidung, ein Getränk und ein Handtuch mitbringen.

Irina Gehrke  
Beginn: 14.09.2021 3111  
dienstags, 17:15-18:30 Uhr  
14 Termine  
56,30 €  
Grundschule Bruchfeld, Lessingstr. 12, Sporthalle

**Neu: Body-Fit online am Vormittag**

Erleben Sie an 6 Tagen ein ganzheitliches Programm zur Kräftigung Ihrer Muskulatur. Die Stärkung der geschwächten Muskulatur und das Erlernen einer gesunden, schonenden Körperhaltung: Hier liegen die Schwerpunkte unseres Kurses. Egal ob Rücken, Rumpf, Arme oder weibliche Problemzonen - alle Muskelgruppen werden durch Konzentration und Kontrolle gezielt aktiviert. Das führt zu einem besseren Körperbewusstsein und - wenn Sie aktiv mitarbeiten - auch zu wohlgeformten Konturen. Der Kurs findet in einem geschützten virtuellen Raum statt. Einzige Voraussetzung: eine schnelle Internetverbindung und Lautsprecher am Endgerät.

Yvonne Czombera-Weierstahl  
Beginn: 27.10.2021 3112  
mittwochs, 09:00-10:00 Uhr  
6 Termine  
22,60 €  
vhs.cloud

**Neu: Body-Fit online am Nachmittag**

Yvonne Czombera-Weierstahl  
Beginn: 27.10.2021 3113  
mittwochs, 16:00-17:00 Uhr  
6 Termine  
22,60 €  
vhs.cloud

**Xumba für Anfänger by Kathye Tanz dich Fit!!**

Tanzen, Schwitzen und den lateinamerikanischen Rhythmus spüren (Salsa, Merengue, Pop, Reggae-ton etc.). Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorerfahrung. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe mit.

Kathye Edith Molina Benavente de Stork  
Beginn: 22.09.2021 3114  
mittwochs, 17:45-19:00 Uhr  
14 Termine  
56,30 €  
Realschule Grünstraße; Grünstr. 27/29, Turnhalle

**Mit Achtung und Haltung: Lola-Yoga**

Ausgesuchte Gesundheitsorientierte Körperübungen (Asanas) für Rücken, Bauch, Beine und Po halten Gelenke und Wirbelsäule gesund und beweglich. Die Körpermitte wird gekräftigt, Aufrichtung und Haltung deutlich verbessert. Yoga beim Walking, Yoga am Schreibtisch, Yoga bei der Hausarbeit - hier erhalten Sie individuelle Tipps, wie man Aktivsein und Achtsamkeit ins tägliche Leben integrieren und an den Arbeitsplatz mitnehmen kann. So steigen nicht nur Wohlbefinden und Selbstbewusstsein, sondern auch Auftreten und Ausstrahlung. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung, aber bei gutem Wetter auch Sportschuhe für draußen mitbringen! Dieser Kurs findet hybrid statt: je nach Wetter- und Corona-Lage draußen, im Raum oder online per Zoom! Bitte beachten Sie: Entgegen der üblichen Regelung findet dieser Kurs ausnahmsweise auch in den Herbstferien statt!

Lolita Lassak  
Beginn: 15.09.2021 3115  
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5,  
Webinar oder outdoor

**Pilates + Yoga**

Pilates und Yoga haben viele Gemeinsamkeiten: das Wechselspiel aus Kräftigung und Dehnung aller wichtigen Muskelgruppen gepaart mit gezielter Atmung löst Verspannungen jeglicher Art, beugt Haltungsschäden vor und reguliert den Stoffwechsel. Balanceübungen schulen die Koordination und trainieren die tiefer liegenden Muskeln, die im normalen Alltag oftmals kaum gebraucht werden. Komplizierte Asanas sind zweitrangig, im Vordergrund steht die kontrollierte Bewegung des eigenen Körpers. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung, aber bei gutem Wetter auch Sportschuhe für draußen mitbringen!

Dieser Kurs findet hybrid statt: je nach Wetter- und Corona-Lage draußen, im Raum oder online per Zoom! Bitte beachten Sie: Entgegen der üblichen Regelung findet dieser Kurs ausnahmsweise auch in den Herbstferien statt!

Lolita Lassak  
Beginn: 15.09.2021 3116  
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5,  
Webinar oder outdoor

**Aufrecht sein - wie geht denn das?**

Spüren Sie den Alltagsstress auf den Schultern? Fällt es Ihnen schwer, nach einem langen Arbeitstag den Körper aufzurichten? Gemeinsam wollen wir daran arbeiten, Rückenproblemen vorzubeugen oder bestehende Probleme zu lindern. Das Übungsprogramm beinhaltet Erwärmung, Dehnung und Aufbau eines Muskelkorsetts zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Die Beweglichkeit der Gelenke steht dabei ebenso auf dem Programm wie die Entwicklung von Ausdauer und Kraft. Bitte bequeme Kleidung, ein/e Decke/Badetuch und ein kleines Kissen mitbringen.

Ingo van den Berg  
Beginn: 15.09.2021 3117  
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr  
12 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
48,20 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Ingo van den Berg  
Beginn: 15.09.202 3118  
mittwochs, 19:15-20:15 Uhr  
12 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
48,20 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**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).

Carmen Schild  
Beginn: 15.09.2021 3119  
mittwochs, 16:15-17:15 Uhr  
8 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 9  
33,80 €  
Lehrschwimmbecken der  
ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

**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.

Claudia Österreich  
Beginn: 16.09.2021 3122  
donnerstags, 15:30-16:30 Uhr  
14 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 9  
55,40 €  
Lehrschwimmbecken der  
ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

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

Gemeinsam erlernen und erarbeiten wir zu klassischer und Folkmusik Tänze und Choreografien von Prof. Bernhard Wosien, Friedl Kloke-Eibl und Nanni Kloke, den Begründern eines weltweiten Netzwerks der Tanzmeditation. Mit einfachen Übungen aus dem klassischen Ballett schulen wir das Körper- und das Raumgefühl. 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. Aus Sicherheitsgründen in Coronazeiten wird der Kurs in dem großen Tanzsaal des „Dance Inn“ stattfinden (die Miete wird auf die Teilnehmenden umgelegt). Hier garantieren ein gut belüfteter Raum mit Schwingboden und Platz für Abstand einen entspannten Tanzabend.

Barbara Schulze  
Beginn: 16.09.2021 3123  
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
13 Termine  
93,10 €  
Tanzschule Dance Inn Hattingen,  
Eickener Str. 41, 45525 Hattingen

**Körper-Bewegung-Tanz,  
ein Kursangebot in Kooperation mit  
der IEB im EN-Kreis**

Einfache rhythmische Bewegungen, Übungen sowohl zur Entspannung als auch zur Steigerung der Beweglichkeit und vor allem Spiel und Spaß stehen im Mittelpunkt dieses Kursangebotes, das in Kooperation mit den Hattinger Einrichtungen der Lebenshilfe und der IEB im EN-Kreis durchgeführt wird.

Patricia Cannova-Langela  
Beginn: 16.09.2021 3124  
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
10 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 9  
5 €  
Grundschule Erik-Nölting,  
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

**Den Rücken stärken -  
Wirbelsäulengymnastik am Abend**

In dem Kurs trainieren wir unsere Koordination und kräftigen, dehnen und entspannen unsere gesamte Muskulatur. Ziel ist es die Wirbelsäule beweglich zu erhalten, Körperhaltung wahrzunehmen und Alltagsbewegungen rückschonend ausführen zu können.

Bitte beachten Sie: Entgegen der üblichen Regelung findet dieser Kurs ausnahmsweise auch in den Herbstferien statt!

Ilona Raith  
Beginn: 16.09.2021 3125  
donnerstags, 18:45-19:45 Uhr  
14 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
55,40 €  
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Ilona Raith  
Beginn: 16.09.2021 3126  
donnerstags, 20:00-21:00 Uhr  
14 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
55,40 €  
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

**Aquafitness für mollige Frauen**

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

Claudia Österreich  
Beginn: 17.09.2021 3127  
freitags, 16:30-17:30 Uhr  
14 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 9  
55,40 €  
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 wird im 29°C warmen Flachwasser durchgeführt und ist nur für sportlich aktive Frauen geeignet.

Claudia Österreich  
Beginn: 17.09.2021 3128  
freitags, 17:30-18:30 Uhr  
14 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 9  
55,40 €  
Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

**Am Vormittag:  
Outdoortraining -  
Wirbelsäulengymnastik und Qi Gong  
an der frischen Luft, stärkt die Muskulatur und auch das Immunsystem**

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

Anna Martina Tomschak  
Beginn: 17.09.2021 3129  
freitags, 10:30-12:00 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

**Am späten Nachmittag:  
Outdoortraining -  
Wirbelsäulengymnastik und Qi Gong**  
Bequeme Sportkleidung tragen. Außerdem ein The-  
reband, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Anna Martina Tomschak  
Beginn: 14.09.2021 3130  
dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
13 Termine  
62,20 €  
Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

**Mit Nordic Walking ins Wochenende**



Es ist Freitag, höchste Zeit, die Arbeitswoche hinter sich zu lassen, Sauerstoff zu tanken und sich effektiv in der Natur zu bewegen. Nordic Walking ist eine beliebte Sportart, die viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Doch wenn der Stock falsch geführt wird und die Körperhaltung nicht stimmt, nimmt der Körper unbewusst Schaden. In diesem Anfängerkurs für Einsteiger\*innen lernen Sie, wie Sie die richtige Technik anwenden und erhalten ein effizientes Ganzkörpertraining, bei dem etwa 90 % Ihrer Muskeln aktiviert und Ihre Gelenke wirksam geschont werden. Da die Stöcke eine entscheidende Rolle beim Nordic Walking spielen, dreht sich bei dem ersten Treffen alles um Stockarten/-längen und Schlaufensysteme. Bitte warten Sie mit dem Kauf von neuen Stöcken also bis nach dem Treffen und bringen Sie vorhandene Stöcke getrost mit. Ihr Trainingsgelände ist der Schulenberger Wald, in dem es auf unterschiedlichen Böden auch mal bergauf und bergab gehen kann.

Cornelia Heidrich  
Beginn: 17.09.2021 3131  
freitags, 17:00-18:30 Uhr  
4 Termine  
22,60 €  
Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

**Yoga to go /  
Walking und Yoga mit Lolita**  
YOGA TO GO ist ein Special für Rücken, Bauch, Beine und Po. Ausgesuchte gesundheitsorientierte Körperübungen (Asanas) halten Gelenke und Wirbelsäule gesund und beweglich, die Körpermitte wird gekräftigt, Aufrichtung und Haltung werden deutlich verbessert. Yoga beim Walking, Yoga am Schreibtisch, Yoga bei der Hausarbeit - hier erhält man individuelle Tipps, wie man Aktivsein und Achtsamkeit ins tägliche Leben integrieren und an den Arbeitsplatz mitnehmen kann. So steigert sich nicht nur Wohlbefinden und Selbstbewusstsein, sondern

auch Auftreten und Ausstrahlung; man wird gesünder, leistungsfähiger und ausgeglichener. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Start ist immer auf dem Platzplatz der Isenburg unten an der Ruhr!  
Dieser Kurs findet hybrid statt: je nach Wetter- und Corona-Lage draußen oder online per Zoom!  
Bitte beachten Sie: Entgegen der üblichen Regelung findet dieser Kurs ausnahmsweise auch in den Herbstferien statt!

Lolita Lassak  
Beginn: 18.09.2021 3132  
samstags, 09:30-11:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr oder Webinar

**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-, Koordinations-, Entspannungs- und Atemübungen. 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. 2,5 Stunden und führt über ca. 8-12 km. Die Teilnehmer\*innen benötigen bequeme Kleidung, passendes Schuhwerk und sollten auch schon etwas trainiert sein.  
Veranstaltungsort: Wechselnd im Stadtgebiet, 1. Treffen: 26.09.2021, Parkplatz an der Schulenburg  
Termine: 26.09./10.10./24.10./07.11.

Cornelia Heidrich  
Beginn: 26.09.2021 3133  
sonntags, 11:00-13:15 Uhr  
4 Termine  
31,40 €  
Parkplatz an der Schulenburg

**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. Der Schwerpunkt liegt auf der behutsamen Ausführung der Bewegungen, die mit der Atmung koordiniert werden. So können Übende die Achtsamkeit und das Bewusstsein für den eigenen Körper schulen, sich gezielter entspannen und auch an der eigenen Haltung im Alltag arbeiten.  
Bitte Hallenschuhe oder dicke Socken, ein Getränk und bequeme Kleidung mitbringen.

Martina Dressel  
Beginn: 14.09.2021 3200  
dienstags, 18:15-19:15 Uhr  
10 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
41 €  
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

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

Tai Chi verbindet Bewegung mit Entspannung und fördert die Gesundheit. Rücken und Gelenke werden geschmeidiger und kräftiger. Die Bewegungen

und Schritte sind langsam, fließend und harmonisch, so dass sie von Menschen jeden Alters ausgeführt werden können. Tai Chi fördert Beweglichkeit, Koordinationsvermögen und Gleichgewicht. Durch Konzentration auf die einzelnen Bewegungsabläufe kommt der Übende zur Ruhe. Tai Chi schult das Bewusstsein für den eigenen Körper. Praktizierende berichten häufig über die wohltuende und entspannende Wirkung sowie einen erholsamen Schlaf nach dem Üben. In diesem Kurs werden wir die ersten Schritte und Grundlagen des Tai Chi im Yang-Stil lernen. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Martina Dressel  
Beginn: 14.09.2021 3201  
dienstags, 19:15-20:45 Uhr  
10 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
59 €  
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

**Durch Entspannung zum Erfolg -  
Autogenes Training**

Endlich wieder entspannt einschlafen können - kann ich das überhaupt noch? Ja, durch das Autogene Training! Sie erlernen hiermit eine einfache, aber sehr wirksame Methode zur Entspannung, die von jedem überall angewendet werden kann. Nur durch Entspannung können Sie Stress abbauen und Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern. Damit beugen Sie stressbedingten Krankheiten vor.

Angelika Parreidt  
Beginn: 15.09.2021 3202  
mittwochs, 16:30-17:30 Uhr  
8 Termine  
28,50 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

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



Tai Chi-Qigong ist ein Bewegungssystem, das Körper, Geist und Seele stärkt. Einfache Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt und mit der Atmung koordiniert. 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 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: 16.09.2021 3203  
donnerstags, 18:30-19:30 Uhr  
9 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 9  
37,40 €  
Grundschule Erik-Nölting,  
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

**Integraler Yoga am Vormittag**

Integraler Yoga nach Swami Sivananda ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Entfaltung der Persönlichkeit. Der Yoga-Kurs umfasst Techniken zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, Energie- und Atemübungen zur Erhöhung der Vitalkapazität und Meditationstechniken zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Achtsamkeit auf den eigenen Körper wird geschult. Jede Asana (Stellung) wird konzentriert und in Koordination mit der Atmung ausgeführt. Die Muskeln, Sehnen sowie Organe und Energiebahnen werden in der Yoga-Stunde aktiviert. Durch Tiefenentspannung und Meditation werden die freigesetzten Energien harmonisiert.

Astrid Hanke-Distelrath  
Beginn: 13.09.2021 3210  
montags, 09:50-11:20 Uhr  
14 Termine  
66,60 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

**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.

Inge Funda  
Beginn: 04.10.2021 3211  
montags, 17:45-19:15 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

**Yoga für den Rücken**

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

Viktoria Springob  
Beginn: 26.10.2021 3215  
dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
10 Termine  
49 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

**After-Work-Yoga**

After-Work-Yoga hilft, nach einem anstrengenden Tag in Beruf oder Familie zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und die Anspannungen des Tages loszulassen. Ziel dieses Kurses wird es sein, sich einmal ganz bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und mit Hilfe von Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie geführten Meditationen, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Nach einer ausge-

dehnten Endentspannung steht einem erholsamen Feierabend nichts mehr im Wege. Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme, nicht zu weite Kleidung und warme Socken mit. Geringe Vorkenntnisse erwünscht.

Viktoria Springob  
Beginn: 26.10.2021 3216  
dienstags, 18:45-20:15 Uhr  
10 Termine  
49 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

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

Die Übungen des Yoga schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Sie stärken den Körper und die Atemkraft, strecken und kräftigen die Muskeln und Gelenke, wirken auf die inneren Organe und Nerven. Ziel des Yoga ist ein Zustand, in dem die Gedanken zur Ruhe kommen und wir wieder ganz bei uns sind. In diesen Grundkursen geht es darum, den Alltag loszulassen und zu lernen, sich wieder zu entspannen. Auf sanfte Weise wird in die Yogahaltungen eingeführt, nach und nach wird der Körper flexibler, der Atem vertieft und die innere Ruhe wird erfahrbar gemacht. Durch Yoga die Muskulatur stärken, den Rücken aufrichten, Schultern und Nacken entspannen. Zeit, um den eigenen Körper zu spüren und ganz bei sich zu sein. 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: 07.09.2021 3217  
dienstags, 09:00-10:30 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Petra Kummert  
Beginn: 16.11.2021 3218  
dienstags, 09:00-10:30 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Petra Kummert  
Beginn: 07.09.2021 3219  
dienstags, 10:45-12:15 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Petra Kummert  
Beginn: 16.11.2021 3220  
dienstags, 10:45-12:15 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

**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 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: 08.09.2021 3221  
mittwochs, 09:50-11:20 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Petra Kummert  
Beginn: 17.11.2021 3222  
mittwochs, 09:50-11:20 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

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

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. 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: 09.09.2021 3223  
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Petra Kummert  
Beginn: 18.11.2021 3224  
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

**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 Teilnehmenden haben die Möglichkeit, achtsam ganz bei sich zu sein und den Geist auszurichten. 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: 09.09.2021 3225  
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Petra Kummert  
Beginn: 18.11.2021 3226  
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

**Hatha-Yoga, Asanas, Pranayama,  
Meditation**



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 an Selbstwahrnehmung gesteigert. 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 zwei nachfolgenden Kurse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Bänkechen und eine Decke mit. Bringen Sie bitte auch Ihre Iso- oder Yogamatte mit.

Petra Kummert  
Beginn: 08.09.2021 3227  
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Gemeindezentrum Elfringhausen,  
Felderbachstr. 59, Gymnastikraum

Petra Kummert  
Beginn: 17.11.2021 3228  
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr  
8 Termine  
40,20 €  
Gemeindezentrum Elfringhausen, Felderbachstr.  
59, Gymnastikraum

**Neu: Yoga - ganz entspannt**

Beim Yoga - ganz entspannt in der Tradition von T.K.V. Desikachar, einem der Mitbegründer des modernen Yoga, stehen die individuellen Möglichkeiten eines Menschen im Vordergrund. Es geht nicht darum, die perfekte Form einer Yogahaltung zu erreichen, sondern die Übungen an die körperlichen Gegebenheiten eines Menschen anzupassen. Es ist nicht wichtig, wie weit die Beine gestreckt sind oder ob die Vorbeuge weit genug geht. Vielmehr geht es um die Erfahrung des eigenen Körpergefühls. Die Yogaübungen 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 - für jede\*n in seiner/ ihrer eigenen, individuellen Form. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und leichte gesundheitliche Probleme kein Hinderungsgrund! Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Ihre Yogamatte, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Evelyn Anke  
Beginn: 16.09.2021 3229  
donnerstags, 09:30-11:00 Uhr  
14 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
80,60 €  
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

**Yoga - der Sonnengruß  
Tagesseminar**

Der Sonnengruß ist ein elementarer Bestandteil der Yogapraxis und dient der Aktivierung von Körper und Geist. Der dynamische Bewegungsablauf besteht aus mehreren Asanas und lässt sich in verschiedenen Variationen üben. Wir wollen in diesem Workshop die erforderliche Technik für den Sonnengruß nach und nach erlernen und einen vom Atem getragenen Ablauf entwickeln. Kraft und Ausdauer werden trainiert und die Wirbelsäule ausgerichtet. Die Übungszeit wird mit Meditation und Entspannung beendet. Bitte bringen Sie zum Kurs bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und ein Getränk mit. Der Kurs beinhaltet eine kurze Pause, für die Sie sich eine leichte Mahlzeit mitbringen sollten.

Petra Kummert  
Samstag, 13.11.2021 3230T  
10:30-15:00 Uhr  
18,20 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

**Zilgrei im Wald**

Entdecke den Wald mit ZILGREI! Durch gezielte Anwendung von ZILGREI-Selbstbehandlungen werden Fehlstellungen oder Bewegungseinschränkungen korrigiert und gelindert. Und ganz nebenbei wird das Immunsystem gestärkt, die Lebensfreude gesteigert und die Lunge mit mehr Sauerstoff versorgt. Nur das was geht in der Bewegung, wird auch

umgesetzt. Das Motto heißt: Mitmachen, ausprobieren, offen sein für Neues, miteinander kommunizieren, wahrnehmen und staunen! Zum Abschluss beendet eine Phantasieeise den schönen ZILGREI-Nachmittag im Wald. Bitte bequeme, wetterentsprechende Kleidung tragen und auch mit einem Getränk selbst versorgen.

Christina Best  
Beginn: 20.09.2021 3300  
montags, 15:00-16:30 Uhr  
3 Termine  
18,20 €  
Blankenstein, Marktplatz,  
Durchgang zum Museum

Christina Best  
Beginn: 08.11.2021 3301  
montags, 15:00-16:30 Uhr  
3 Termine  
18,20 €  
Blankenstein, Marktplatz,  
Durchgang zum Museum

**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.

Dirk Schefer  
Beginn: 22.09.2021 3302  
mittwochs, 17:00-19:00 Uhr  
3 Termine  
22,60 €  
Haus Friede, Treffpunkt: Parkplatz

**Innere Balance mit Simply Meditation  
- online**

Simply Meditation ist eine Reihe von einfachen Meditationstechniken, die dabei helfen, den Geist zu beruhigen, das innere Gleichgewicht zu stärken und mehr Liebe im Inneren zu erfahren. Die einfachen Meditationsübungen (Atem- und Entspannungsübungen, Visualisierung, Mantra-Rezitation und Mudras) können schon mit 5-15 Minuten pro Tag (Zuhause, während Pausen am Arbeitsplatz, im Zug, in der Natur) das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden unterstützen. Es ist besonders für diejenigen geeignet, die bisher noch keine Erfahrung mit Meditation gemacht haben oder sich vom täglichen Leben gestresst fühlen und den Wunsch haben, mehr Ruhe, Frieden und inneres Gleichgewicht in ihr Leben zu holen. Kursmaterial (Handbuch, 2 CDs) ist im Kurspreis inklusive (15 EUR) und wird per Post zugesandt. Zum erfolgreichen Kursabschluss gehört auch ein Teilnahmezertifikat. Simply Meditation kann nicht erlernt werden bei akuten psychiatrischen Erkrankungen sowie bei der Einnahme von Psychopharmaka. Die Dozentin ist eine praktizierende Diplom-Psychologin und ange-

hende Psychotherapeutin und seit 2014 auch zertifizierte Meditations- und Yogalehrerin.  
Hinweis: Sie benötigen für den Kurs einen Laptop/PC, oder ein Tablet/Smartphone mit Webkamera und Mikrofon.

Julia Wagner  
Beginn: 14.09.2021 3303  
dienstags, 18:00-19:45 Uhr  
3 Termine  
45 €  
Webinar

### Workshop: Innere Balance mit Simply Meditation

Hinweis: Sollte der Kurs aus auf Grundlage eines erhöhten Infektionsgeschehens im Rahmen von Covid-19 nicht in Präsenz durchgeführt werden können, wechseln wir in den Onlineunterricht. Sie benötigen dafür einen Laptop/PC, oder ein Tablet/Smartphone mit Webkamera und Mikrofon. Im Falle eines Onlinekurses wird das Kursmaterial per Post zugesandt.

Julia Wagner  
Samstag, 18.09.2021 3304T  
10:00 Uhr  
30 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

### Gesund und Selbstbewusst: Wellness-Tag (für Frauen)



Wir starten mit Yoga für jeden. Sie erfahren, wie Sie Ihre Körpersprache bewusst einsetzen, den wichtigen ersten Eindruck verbessern und in unterschiedlichen Situationen zielgerichtet kommunizieren können. Auch Entspannungstechniken, Atemübungen oder Umgang mit Lampenfieber werden Thema sein. Durch kleine Tipps und Tricks lernen Sie, wie man Aktivsein und Achtsamkeit ins tägliche Leben integrieren und an den Arbeitsplatz mitnehmen kann. Je nach Wetter Lage beschließen wir den Tag mit Waldbaden für Körper und Seele oder individuelle Beratung zu Ihren persönliche Fragestellungen. Bitte bequeme Kleidung, aber bei gutem Wetter auch Sportschuhe für draußen mitbringen! Dieser Kurs findet hybrid statt: je nach Wetter- und Corona-Lage draußen, im Raum oder online per Zoom!

Lolita Lassak  
Sonntag, 26.09.2021 3305T  
10:00 Uhr  
24,80 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
Veranstaltungsraum

### Waldbaden - Shinrin yoku Achtsamkeit und Naturerleben in Hattingen



Shinrin yoku heißt nichts anderes als ein „Bad in der Atmosphäre des Waldes“ nehmen. Achtsam, entspannt und ziellos verbringen wir eine geraume Zeit im Wald und nehmen dabei gleichzeitig seine Heilskraft wahr. Shinrin yoku ist in Japan ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge und als Anti-Stress-Management-Methode wissenschaftlich anerkannt. Bioaktive Substanzen wirken hier positiv auf unser Stressempfinden und unser Immunsystem. Wir nehmen in Achtsamkeits- und Entspannungsübungen diese Waldatmosphäre tief in uns auf und werden die eine oder andere interessante Information über die Waldlandschaft und deren Tierwelt erfahren. Das Waldbad findet bei jedem Wetter statt, außer Starkregen oder Unwetter. Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung. Denken Sie an einen Sonnenschutz oder einen Insektenschutz. Für einen kleinen Snack oder für Getränke ist selbst zu sorgen.

Tanja Heyda  
Beginn: 05.09.2021 3306  
sonntags, 10:30-12:45 Uhr  
4 Termine: 12.09.2021, 26.09.2021, 10.10.2021,  
14.11.2021  
31,40 €  
Treffpunkt: Am Sendemast des Ruhrhöhenweges  
am Haus Nr. 10 vorbei

### Neu: Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR) - online

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

Täglich erleben wir stressige Situationen. Die Pandemie und ihre Folgen überfordern viele von uns. Glücklicherweise sind wir all dem nicht machtlos ausgeliefert. Wenn es gelingt, aus dem Stress - Hamsterrad auszusteigen, den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen und automatisierte Reaktionen zu stoppen, dann kehren wieder mehr Ruhe und Zufriedenheit in das Leben ein, nehmen Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden zu. 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. Sie benötigen einen Computer mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher/ Headset oder ein Laptop, Tablet oder Smartphone, einen stabilen Internetzugang und einen Ort, an dem Sie ungestört sind.

Wilfried Ranft  
Sonntag, 12.12.2021 3307T  
10:00-16:00 Uhr  
30 €  
Webinar

### Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR) - Präsenz

Bitte mitbringen: eine Yoga-Matte oder eine Decke.

Wilfried Ranft  
Samstag, 15.01.2022 3308T  
10:00 Uhr  
30 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

### Selbstverteidigung

#### Selbstverteidigung für Frauen und Männer (ab 16 Jahre)



Egal ob jung oder alt, Frau oder Mann. Jeder kann Opfer von gewalttätigen Übergriffen werden. Diese Übergriffe können sich, je nach Geschlecht, stark unterscheiden. Durch Veränderungen in Auftreten, Verhalten und Wahrnehmung können Gefahrensituationen vermieden werden. In diesem Kurs widmen wir uns typischen Gefahrensituationen. Sie erlernen die grundlegenden Basis-Techniken der Kampfkunst WingChun, die es Ihnen ermöglichen, sich auch gegen gewalttätige Übergriffe körperlich überlegener Angreifer effektiv und kompromisslos zu verteidigen. Die physischen Voraussetzungen spielen bei dieser Selbstverteidigungskunst eine eher untergeordnete Rolle. Daher kann WingChun von jedem erlernt und angewendet werden -unabhängig von Alter oder Geschlecht. Desweiteren erlernen Sie in diesem Kurs, wie bestimmte Alltagsgegenstände für die Selbstverteidigung eingesetzt werden können. Bitte leichte Sportsachen und etwas zu Trinken mitbringen.

Stefan Schmitz  
Sa./So. 06. und 07.11.2021 3400N  
10:00-14:00 Uhr  
2 Termine  
27 €  
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29, Turnhalle

#### Selbstverteidigung für Frauen (ab 16 Jahre)

Bitte leichte Sportsachen und etwas zu Trinken mitbringen.

Stefan Schmitz  
Sa./So. 27. und 28.11.2021 3401N  
10:00-14:00 Uhr  
2 Termine  
27 €  
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29, Turnhalle

**Selbstverteidigung für Senioren\*innen**

Bitte leichte Sportsachen und etwas zu Trinken mitbringen.

Stefan Schmitz  
Sa./So. 15. und 16.01.2022 3402N  
10:00-14:00 Uhr  
2 Termine  
27 €  
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29, Turnhalle

**Neu: Selbstverteidigung mit dem Gehstock für Senioren\*innen**

Jeder kann Opfer von gewalttätigen Übergriffen werden. Durch Veränderungen in Auftreten, Verhalten und Wahrnehmung können Gefahrensituationen vermieden werden. In diesem Kurs widmen wir uns typischen Gefahrensituationen.

Sollte es jedoch zu körperlichen Überschreitungen oder Angriffen kommen, verhelfen einfache, effektive und altersgerechte Techniken mit dem Gehstock, die Bedrohung resolut abzuwenden. Der Gehstock eignet sich hervorragend für die Selbstverteidigung und darf von Senioren\*innen immer mitgeführt werden.

Bitte leichte Sportsachen und etwas zu Trinken mitbringen.

Stefan Schmitz  
Sa., So. ,23. und 24.10.2021 3403N  
10:00-14:00 Uhr  
2 Termine  
27 €  
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29, Turnhalle

**Kochen und Ernährung**

**Spaß am Kochen für alle**

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Spaß am Kochen haben und dabei ihre Kochkünste erweitern wollen. An den beiden Kurssamstagen sollen gemeinsam jeweils zwei Themenbereiche angegangen werden:

- Snacks und Partyfood sowie Suppen und Salate
- ein einfaches Menü mit Dessert sowie Kuchen.

Dabei soll auf die Wünsche aller nach Möglichkeit eingegangen werden und auch vegetarische Bedürfnisse sollen Berücksichtigung finden. Bitte bringen Sie an den beiden Tagen eine Schürze, ein Trockentuch, ein Handtuch, ein scharfes Messer und einige (Plastik)behälter für eventuelle Reste mit. Zum Kennenlernen, zur Orientierung, Planung und zur gemeinsamen Absprache ist daher die Teilnahme an der Vorbesprechung (17.09.2021, 18:00-19:30 Uhr, vhs-Raum, Markplatz 1-3, 45527 Hattingen-Blankenstein) erforderlich.

Ursula Hirschberg  
Beginn: 14.09.2021 3600  
samtags, 10:00-16:00 Uhr  
2 Termine + 1 Vorbesprechungstermin  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
81,60 €  
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

**Tagesseminar  
Ein modernes englisches  
Weihnachtsdinner**

In diesem Herbst wollen wir einen köstlich gefüllten Truthahnbraten mit Röstkartoffeln, englischen „dumplings“, glasierten Karotten, Rosenkohl und „pigs in blankets“ zubereiten - sowie als Nachtisch - einen Früchtekuchen. (Vegetarische Alternativen können auf Wunsch berücksichtigt werden.) Jede/r kann teilnehmen - auch Menschen, die ihre Kochkenntnisse für eher eingeschränkt halten. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch, ein scharfes Messer und einige (Plastik)behälter für eventuelle Reste mit. Bis dann - wir freuen uns auf viel Spaß und Genuss!

Ursula Hirschberg  
Samstag, 13.11.2021 3601T  
10:00-16:00 Uhr  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
40,60 €  
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

**Tagesseminar  
(Groß-) Eltern und Kind kochen gemeinsam**



Sie haben Lust, gemeinsam zu kochen? Zusammen mit Deniz Zarth Alemdar möchten wir Ihnen und Ihrem Kind nicht nur eine gesunde Ernährung theoretisch vermitteln, sondern mit viel Spaß erlebbar machen. Wir zeigen Ihnen gerne wie es geht und kochen mit Ihnen gemeinsam eine leckere Menüfolge aus Vorspeise, Suppe, Hauptgericht und natürlich auch einem leckeren Nachtisch. Die Rezepte nehmen Sie selbstverständlich anschließend mit nach Hause, aber gegessen wird gemeinsam vor Ort. Bitte bringen Sie ein Getränk, ein scharfes Messer, Küchen-/Trockentücher, jeweils eine Schürze sowie Behälter für die Lebensmittelreste mit. Im Teilnehmerentgelt ist Ihre Lebensmittelumlage bereits enthalten. Das Teilnehmerentgelt bezieht sich auf ein (Groß-)Elternteil und ein Kind.

Ann-Kathrin Spitzer  
Samstag, 02.10.2021 3602T  
10:00-16:00 Uhr  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
51,60 €  
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Ann-Kathrin Spitzer  
Samstag, 22.01.2022 3603T  
10:00-16:00 Uhr  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
51,60 €  
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

**Tagesseminar  
Haute Cuisine und Bistro-Snacks -  
französisch kochen für alle**

Was wäre die Welt ohne Mousse au Chocolat, Boeuf Bourguignon, Roquefort und Croissants? Die französische Küche hat die Herde der Welt erobert. In diesem Kurs fokussieren wir uns auf die leichte französische Küche. Die Gerichte sind weder schwierig zuzubereiten, noch liegen sie schwer im Magen. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch und ein scharfes Messer mit.

Elisabeth Spaleck  
Samstag, 06.11.2021 3604T  
10:00-16:00 Uhr  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
40,60 €  
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

**Tagesseminar  
Jerusalem kulinarisch**

Der gebürtige Israeli und in London arbeitende Koch Yotam Ottolenghi hat zusammen mit seinem arabischen Partner mit seinem Kochbuch „Jerusalem“ einen viel beachteten Klassiker geschrieben. In seinen Rezepten verbindet er die orientalische mit der mediterranen Tradition und kocht mit und ohne Fleisch. Wir lassen uns von seinen Rezepten inspirieren und kochen Gerichte, die garantiert keine Langeweile auf dem Teller entstehen lassen. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch und ein scharfes Messer mit.

Elisabeth Spaleck  
Samstag, 11.12.2021 3605T  
10:00-16:00 Uhr  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
40,60 €  
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

**Voll vom Feinsten!**

**Kraftvoll Bioladen**

**Kraftvoll Bioladen** Raabestr. 19 45525 Hattingen  
**Öffnungszeiten:** Mo.-Fr. 8:00-18:00 Uhr  
Samstag 8:00-14:00 Uhr  
[www.biokraftvoll.de](http://www.biokraftvoll.de)

**Älter werden – aktiv bleiben!****Rückhalt – Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen gehören schon fast zum Alltag. Wenn wir uns unserer eigenen Körperstruktur bewusst werden, unsere Anatomie durch Körperübungen wieder erleben und stabilisieren, finden wir zu einem gesünderen und schmerzfreien Bewegungsalltag zurück. Der Rücken und die Wirbelsäule sind zentraler Dreh- und Angelpunkt für unseren gesamten Bewegungsapparat. Die Wirbelsäulengymnastik ist in diesem Sinn vorbeugend, unterstützend und regenerierend. Unser Programm und weitere Anregungen finden Sie übrigens im Kursbuch Rückhalt, Ernst-Klett-Verlag, Stuttgart.

Hanni Booz  
Beginn: 13.09.2021 3901  
montags, 15:45-16:45 Uhr  
15 Termine  
49 €  
Bürgertreff Oberstüter, Am Brunnen 27,  
Seminarraum

**Mobil und gesund durch  
Wirbelsäulengymnastik**

Älter werden und mit schonender Gymnastik den Alltag meistern, das ist der Schlüssel fürs Wohlbefinden! Unser Übungsprogramm ist auf Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Geschicklichkeit ausgerichtet und wendet sich an Frauen und Männer gleichermaßen. Bei den abschließenden Atem- und Entspannungsübungen tanken Sie neue Energie und starten ausgeglichener in eine neue Woche.

Hanni Booz  
Beginn: 14.09.2021 3903  
dienstags, 15:30-16:15 Uhr  
12 Termine  
31,40 €  
Grundschule Bredenscheid, Habichtstr. 24 a,  
Turnhalle

**Aquafitness und Wassergymnastik für Menschen ab 50**

Aquafitness und Wassergymnastik sind geeignet, Bewegungsarmut und -einschränkungen zu überwinden. Der Auftrieb des Wassers entlastet den Bewegungsapparat und ermöglicht eine optimale Mobilisierung der Gelenke. Durch den Wasserwiderstand werden Muskeln und Kreislauf gekräftigt. Das ca. 28 Grad warme und ca. 120 cm tiefe Wasser in unserem Schwimmbecken ist hierfür ein ideales Medium.

N.N.  
Beginn: 14.09.2021 3904  
dienstags, 14:00-15:00 Uhr  
14 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 9  
55,40 €  
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule,  
Rauendahlstr. 40/42

**Gymnastik zur Förderung von  
Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft**

Sportliche Betätigung ist in jedem Lebensalter zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit wichtig. Sie ist für die Mobilität und ein positives Lebensgefühl ausschlaggebend. Der Kurs wendet sich an alle ab dem 55. Lebensjahr. Unter gezielter Anleitung lässt sich die Beweglichkeit der unterschiedlichen Körperpartien auch im Alter erweitern. Vorschläge für das Üben zu Hause werden individuell erarbeitet.

Birgit de Wit  
Beginn: 14.09.2021 3905  
dienstags, 14:00-15:00 Uhr  
12 Termine  
40,20 €  
Turnhalle Burgaltendorfer Straße  
Burgaltendorfer Str. 5

**Bewegung mit Musik -  
Tänze aus aller Welt**

Die körperliche Bewegung regt den Kreislauf an und durch die verbesserte Durchblutung wird das Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt. So wird auch die Denk- und Merkfähigkeit gesteigert, denn beide Gehirnhälften werden angesprochen. Die tänzerischen Bewegungen, die übrigens immer seniorengerecht, gelenkschonend und ohne schnelle Drehungen ausgeführt werden, kräftigen die Muskulatur und trainieren den Gleichgewichtssinn, was die Stand- und Trittsicherheit der Teilnehmenden erhöht und somit der Sturz-Verbeugung dient. Dieses Bewegungsangebot richtet sich an alle Erwachsenen, die Lust aufs Tanzen haben, von Walzerklängen bis zu flotten Samba-Rhythmen, aber auch zu Liedern aus alter und neuer Zeit und kann ohne Partner/in und ohne Vorkenntnisse gebucht werden.

Martina Rehbein  
Beginn: 15.09.2021 3906  
mittwochs, 10:00-11:30 Uhr  
15 Termine  
89,50 €  
Ev. Gemeindezentrum St. Georg,  
Augustastr. 9, Seminarraum

**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: 15.09.2021 3908  
mittwochs, 14:30-15:30 Uhr  
14 Termine  
46 €  
Rauendahlstr. 40-42 (Sporthalle)

**Fit und mobil ins Alter**

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

N.N.  
Beginn: 15.09.2021 3909  
mittwochs, 16:15-17:30 Uhr  
12 Termine  
49 €  
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29, Turnhalle

**Aqua-Gymnastik 60+**

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

Andrea Geller  
Beginn: 16.09.2021 3910  
donnerstags, 09:00-10:00 Uhr  
15 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 9  
59 €  
Gesundheits- und Rehasentrum Niederwenigern

Andrea Geller  
Beginn: 16.09.2021 3911  
donnerstags, 10:00-11:00 Uhr  
15 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 9  
59 €  
Gesundheits- und Rehasentrum Niederwenigern

# 4



## Sprachen, Deutsch als Fremdsprache

Hinweise zu den Fremdsprachen .....42

Integrationskurse .....44

DeuFöV - Kurse .....44

Weitere Deutschkursangebote und Maßnahmen.....44

Einbürgerungstest .....44

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache .....45

Englisch .....45

Französisch.....47

Italienisch .....47

Spanisch .....48

Niederländisch .....49

Russisch..... 49

Griechisch .....49

**Anmeldung**  
Angela  
Westerkamp  
Tel. 204-3513



**Beratung**  
Torben Agethen  
Tel. 204-3514



Ana  
Cabello González  
Tel. 204-3517



### 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.

**Termine der Sprachenberatung Coronabedingt finden persönliche Beratungen nur nach telefonischer Terminvereinbarung oder per Mail statt.**

**Torben Agethen**  
Tel. 02324/204-3514

**Ana Cabello González (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](http://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](http://www.hueber.de/schritteplus)  
Stichwort : Lehren

[www.cornelsen.de/easy](http://www.cornelsen.de/easy)  
Stichwort: Lehren

[www.cornelsen.de/newstart](http://www.cornelsen.de/newstart)  
Stichwort: Lehren

[www.hueber.de/onyva](http://www.hueber.de/onyva)  
Stichwort: Lehren

[www.hueber.de/chiaro](http://www.hueber.de/chiaro)  
Stichwort: Lehren

[www.cornelsen.de/perspectivas-ya](http://www.cornelsen.de/perspectivas-ya)  
Stichwort: Lehren

### Kleingruppen

Neben den Sprachkursen mit maximal 18 Teilnehmer\*innen gibt es die Kleingruppen für sieben bis neun Teilnehmende, die zu einem erhöhten Entgelt angeboten werden (2,70 € statt 2,20 € 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](http://www.vhs.cloud)
- Registrierung Kursteilnehmer\*in

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

### Stufe A1

#### Hören

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

#### Sprechen

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

#### Lesen

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

#### Schreiben

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

### Stufe A2

#### Hören

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

#### Sprechen

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

#### Lesen

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

#### Schreiben

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

### Stufe B1

#### Hören

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

#### Sprechen

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

#### Lesen

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

#### Schreiben

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

### Stufe B2

#### Hören

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

#### Sprechen

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

#### Lesen

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

#### Schreiben

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

### Stufe C1

#### Hören

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

#### Sprechen

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

### Lesen

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

### Schreiben

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

### Stufe C2

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

### Europäische Sprachenzertifikate

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

Die Europäischen Sprachenzertifikate werden in Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern als Qualifikation anerkannt. Sie bescheinigen solide im Mündlichen und Schriftlichen praktisch verwertbare Grundkenntnisse der betreffenden Sprache. Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse können das Zertifikat in der Regel nach neun Semestern erwerben. Die Prüfung setzt die aktive Beherrschung eines Mindestwortschatzes und der wichtigsten grammatischen 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](http://vhs.hattingen.de)**

# Heim- vorteil für mich!

♥

Engagiert,  
ökologisch,  
sicher – und  
von hier.



AVU Treffpunkt in Ihrer Stadt  
02332 73-123  
[www.avu.de](http://www.avu.de)

AVU...

**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
- Jugendintegrationskurse für junge Erwachsene mit 900 Unterrichtsstunden\* aus den Bereichen Deutsch, Schule und Ausbildung, Arbeiten und Beruf, Familie und Zusammenleben, Gesundheit und Vorsorge, Kultur und Freizeit und weiteren lebenspraktischen Feldern sowie 100 Unterrichtsstunden\* Orientierungskurs. Ferner ist für diese Art Integrationskurs eine Praxisphase vorgesehen, um den direkten Kontakt zu Bildungseinrichtungen und Arbeitsstellen herzustellen
- Frauenintegrationskurse mit 900 Unterrichtsstunden\* Deutschunterricht (9 Module mit je 100 Unterrichtsstunden\*) sowie 100 Stunden Orientierungskurs.

\* Eine Unterrichtsstunde = 45 Minuten

**Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?**

Die Integrationskursangebote des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge sind derzeit für Personen mit festem Aufenthaltsstatus und neu zugewanderte Bürgerinnen und Bürger aus Syrien und Eritrea zugänglich. Seit dem 01.08.2019 sind Menschen aus dem Irak, dem Iran und Somalia, die bisher ebenfalls zur Gruppe der Berechtigten gehörte, nicht mehr ohne Weiteres zugelassen. Ferner sind seit dem 01.08.2019 die Integrationskurse anteilig für Geduldete geöffnet, sofern diese bestimmte Kriterien (etwa mind. drei Monate bei der Agentur für Arbeit als „arbeitsuchend“ gemeldet) erfüllen. Die genauen Kriterien finden Sie auf der Website des Bundesamts 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. Kommen Sie einfach während der Beratungszeiten in die vhs. Sie müssen lediglich folgende Dokumente mitbringen, die dem Antrag an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge in Kopie beigefügt werden müssen:

- **Ausweis oder Passdokument** bzw. „**Bescheinigung über die Meldung als Asylsuchender**“ (BüMA), **Aufenthalts-gestattung (AuGest)**, **Duldung** oder **Aufenthaltstitel**
- **Meldebekräftigung** 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 1,95 € pro Unterrichtsstunde\* bzw. 195,00 € pro Modul. (Stand: Juli 2016) Wenn Sie Leistungen nach SGB II (ALG II) oder SGB XII (Sozialhilfe) beziehen, kann ein Antrag auf **Kostenbefreiung** gestellt werden. Auch dies übernehmen wir selbstverständlich gerne für Sie. Bitte bringen Sie hierzu einfach 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 eine Erstattung der Fahrtkosten nach jedem Modul, sofern Sie mehr als 3,0 km vom Unterrichtsort entfernt wohnen und regelmäßig am Unterricht teilnehmen.

**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. Ist Ihr Ergebnis A2 oder „unter A2“, können Sie gemeinsam mit uns einmalig einen Antrag auf Wiederholung von 300 Unterrichtsstunden stellen. So können Sie nicht nur erneut an 3 Modulen des Integrationskurses teilnehmen, sondern haben im Anschluss noch einmal die Möglichkeit, den „Deutschtest für Zuwanderer“ abzulegen.

**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 Bundes nach der Deutschförderverordnung (DeuFÖV) absolvieren. Dieses BAMF-Angebot mit derzeit jeweils 400 bzw. 500 Unterrichtsstunden pro Kurs (Stand: 18.06.2021) wird kontinuierlich erweitert. Aktuell führt die vhs Hattingen Basiskurse auf dem Sprachniveau B2 durch, die vom Lernniveau einen direkten Anschluss an den Integrationskurs darstellen. Es gibt auch Basiskurse auf dem Sprachniveau C1 mit 300 bzw. 400 UStd. Mittelfristig sollen auch Spezialkurse für die Niveaus A1 bis B1 sowie spezifische Berufsfelder angeboten werden. Für weitere Informationen zu diesem BAMF-Kursangebot stehen wir 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.

**Einbürgerungstest**

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

**15. September 2021 um 17:00 Uhr**  
(Anmeldeschluss: 13. August 2021)

**15. Dezember 2021 um 17:00 Uhr**  
(Anmeldeschluss: 12. November 2021)

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 €, die bei der Anmeldung bezahlt werden müssen.

Das Anmeldeformular finden Sie auf [vhs.hattingen.de](http://vhs.hattingen.de).

Weitere Informationen:

Torben Agethen, Tel. 02324/204-3514

Ana Cabello González, Tel. 02324/204-3517

**Deutsch als Fremd-/Zweitsprache**
**Nur persönliche Anmeldung!**  
**Deutsch 1 (A1.1)**  
**(ohne Vorkenntnisse)**  
**Schritte plus neu 1 (A1.1)**  
**ISBN 978-3-19-301081-0**

Angela Driller  
 Beginn: 13.09.2021 4000  
 montags und mittwochs,  
 09:00-11:30 Uhr  
 30 Termine  
 5€  
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

**Nur persönliche Anmeldung!**  
**Deutsch 1 (A1.1)**  
**(ohne Vorkenntnisse)**  
**Schritte plus neu 1 (A1.1)**  
**ISBN 978-3-19-301081-0**

Birgit Lange  
 Beginn: 14.09.2021 4001  
 dienstags und donnerstags,  
 17:30-20:00 Uhr  
 30 Termine  
 5€  
 Gymnasium Waldstraße, Raum A 208

**Nur persönliche Anmeldung!**  
**Deutsch 2 (A1.2)**  
**(mit geringen Vorkenntnissen)**  
**Schritte plus neu 2 (A1.2)**  
**ISBN 978-3-19-601081-7**

Wolfgang Pitzer  
 Beginn: 14.09.2021 4003  
 dienstags und donnerstags,  
 09:00-11:30 Uhr  
 30 Termine  
 5€  
 Nierenhofer Str. 10, Raum 2

**Nur persönliche Anmeldung!**  
**Deutsch 3 (A2.1) - Online**  
**Schritte plus neu 3 (A2.1)**  
**ISBN 978-3-19-301083-4**

Alena Klameth  
 Beginn: 14.09.2021 4002  
 dienstags und donnerstags,  
 18:00-20:30 Uhr  
 30 Termine  
 5€  
 vhs.cloud

**Nur persönliche Anmeldung!**  
**Deutsch 4 (A2.2)**  
**Schritte plus neu 4 (A2.2)**  
**ISBN 978-3-19-601083-1**

Angela Driller  
 Beginn: 14.09.2021 4004  
 dienstags und donnerstags,  
 18:00-20:30 Uhr  
 30 Termine  
 5€  
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A112

**Nur persönliche Anmeldung!**  
**Vorbereitung auf den Deutshtest für**  
**Zuwanderer [DTZ] (A2-B1)**  
 Der Deutshtest für Zuwanderer ist die richtige  
 Prüfung für Sie, wenn Sie einen Sprachnachweis  
 für die Einbürgerung brauchen. Auch die Integra-  
 tionskurse schließen mit dieser Prüfung ab.

Larissa Maier  
 Beginn: 15.09.2021 4010  
 mittwochs und freitags,  
 18:00-20:30 Uhr  
 30 Termine  
 5€  
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 1

**Nur persönliche Anmeldung!**  
**Deutsch B2 (Teil 1 von 3)**  
**Aspekte neu - Mittelstufe Deutsch B2**  
**ISBN 978-3-12-605024-1**  
 Dies ist ein Hybrid-Kurs, der sowohl Präsenz- als  
 auch Onlinetermine ermöglicht.  
 Der dreiteilige Kurs Deutsch B2 knüpft an das Ni-  
 veau B1 an und kann als Vorbereitungskurs zur  
 telc Deutsch B2-Prüfung genutzt werden.  
 Die telc Deutsch B2-Prüfung versteht sich als Er-  
 weiterung des Zertifikates Deutsch / der B1-Prü-  
 fung. Sie orientiert sich von den Fertigkeiten her  
 am Lernniveau B2.

Dr. Lidia Weber  
 Beginn: 13.09.2021 4012  
 montags und mittwochs,  
 18:00-20:30 Uhr  
 30 Termine  
 5€  
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

**Nur persönliche Anmeldung!**  
**Deutsch C1 (Teil 1 von 3)**  
**Aspekte neu - Mittelstufe Deutsch C1**  
**ISBN: 978-3-12-605034-0**  
 Dies ist ein Hybrid-Kurs, der sowohl Präsenz- als  
 auch Onlinetermine ermöglicht.  
 Der dreiteilige Kurs Deutsch C1 knüpft an das Ni-  
 veau B2 an und kann als Vorbereitungskurs zur  
 telc Deutsch C1-Prüfung genutzt werden.  
 Die telc Deutsch C1-Prüfung versteht sich als Er-  
 weiterung/Anschluss der Prüfung telc Deutsch  
 B2. Sie orientiert sich von den Fertigkeiten her am  
 Lernniveau C1.

Dr. Lidia Weber  
 Beginn: 14.09.2021 4013  
 dienstags und donnerstags,  
 18:00-20:30 Uhr  
 30 Termine  
 5€  
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

**Nur persönliche Anmeldung!**  
**Deutsch Alpha 4**

Azita Komijani Borchaloo  
 Beginn: 14.09.2021 4014  
 dienstags und donnerstags,  
 16:30-19:00 Uhr  
 30 Termine  
 5€  
 Nierenhofer Str. 10 (vhs-Räume), Raum 2

**Englisch**
**Englisch A1**  
**(7. Semester)**  
**Das Lehrwerk wird in der ersten Sit-**  
**zung bekanntgegeben.**  
**Dies ist ein Hybrid-Kurs, der sowohl**  
**Präsenz- als auch Onlinetermine er-**  
**möglicht.**

Sharon Boos  
 Beginn: 15.09.2021 4100  
 mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
 15 Termine  
 71€  
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A112

**Englisch A2**  
**(1. Semester)**  
**Das Lehrwerk wird in der ersten**  
**Sitzung bekanntgegeben.**  
**Dies ist ein Hybrid-Kurs, der sowohl**  
**Präsenz- als auch Onlinetermine er-**  
**möglicht.**

Sharon Boos  
 Beginn: 13.09.2021 4102  
 montags, 19:30-21:00 Uhr  
 15 Termine  
 71€  
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A112

**Englisch B1**  
**(1. Semester)**  
**Das Lehrwerk wird in der ersten**  
**Sitzung bekanntgegeben.**  
**Dies ist ein Hybrid-Kurs, der sowohl**  
**Präsenz- als auch Onlinetermine er-**  
**möglicht.**

Sharon Boos  
 Beginn: 14.09.2021 4104  
 dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
 15 Termine  
 71€  
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114



### Englisch B1 (3. Semester)

**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben. Dies ist ein Hybrid-Kurs, der sowohl Präsenz- als auch Onlinetermine ermöglicht.**

Sharon Boos  
Beginn: 15.09.2021 4105  
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A112

### Englisch B2 (6. Semester)

**Key English B2/2  
ISBN 978-3-06-020856-2**

Sabine Schlüter  
Beginn: 13.09.2021 4107  
montags, 19:30-21:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

**English in the morning (A2)  
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben. Falls ein Präsenzunterricht nicht möglich ist, findet dieser Kurs online statt.**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden A2-Englischkenntnissen, die sie weiterentwickeln möchten. Bei der methodisch abwechslungsreichen Erarbeitung verschiedener Themen hat die mündliche Sprachproduktion Vorrang. Beim Lernen soll der Spaß an der englischen Sprache nicht zu kurz kommen. Auf die Wünsche der Teilnehmenden wird gerne eingegangen.

Ursula Hirschberg  
Beginn: 16.09.2021 4108  
donnerstags, 10:30-12:45 Uhr  
10 Termine  
71 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

### English language in practice (Conversation course)

**Dies ist ein Hybrid-Kurs, der sowohl Präsenz- als auch Onlinetermine ermöglicht.**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über Englischkenntnisse auf dem Niveau B1 (Europäischer Referenzrahmen für Sprachen) verfügen und die ihre Sprechfertigkeit und Verständnissfähigkeit systematisch erweitern möchten. Gespräche über Zeitungsartikel, Sachtexte oder Kurzgeschichten, aber auch Erklärung von grammatischen Strukturen sind Schwerpunkte dieses Kurses.

Sharon Boos  
Beginn: 14.09.2021 4112  
dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

### Conversation early in the morning

Christa Kattwinkel-Kock  
Beginn: 16.09.2021 4113  
donnerstags, 08:45-10:15 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Christa Kattwinkel-Kock  
Beginn: 14.09.2021 4114  
dienstags, 09:00-10:30 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

### English Club at 6 pm

The club is a meeting place for everyone who wishes to spend the evening chatting and discussing in English. Club members' input to the programme is most welcome and will be included.

Ian Bray  
Beginn: 15.09.2021 4115  
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

### English Club at 7:30 pm

The club is a meeting place for everyone who wishes to spend the evening chatting and discussing in English. Club members' input to the programme is most welcome and will be included.

Ian Bray  
Beginn: 15.09.2021 4116  
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

### Erfolgreich in Englisch in der Oberstufe und im Abitur Kompaktkurs

In diesem Kompaktkurs sollen Lücken und Unsicherheiten im mündlichen und schriftlichen und - ganz wichtig - auch im methodischen Bereich systematisch und mit Spaß und Engagement angegangen und beseitigt werden.

Für eine möglichst genaue Abstimmung der Kursinhalte auf Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen ist eine Vorbesprechung erforderlich.

Umfangreiches Lernmaterial wird bereitgestellt. Falls erforderlich und/oder gewünscht, werden Basics im Vokabular und relevanter Grammatik wiederholt.

Ursula Hirschberg  
Beginn: 26.10.2021 4117  
dienstags, 16:00-17:30 Uhr  
11 Termine  
53,40 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 1

### vhs.cloud: Business English A1

Dieser Onlinekurs in der vhs.cloud richtet sich an Teilnehmer\*innen, die berufsbedingt Englisch lernen möchten. Der Business-English-Kurs auf A1-Niveau ist für Interessierte mit geringen Englischkenntnissen geeignet.

Um Berufstätigen die Teilnahme zu erleichtern, wird dieser Kurs digital angeboten. Anforderung: eigener PC/Laptop mit Webcam, eigene geeignete Internetverbindung.

Sharon Boos  
Beginn: 13.09.2021 4120  
montags, 17:45-19:15 Uhr  
15 Termine  
71 €  
vhs.cloud

### Bildungsurlaub - Englisch B1

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Interessent\*innen, die berufsbezogen ihre Englischkenntnisse verbessern möchten.

Während dieser Woche intensiven Arbeitens werden das korrekte Verfassen von Briefen und E-Mails, small talk skills, telephoning uvm. erlernt. Als Teilnahmevoraussetzung gelten mindestens Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1.

**Falls ein Präsenzunterricht pandemiebedingt nicht möglich ist, findet dieser Bildungsurlaub online statt.**

Sharon Boos  
08.11.-12.11.2021 4122  
montags bis freitags  
jeweils 09:00-15:00 Uhr  
5 Termine  
99,50 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 1

## Französisch

**Französisch A1  
(4. Semester)**

**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben. Falls ein Präsenzunterricht nicht möglich ist, findet dieser Kurs online statt.**

Claudine Radzio  
Beginn: 14.09.2021 4200  
dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

**Französisch A1  
(6. Semester)**

**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

Nadege Hölter  
Beginn: 16.09.2021 4201  
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

**Conversation facile (A2)****Französisch A2**

**Falls ein Präsenzunterricht nicht möglich ist, findet dieser Kurs online statt.**  
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: 15.09.2021 4204  
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

**Conversation à la française (B1)**

**Falls ein Präsenzunterricht nicht möglich ist, findet dieser Kurs online statt.**

Vous avez envie de parler français? Alors, rejoignez-vous à vous! Nous abordons des thèmes variés et revoyons quelques points de grammaire, si nécessaire.

Claudine Radzio  
Beginn: 14.09.2021 4210  
dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

**La langue française en pratique (A2-B1)**

Conversation facile et révision grammaticale. Nous discutons des thèmes actuels, nous lisons et rafraîchissons nos connaissances grammaticales, si nécessaire.

Nadege Hölter  
Beginn: 16.09.2021 4211  
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

**A vous de parler (B1-B2)**

Vous avez appris le français. Vous ne voulez pas tout oublier. Alors nous allons essayer dans une atmosphère détendue de converser sur des sujets variés et sur l'actualité française.

Nadege Hölter  
Beginn: 13.09.2021 4212  
montags, 17:45-19:15 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

## Italienisch

**Italienisch A1****(3. Semester)**

**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben. Falls ein Unterricht in Präsenz nicht möglich ist, findet dieser Kurs online statt.**

Maria Lucisano-Nieddu  
Beginn: 15.09.2021 4300  
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

**Italienisch A1****(7. Semester)**

**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben. Falls ein Unterricht in Präsenz nicht möglich ist, findet dieser Kurs online statt.**

Maria Lucisano-Nieddu  
Beginn: 15.09.2021 4301  
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

**Italienisch A1 digital  
(für Anfänger\*innen ohne / mit geringen Vorkenntnissen)**

**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben. Das Seminar wird digital in der vhs. cloud durchgeführt.**

Anforderung: eigener PC/Laptop mit Webcam, eigene geeignete Internetverbindung.

Fabiola Filippi Varini  
Beginn: 14.09.2021 4302  
dienstags, 18:00-20:30 Uhr  
10 Termine  
71 €  
vhs.cloud

**Cantiamo con piacere (A1)**

**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.**

**Falls ein Unterricht in Präsenz nicht möglich ist, findet dieser Kurs online statt.**

Wenn Sie mindestens ein Semester Italienisch gelernt haben, Ihre Verständnis- und Sprachfähigkeit verbessern möchten und gerne italienische Lieder hören, verstehen und singen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Sie lernen die berühmtesten Liedermacher Italiens kennen und durch ihre Lieder vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse. Außerdem trainieren Sie Ihre Kompetenzen durch kurze soziokulturelle Texte über Italien, authentische Hördialoge und Übungen zu den wichtigsten grammatikalischen Themen.

Maria Lucisano-Nieddu  
Beginn: 13.09.2021 4303  
montags, 19:30-21:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

**Italienisch B1  
für Fortgeschrittene  
(7. Semester)**

**Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben. Falls ein Unterricht in Präsenz nicht möglich ist, findet dieser Kurs online statt.**

Maria Lucisano-Nieddu  
Beginn: 14.09.2021 4306  
dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A207

**Qua e là per l'Italia  
(Konversation B1-C1)****Das Lehrwerk wird in der ersten  
Sitzung bekanntgegeben.****Falls ein Unterricht in Präsenz nicht  
möglich ist, findet dieser Kurs online  
statt.**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über B1-Niveau verfügen. Im Unterricht werden landeskundliche Themen zu den 20 Regionen Italiens behandelt, die den Lernenden die Vielfalt des Landes näher bringen. Authentische Texte aus Zeitungen, Zeitschriften, Büchern etc. sowie Interviews und Gespräche mit Menschen aus allen italienischen Regionen vermitteln viel Wissenswertes und zahlreiche neue oder kaum bekannte Aspekte des Landes. Dabei können die Lernenden ihren Wortschatz erweitern und gleichzeitig die Grammatik wiederholen und festigen.

Maria Lucisano-Nieddu  
Beginn: 14.09.2021 4310  
dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A207

**Spanisch****Spanisch A1  
(für Anfänger\*innen ohne oder mit  
geringen Vorkenntnissen)****Das Lehrwerk wird in der ersten  
Sitzung bekanntgegeben.****Falls ein Präsenzunterricht nicht mög-  
lich ist, findet dieser Kurs online statt.**

Gabriela Alejandra Moreno Altamirano  
Beginn: 14.09.2021 4400  
dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A111

**Spanisch A1 Online  
(Für Anfänger\*innen ohne oder mit  
geringen Vorkenntnissen)****vhs.cloud-Kurs  
Das Lehrwerk wird in der ersten  
Sitzung bekanntgegeben.**Anforderung: eigener PC/Laptop mit Webcam,  
eigene geeignete Internetverbindung.

Ana Karolina Lezama Cabezas  
Beginn: 15.09.2021 4401  
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
14 Termine  
66,60 €  
vhs.cloud

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

Mayeli Oblea de Ramhorst  
Beginn: 14.09.2021 4402  
dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

**Spanisch A1 Online  
(Für Anfänger\*innen ohne oder mit  
geringen Vorkenntnissen)****vhs.cloud-Kurs  
Das Lehrwerk wird in der ersten  
Sitzung bekanntgegeben.**Anforderung: eigener PC/Laptop mit Webcam,  
eigene geeignete Internetverbindung.

Ana Karolina Lezama Cabezas  
Beginn: 16.09.2021 4403  
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr  
14 Termine  
66,60 €  
vhs.cloud

**Spanisch A2  
(6. Semester)****Das Lehrwerk wird in der ersten  
Sitzung bekanntgegeben.****Der Kurs findet online statt.**

Camila Paz Botto Rodriguez  
Beginn: 14.09.2021 4404  
dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
vhs.cloud

**Spanisch A2 Online  
(1. Semester)****vhs.cloud-Kurs  
Das Lehrwerk wird in der ersten  
Sitzung bekanntgegeben.**Anforderung: eigener PC/Laptop mit Webcam,  
eigene geeignete Internetverbindung.

Ana Karolina Lezama Cabezas  
Beginn: 16.09.2021 4405  
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr  
14 Termine  
66,60 €  
vhs.cloud

**Spanisch B2  
(3. Semester)****Das Lehrwerk wird in der ersten  
Sitzung bekanntgegeben.****Falls ein Präsenzunterricht coronabe-  
dingt nicht möglich ist, findet dieser  
Kurs online statt.**

Carlos Rodriguez Apolinario  
Beginn: 14.09.2021 4407  
dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

**Online: Spanisch B2 - Conversación y  
Repaso  
Wiederholen - Aktivieren**

Ana Karolina Lezama Cabezas  
Beginn: 15.09.2021 4408  
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
14 Termine  
66,60 €  
vhs.cloud

**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!

Mayeli Oblea de Ramhorst  
Beginn: 17.09.2021 4410  
freitags, 10:30-12:00 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

**Curso de conversación.****Falls ein Präsenzunterricht nicht mög-  
lich ist, findet dieser Kurs online statt.**

¿Te gustaría seguir practicando tu español?

Este curso es para tí; pues está avientado a quien tenga ganas de seguir aprendiendo y practicando el idioma. Aprendamos frases de la vida cotidiana, hablemos de temas de interés, escuchemos música y juguemos juegos para seguir aprendiendo.

Carlos Rodriguez Apolinario  
Beginn: 15.09.2021 4411  
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A118

Beruf, Wirtschaft,  
EDVSchulabschlüsse,  
GrundbildungBerufliche  
Weiterbildung

Anhang

**Niederländisch****Kom eens gezellig praten**

Deze cursus is vooral voor diegene gedacht, die in het kader van een gezellig gesprek hun kennis van het Nederlands willen verbeteren. Wij praten, b.v. aan de hand van korte teksten over typische dingen uit het dagelijkse leven en over algemene gebeurtenissen in Nederland, België of Duitsland. Natuurlijk zijn ook nieuwe deelnemers, bij voldoende taalkennis, altijd van harte welkom om aan deze cursus deel te nemen. Dus, kom eens langs en... tot ziens dan!

Annette Straatman  
Beginn: 16.09.2021 4510  
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr  
12 Termine  
57,80 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

**Niederländisch A1  
(mit geringen Vorkenntnissen)  
Das Lehrwerk wird in der ersten  
Sitzung bekanntgegeben.**

Caroline de Jong  
Beginn: 13.09.2021 4511  
montags, 18:30-20:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A213

**Russisch****Russisch A1**

**(mit geringen Vorkenntnissen)  
Das Lehrwerk wird in der ersten  
Sitzung bekanntgegeben.**

Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Zugleich werden jedoch wichtige Hör- und Lesestrategien vermittelt. Die russischen Buchstaben werden parallel dazu eingeführt.

Irina Schüttler  
Beginn: 13.09.2021 4600  
montags, 17:45-19:15 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A209

**Griechisch****Griechisch A1**

**(für Anfänger\*innen ohne  
Vorkenntnisse)**

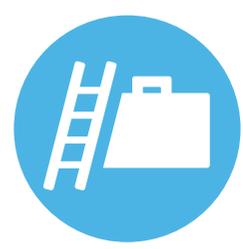
**Das Lehrwerk wird in der ersten  
Sitzung bekanntgegeben.**

Dimitrios Gkaintantzis  
Beginn: XX.09.2021 4850  
Montag, 19:30-21:00 Uhr  
15 Termine  
71 €  
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

Schenken Sie etwas Bleibendes

Gutschein

# 5



## Beruf, Wirtschaft, EDV

PC-Grundlagen ..... 50  
Laptopkurse.....51  
Bildbearbeitung / Gimp ..... 51  
Bildbearbeitung / Photoshop Elements ..... 51  
PowerPoint ..... 52  
Fotobuch erstellen ..... 52  
Smartphone (Android) ..... 52  
Tastschreiben..... 52  
Online Meetings / Videokonferenzen über Zoom.....53  
vhs.cloud .....53  
Berufliche und persönliche Kompetenzen ..... 53  
Fortbildungen für Kursleitende ..... 55

**Anmeldung**  
Volkan Günday  
Tel. 204-3512



## Beratung

Torben  
Agethen  
Tel. 204-3514



und

Petra Kamburg  
Tel. 204-3510



**„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.

**Coronabedingt finden persönliche Beratungen nur nach telefonischer Terminvereinbarung oder per Mail statt.**

**vhs Hattingen  
Marktplatz 4  
45527 Hattingen-Blankenstein**

Unterrichtsorte sind – sofern nicht anders angegeben – der vhs EDV-Seminarraum in der Lessingstr. 12a und der Raum 1, Pavillon 1, Lessingstr. 10, 45525 Hattingen.

Programme/Software  
Windows 10, Office 2016

Hardware  
PC mit Intel Core i5, 24 Zoll Flachbildschirme

**11 Computer für max. 10 Teilnehmende!**

**Achtung!**  
**Bitte richten Sie sich darauf ein, dass in den Gebäuden keine Verpflegung angeboten wird.**

**Weiterbildung auf Bestellung  
vhs Hattingen -  
Ihr professioneller Partner**

Wir sind die kommunale Weiterbildungseinrichtung mit Erfahrungen in Firmenschulungen – kundenorientiert, vielseitig, kompetent, ganz in Ihrer Nähe. Sprechen Sie uns an. Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen über die Art und Inhalt der Weiterbildung mit und legen Sie die Ziele fest. Wir konzipieren die Qualifikationsmaßnahmen inhaltlich, gestalten sie nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen. Die Schulungen werden bei uns in modernen Fachräumen durchgeführt oder in Ihrem Haus. Die zeitliche Gestaltung richtet sich nach Ihren Wünschen und den Rahmenbedingungen Ihres Hauses.

## 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



## Wochenendseminar Word Grundlagen

Folgende Themen werden an diesem Wochenende behandelt:

- Arbeitsoberfläche, Menüs und Registerkarten
- Dokumente erstellen, speichern und öffnen
- Texte eingeben, korrigieren, verschieben und löschen
- Rechtschreibprüfung und Autokorrektur richtig nutzen
- Zeichen und Absatzformatierung
- Formate übertragen
- Aufzählungen und Nummerierungen
- einfügen und bearbeiten von Fotos, ClipArts und SmartArts.

Dieses Seminar findet auch mit fünf Teilnehmenden statt, dann aber mit weniger Unterrichtsstunden. Die inhaltliche Vermittlung bleibt hiervon unberührt. Lediglich die Übungsphasen verkürzen sich.

Elke Masuhr  
Sa./So. 04. und 05.12.2021 5002W  
Samstag, 10:00-17:00 Uhr  
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr  
2 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
71,60 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

## Wochenendseminar Aufbauseminar Word

Folgende Themen werden in diesem Seminar behandelt:

- Briefe nach DIN,
- Formatvorlage erstellen und nutzen,
- erstellen von Autotext-Bausteinen (Schnellbausteine),
- Tabellen und andere grafische Elemente einfügen und bearbeiten.

Voraussetzung sind die Kenntnisse des Grundlagenkurses!

Dieses Seminar findet auch mit fünf Teilnehmenden statt, dann aber mit weniger Unterrichtsstunden. Die inhaltliche Vermittlung bleibt hiervon unberührt. Lediglich die Übungsphasen verkürzen sich.

Elke Masuhr  
Sa./So. 22. und 23.01.2022  
Samstag, 10:00-17:00 Uhr  
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr  
2 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
71,60 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

### Wochenendseminar Grundlagen Excel

An diesem Wochenende werden folgende Themen behandelt:

- Arbeitsoberfläche, Menüs, Registerkarten,
- optische Gestaltung von Tabellen (Formatierungen),
- Tabellen überlegt anlegen,
- rechnen mit Formeln und Funktionen,
- einfache Diagramme erstellen,
- ausdrucken von Tabellen,
- einrichten von Kopf- und Fußzeilen,
- viele Tricks aus der täglichen Berufspraxis.

Dieses Seminar findet auch mit fünf Teilnehmenden statt, dann aber mit weniger Unterrichtsstunden. Die inhaltliche Vermittlung bleibt hiervon unberührt. Lediglich die Übungsphasen verkürzen sich.

Elke Masuhr  
Sa./So. 16. und 17.10.2021  
Samstag, 10:00-17:00 Uhr  
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr  
2 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
71,60 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

### Wochenendseminar Aufbauseminar Excel

Folgende Themen werden in diesem Seminar behandelt:

- fortgeschrittene Funktionen wie SVERWEIS, WENN-Funktionen,
- sortieren und filtern, z.B. mit dem Autofilter,
- Berechnungen mit Zeit und Datum,
- Verknüpfungen mit mehreren Tabellen und
- es gibt viele Tipps und Tricks aus dem Büroalltag.

Voraussetzung sind die Kenntnisse des Grundlagenkurses!

Dieses Seminar findet auch mit fünf Teilnehmenden statt, dann aber mit weniger Unterrichtsstunden. Die inhaltliche Vermittlung bleibt hiervon unberührt. Lediglich die Übungsphasen verkürzen sich.

Elke Masuhr  
Sa./So. 06. und 07.11.2021  
Samstag, 10:00-17:00 Uhr  
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr  
2 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
71,60 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

### Laptopkurse

#### Laptop-Wochenendseminar für Einsteiger\*innen

Windows alle Versionen, einschließlich Windows 10  
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 7, 8/8.1 oder 10) 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. Die Kursinhalte sind so angelegt, dass viel Zeit für die Beantwortung der Teilnehmer\*innenfragen bleibt. Der Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger, die über geringe Vorkenntnisse verfügen und für Umsteiger\*innen auf eine neue Windowsversion.



Bitte bringen Sie nicht nur Ihren Laptop, sondern auch das Netzteil mit, falls die Akkuzeit nicht für die Unterrichtsdauer reicht.

Erik Bühnen  
Fr./Sa. 17. und 18.09.2021  
Freitag, 17:00-20:00 Uhr  
Samstag, 10:00-13:00 Uhr  
2 Termine  
30,60 €  
Lessingstr. 10 (vhs-Räume),  
Raum 1 (Pavillon 1)

### Bildbearbeitung



#### Bildbearbeitung mit GIMP - Einstiegskurs

GIMP ist eine kostenfreie Software, die Sie auch auf Ihrem USB-Stick mit nach Hause nehmen können. Im Kurs wird gezeigt, wie man mit GIMP umgeht.

Sie arbeiten mit den wichtigsten Werkzeugen zum Bearbeiten von Bildern. Was sind Ebenen, wie verschönere ich ein Gesicht, wie entferne ich Bildteile oder wie erstelle ich eine Collage? Das alles und noch mehr wird ausführlich erklärt.

Schwerpunkte:

- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Auflösung, Bildgröße, Pixel
- Bildformate
- Freistellen von Bildausschnitten
- mit Ebenen arbeiten
- Bildkorrekturen
- Auflösung, Helligkeit, Kontrast
- Text in Bilder
- Einsatz von Filtern
- Tipps und Tricks

Ulrich Bauer  
22.09.-24.09.2021  
mittwochs bis freitags  
jeweils 14:00-17:00 Uhr  
3 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
49,40 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

### Photoshop Elements Einstiegskurs

In der Schulung lernen Sie, welche Schritte in welcher Reihenfolge zum guten Bild führen. Sie lernen, wie mehrere Bilder zu einer Fotomontage zusammengefügt werden und wie die Farbanpassung der Einzelbilder erfolgen kann. Der effektive Einsatz der Werkzeuge zur Retusche ist ebenfalls Bestandteil der Photoshop-Elements Schulung. Sie erhalten Tipps und Tricks, wie's am besten funktioniert.

Inhalte:

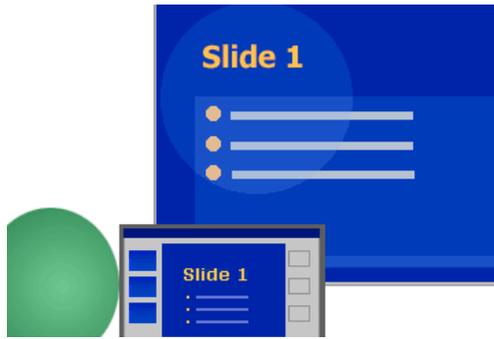
- Adobe Photoshop Elements Gesamtübersicht
- Paletten, Werkzeuge und Menü
- Auflösung und Grafikformate
- Bildoptimierung und -korrektur
- Arbeiten mit Ebenen und Transparenz
- Einsatz von Effekten
- Texte einfügen
- Bildmontage
- Farbkorrektur
- Bildverwaltung
- Bildretusche – Störungen, Kratzer, Objekte 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  
Beginn: 17.01.2022  
montags, 14:00-17:15 Uhr  
3 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
53,10 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

**PowerPoint**

**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.

Erik Bühnen  
Samstag, 25.09.2021 5217T  
09:00-14:15 Uhr  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
30,90 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

**Fotobuch erstellen**

**Das eigene Fotobuch erstellen - wie geht das?**

Sie sind schon zurück aus dem Urlaub und möchten Ihre digitalen Fotografien nicht nur auf dem Memorychip haben. Die vhs Hattungen bietet für alle, die mit ihren persönlichen Bildern ein eigenes Fotobuch erstellen möchten, einen Tagesworkshop an. Ob für sich selbst oder vielleicht als Geschenk, ob als Urlaubs-, Hochzeits- oder Babybuch - ein Fotobuch macht Ihre Erinnerungen wieder lebendig, holt sie sozusagen aus der Kamera heraus. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie aus Ihren Bildern ein eigenes Fotobuch gestalten können. Jede\*r Teilnehmende arbeitet dabei an einem Computer im EDV-Raum der vhs unter Anleitung des Dozenten.



Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Und als Besonderheit erhält jede\*r Teilnehmer\*in einen Gutschein, den er/sie bei der Bestellung des ersten Fotobuches einlösen kann. Bitte bringen Sie einen Datenträger (DVD, CD oder USB-Stick) mit Ihren digitalen Bildern zum Ausprobieren mit.

Erik Bühnen  
Samstag, 08.01.2022 5314E  
10:00-14:15 Uhr  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
23,50 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

**Smartphone (Android)**

**Erste Schritte mit dem eigenen Smartphone (Android) Handykurs am Vormittag - 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  
Samstag, 25.09.2021 5430T  
09:00-12:45 Uhr  
22,50 €  
Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 2 (Pavillon 1)

**Android Smartphone für Fortgeschrittene Handykurs am Vormittag - für Menschen 60+**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer\*innen u.a. nützliche Apps kennen, sie lernen, wie man die Navigationsfunktionen von Smartphones nutzt, wie man eine Cloud einrichtet und wie man Daten zwischen Smartphone und Computer austauscht.

Außerdem bleibt auch Zeit, um Fragen zu stellen.

Ulrich Bauer  
Samstag, 30.10.2021 5432T  
09:00-12:45 Uhr  
22,50 €  
Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 2 (Pavillon 1)

**Tastschreiben**

**Tastschreiben in 5 Stunden plus Schreibtraining**



Dieses Trainingsprogramm aktiviert Ihre rechte Gehirnhälfte, in der die Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle angesprochen werden. Dabei werden Sprache und Musik harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lehrstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert. Bitte ein Tuch zum Abdecken der Tastatur, Buntstifte (blau, gelb, grün, rot) und das Buch (Herdt Verlag) „10-Fingersystem in 5 Stunden“ (ISBN: 978-3-941132-85-6; Matchcode: 10FS2-SW) mitbringen.

Erik Bühnen  
Sa./So. 09. und 10.10.2021 5600  
Samstag, 10:00-14:15 Uhr  
Sonntag, 10:00-14:15 Uhr  
2 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
42 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Erik Bühnen  
Fr./Sa. 14. und 15.01.2022 5601  
Freitag, 17:00-20:45 Uhr  
Samstag, 10:00-13:45 Uhr  
2 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
42 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

**Tastschreiben für Kids kompakt**

Dieses Trainingsprogramm in der Variante für Kids von 11-15 aktiviert die rechte Gehirnhälfte, in der die Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle angesprochen werden. Dabei werden Sprache und Musik harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lehrstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert. Bitte ein Tuch zum Abdecken der Tastatur, Buntstifte (blau, gelb, grün, rot) und das Buch (Herdt Verlag) „10-Fingersystem in 5 Stunden“ (ISBN: 978-3-941132-85-6; Matchcode: 10FS2-SW) mitbringen.

Erik Bühnen  
Montag, 11.10.2021 5602  
09:00-12:00 Uhr  
Dienstag, 12.10.2021  
09:00-12:00 Uhr  
2 Termine  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
42 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

## Online-Meetings / Videokonferenzen

**Zoom - Einstiegsworkshop**

Das Jahr 2020 hat gezeigt, wie wichtig digitale Kommunikation sein kann. Um auch unerfahrenen Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit zum Einstieg zu erleichtern, erhalten Sie in kompakter Form eine Einführung in die Kommunikationsplattform Zoom. Voraussetzung: Eigener Laptop oder ein eigenes Tablet.

Susanne Müser-Nasri  
Samstag, 06.11.2021 5701T  
10:00-12:30 Uhr  
14,60 €  
Zoom

**vhs.cloud – Einstiegsworkshop für Kursteilnehmer\*innen**

Dieses Seminar bietet Kursteilnehmer\*innen einen Überblick zu den grundlegenden Funktionen und Arbeitswerkzeugen der vhs.cloud. Themen sind

- Registrierung und Anmeldung
- Kursen beitreten
- Kommunikation
- das virtuelle Klassenzimmer und seine Funktionen

Erik Bühnen  
Samstag, 23.10.2021 5702T  
10:00-13:15 Uhr  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
19,80 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

**BigBlueButton – Einstiegsworkshop**

Dieses Seminar bietet allen Interessierten einen Überblick zu den grundlegenden Funktionen und Arbeitswerkzeugen des Videokonferenztools BigBlueButton.

Erik Bühnen  
Samstag, 13.11.2021 5703T  
10:00-13:15 Uhr  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
19,80 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

## Für Kursleiter\*innen

**vhs.cloud -****Praxisworkshop für Kursleiter\*innen**

Sie sind schon in der vhs.cloud angemeldet, wissen aber noch nicht, wie Sie von zu Hause aus Ihre Teilnehmer\*innen erreichen und welche Möglichkeiten Ihnen in der vhs.cloud zur Verfügung stehen? Dann sind Sie hier im virtuellen Cloud-Unterricht genau richtig.



Ihnen wird in Präsenzform gezeigt, wie Sie virtuell Ihre Kurse führen können, eine praktische Einführung in die Konferenz und die Funktionen gegeben sowie weitere Möglichkeiten des virtuellen Klassenzimmers vorgestellt und damit gearbeitet.

Erik Bühnen  
Samstag, 30.10.2021 5700T  
10:00-14:00 Uhr  
maximale Teilnehmerzahl: 8  
10 €  
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Berufliche und  
persönliche Kompetenzen**Schlagfertigkeitstraining**

Dieser Kurs findet online statt, falls eine Durchführung in Präsenz nicht möglich ist. Inhalte dieses Seminars sind:

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen,
- aktiv zuhören, um Gegenargumente zu entkräften,
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren,
- Einwände und Angriffe schlagfertig behandeln,
- Manipulation erkennen und abwehren,
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten,
- mit Störern umgehen,
- aktiven Wortschatz erweitern und unfairen Dialektik erfolgreich begegnen.

Im Entgelt sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.

Christoph Dahms  
Samstag, 18.09.2021 5804T  
10:00-17:00 Uhr  
46 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

**Selbstmarketing, Knigge und Präsentieren**

Wie in der Höhle der Löwen: Sie möchten mit wenigen Sätzen und Ihrem persönlichen Auftreten von sich und Ihrem Anliegen überzeugen?

Mit dem Elevator Pitch schulen wir, unseren ersten Eindruck in knappen, optimal gewählten Worten und bewusst eingesetzter Körpersprache zum überzeugenden Erfolg einzusetzen.

Von diesem ersten Eindruck, der gelungenen Begrüßung, über Smalltalk, Kleidung und Körpersprache, modernen Verhaltensweisen in der realen wie auch der digitalen Welt werden die Inhalte im Seminar nicht nur theoretisch vermittelt, sondern vor allem auch praktisch geübt und verfeinert. Ziel ist, berufliche, aber auch private Umgangsformen und Fallstricke zu kennen und in unterschiedlichen Situationen und Hierarchien sicher und selbstbewusst aufzutreten. Unterschiedliche Techniken, ob in Eins-zu-eins-Situationen mit Kund\*innen oder Chef\*in oder projektbezogen vor der Gruppe, runden zusammen mit Stimmschulung und Techniken zur Bewältigung der Nervosität das Programm dieses Tages ab.

Falls ein Präsenzunterricht coronabedingt nicht möglich ist, findet dieser Kurs online via Zoom statt.

Lolita Lassak  
Samstag, 06.11.2021 5809T  
10:00-17:00 Uhr  
30,60 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

**Mit Achtung und Haltung:  
Gesund bewegen in Beruf & Alltag**

Gesünder, belastbarer und ausgeglichener werden auch am Arbeitsplatz - wie soll das funktionieren? Fitness-Übungen in den Alltag integrieren - dazu fehlt doch die Zeit? Und geistig wach bleiben ganz ohne Kaffee? Das Seminar vermittelt zahlreiche Tipps und Tricks, wie dies ganz nebenbei gelingen kann, durch bessere Körperhaltung, achtsame Bewegungen und Entspannungstechniken für zwischendurch. Durch theoretisches Hintergrundwissen, aktive Übungen für Arbeitsplatz und Alltag und persönliche Beratung nehmen Sie Ideen mit ins tägliche Leben. Schnuppern Sie rein und legen Sie Grundlagen durch „Personal Training“!

Falls ein Präsenzunterricht coronabedingt nicht möglich ist, findet dieser Kurs online via Zoom statt.

Lolita Lassak  
Sonntag, 14.11.2021 5810T  
10:00-17:00 Uhr  
30,60 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

**Einfach verkaufen im technischen Vertrieb**

**Vertriebstechniken im Überblick**

Geschäfte werden zwischen Menschen gemacht! Das gilt auch im „Technischen Vertrieb“, also dem Verkaufen von erklärungsbedürftigen komplexen Produkten und Dienstleistungen. Das Zünglein an der Waage der Entscheidung ist zu 100% menschlich. Aber wie macht man das? Und wie macht man das erfolgreich?

Meine Produkte und Dienstleistungen kenne ich bis in das letzte Detail. Nur, wie finde ich die richtigen Kunden und bekomme schnell einen Termin beim Entscheider? Was hält ihn dann von der Unterschrift ab und wie kann ich das überwinden? Warum muss ich dann aber immer so viel Nachlass geben?

Wenn Sie sich diese Fragen regelmäßig stellen, dann finden Sie in diesem Seminar Tipps, Tricks und Anregungen aus der Praxis, die Dinge mal anders zu sehen und auch mal einen anderen Wege auszuprobieren.

**7 Stufen des erfolgreichen Vertriebs**

- Erfolg planen: Vom Beuteschema zur Jagdstrategie
- Beziehungsnetz aufbauen: Wie aus der Kaltakquise ein heißer Kandidat wird.
- Leads generieren: Das Aschenputtel-Prinzip
- Die Chefs müssen ran: Wer entscheidet und wer beeinflusst nur?
- Angebot und Abschluss: Dem Kunden die Angst vor der Unterschrift nehmen
- Unterschrift ist da! Und jetzt?: Der letzte Vertrag ist nur die Basis für weiteres Geschäft.
- Praktische Übungen
- Persönliche Supervision

Falls ein Präsenzunterricht coronabedingt nicht möglich ist, findet dieser Kurs online via Zoom statt.

Andreas Lassak  
Sonntag, 07.11.2021 5811T  
10:00-16:00 Uhr  
27,40 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
vhs-Raum



**Midlife-Crisis, Wechseljahre, Berufswechsel - Persönliches Change-Management, Krise oder Chance?**

Das Leben verändert sich: mal im Kleinen, mal im Großen, mal beruflich, mal privat, manchmal überraschend und manchmal wie gewünscht. Umbrüche sind immer eine große Herausforderung, insbesondere dann, wenn die Entscheidung nicht bei Ihnen selbst liegt. Wie gehen Sie persönlich mit Veränderungen um, wie stoßen Sie sie an, geben ihnen eine Richtung - und wann ist es Zeit, sich selbst zu verändern? Wie bleiben Sie offen und handlungsaktiv, welche neuen Impulse gibt es? Diese Fragen wollen wir im Seminar beantworten, berufliche wie private Werte und Ziele überdenken und die Zukunft (neu?) planen.



Um die vielschichtigen Anforderungen in Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen, bedarf es einer klaren Haltung zu eigenen Prinzipien, Motiven, Spielräumen und Grenzen. Menschen mit innerer Stabilität sind authentisch, selbstsicher und entscheidungsfreudig. Sie nutzen ihre emotionale Intelligenz, besitzen Durchsetzungsvermögen und sind zielstrebig. Es gilt also, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, sonst gehen die guten Vorsätze im Alltagsstrubel unter.

Im Seminar erhalten Sie Unterstützung beim Analysieren, lernen aber auch typische, wiederkehrende Strukturen und Handwerkszeug für Veränderungen kennen. So entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit, erkennen Stärken und Potenziale und können diese für zukünftige Herausforderungen konsequent nutzen. Falls ein Präsenzunterricht coronabedingt nicht möglich ist, findet dieser Kurs online via Zoom statt.

Lolita Lassak  
Sonntag, 28.11.2021 5812T  
10:00-17:00 Uhr  
30,60 €  
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,  
vhs-Raum

**Online-Performance Souverän und zielgerichtet auftreten in Online-Veranstaltungen online per Zoom**

Bewerbungsgespräche, Konferenz im Home-Office oder eigene Veranstaltungen: viele stehen vor der Herausforderung, sich professionell und wirkungsvoll im neuen Medium zu bewegen. Die Technik haben wir mittlerweile im Griff, doch reicht das? Erfahren Sie hier, wie Sie in Video-Konferenzen, Online-Meetings und eigenen virtuellen Veranstaltungen ein „gutes Bild“ abgeben.

Es gelten andere Spielregeln als in einer Face-to-Face-Situation. Dazu zählen der erste Eindruck, die Hintergrundinszenierung, Position und Beleuchtung, der Blickkontakt mit dem „leeren“ Raum, die Körpersprache, die zeitliche Sprachverzögerung sowie wenig visuelles Feedback.

Online-Situationen sind eine unnatürliche Situation. Wie können wir uns darin trotzdem wohlfühlen und gleichzeitig authentisch und überzeugend kommunizieren? Auch hier entscheidet Ihre Ausstrahlung und innere Haltung darüber, wie Sie von Anderen wahrgenommen werden. Und auch hier müssen Sie sich im Vorfeld Gedanken machen! Lernen Sie, Ihre persönliche Performance vor Mikrofon und Kamera zu optimieren, sich den besonderen Anforderungen zu stellen und die Konzentration Ihrer Teilnehmenden zu fokussieren.



In unserem interaktiven Online-Training mit max. 10 Teilnehmer\*innen üben und vertiefen wir das Gelernte dann vom 2er-Gespräch bis zur großen Besprechungs-Runde, Vortrag oder didaktischer Kursleitung. Nach Selbstlern- und Arbeitsphasen sind Sie in Praxisübungen an eigenen Themen selbst gefragt und erhalten ausführliches individuelles Feedback in Form von Einzel- oder Kleingruppen-coaching.

Lolita Lassak  
Samstag, 22.01.2022 5813T  
10:00-17:00 Uhr  
30,60 €  
Zoom

**Fortbildungen für Kursleitende**

**Die Volkshochschulen in der Region „Mittleres Ruhrgebiet“ bieten ein gemeinsames Fortbildungsprogramm an. Als Kursleitende der Volkshochschulen Bochum, Herne, Hattingen, 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 bitte immer bei der zuständigen vhs**



**Andere Länder, andere Sitten Arabisch – Interkulturelles Training**

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die im Alltag oder im Berufsleben auf Menschen aus dem arabischen Kulturraum treffen. Das Seminar soll dazu beitragen, die Teilnehmer\*innen zu befähigen, das eigene Verhalten im Umgang miteinander stärker zu reflektieren. Dabei werden grundlegende arabische Begriffe für die Kommunikation erlernt und Besonderheiten der arabischen Sprache herausgestellt. Sie erhalten einen Einblick in die arabische Kultur, Höflichkeitsregeln und Gebräuche.

Sabrina Haushalter-Benamor Kurs 93003  
Samstag, 25. September 2021  
10:00-15:15 Uhr  
19 €  
Anmeldung bei der  
vhs Witten | Wetter | Herdecke  
vhs Seminarzentrum, Holzkampstr. 7,  
58453 Witten  
Tel. 02302 5818610



**Sprachen lernen bis ins hohe Alter – motiviert und erfolgreich**

Wir werden immer älter und das spiegelt sich auch in unseren Sprachkursen wider. Andere bleiben weg, weil sie „zu alt zum Sprachen lernen“ sind. Aber stimmt das? Ab wann beginnt das „Alter“? Schon mit 50+ oder ist der Eintritt in das Rentenalter ein Indikator? Auf jeden Fall haben ältere Teilnehmende andere Lernerfahrungen gemacht. Sie haben zunehmend mit körperlichen Einschränkungen wie nachlassendem Seh- und Hörvermögen zu kämpfen, aber andererseits mehr Anknüpfungspunkte im Gehirn, an denen sie neu zu Lernendes verankern können. Dies und Anderes gilt es zu nutzen!

Das Seminar beleuchtet Veränderungen im Lernen und Erwartungen an Kurse und Kursleitung. Vor allem aber geht es darum, an-

hand praktischer Beispiele Tipps für die eigene Unterrichtsgestaltung zu entwickeln und zu schauen, wie diese mit unseren Lehrwerken umgesetzt werden können. Sprachen lernen bis ins hohe Alter, motiviert und erfolgreich, das ist möglich. Sie sind eingeladen, auch Ihre Best practise-Erfahrungen aus Kursen in den Workshop einzubringen!

Monika Remlinger Kurs 21B4900  
Samstag, 18. September 2021  
10:00-13:00 Uhr  
vhs Herne Wanne, Wilhelmstr. 37,  
44649 Herne  
10 €  
Anmeldung bei der vhs Herne  
Tel. 02323 16 3584

**Teilnehmeraktivierung in Videokonferenzen**

Immer mehr Veranstaltungen und Schulungen finden online in Form von Videokonferenzen statt. Doch eine Videokonferenz fühlt sich anders an wie ein persönliches Treffen im Seminar- oder Konferenzraum.

Schwarze Kacheln, unangenehme Stille nach offenen Fragen und kaum Aktivität im Chat können bei Kursleiterinnen und Kursleitern Unsicherheit hervorrufen. Tatsächlich fehlt es in Videokonferenzen häufig an Verbindlichkeit und zwischenmenschlichem Kontakt. So sind Mimik und Gestik – auch bei eingeschalteter Kamera – oft nicht erkennbar. Zudem ist die Ablenkung bei Videokonferenzen auf Seiten der Teilnehmenden deutlich erhöht.

In dieser Fortbildung lernen Sie teilnehmeraktivierende Methoden, Moderationstechniken und frei nutzbare kollaborative Tools kennen, um eine Remote Veranstaltung abwechslungsreich und interaktiv zu gestalten. Neben Good Practice Beispielen und didaktischen Anregungen erhalten Sie die Möglichkeit zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Martina Rüter Kurs 04001  
Freitag, 1. Oktober 2021  
15:30-18:00 Uhr  
20 €  
Anmeldung bei der vhs Bochum, Baarestr. 33,  
44793 Bochum  
Tel. 0234 910 1555

**Beweglichkeit und Faszien**

Inzwischen kennt man die Zusammenhänge von Unbeweglichkeit und Faszien und weiß, dass regelmäßige Fasziendehnung, Massage (Foam Rolle, Faszienkugel) sowie Faszienübungen sich positiv auf den Bewegungsapparat auswirken.

An diesem Samstag möchte ich Ihnen die Bedeutung und die Funktion der Faszien genauer darstellen sowie ihren Zusammenhang mit den Muskeln und den orthopädischen Einschränkungen. In einem etwas kürzeren theoretischen Teil werde ich Ihnen einige Lockerungsübungen für den Kursalltag zeigen, die Sie zur Auflockerung mit den Teilnehmenden im Un-

terricht machen können. Darüber hinaus zeige ich Ihnen Selbsthilfemaßnahmen bei Schmerzen an der Wirbelsäule und an den Gelenken. Anschließend geht es in einem praktischen Teil darum, wie Sie mit der Foamrolle und der Faszienkugel zu Hause in die Selbstmassage gehen, die nachweislich zu Schmerzlinderung und erneuter Beweglichkeit führen kann. Die daran anschließenden Faszienübungen und Dehnungen sind dazu da, Ihren ganzen Körper mit neuer Energie zu durchfluten, sowie neue positive Stoffwechselfvorgänge in den Muskeln und Faszien zu erreichen. Ich freue mich auf einen spannenden Tag.

Svenja Schirmer 4150T  
Samstag, 27. November 2021  
10:00-13:30 Uhr  
16 €  
Anmeldung bei der  
vhs Ennepe-Ruhr-Süd  
Mittelstr. 86-88, 58285 Gevelsberg  
Tel. 02332 9186 112



**vhs.cloud – Praxisworkshop für Kursleiter\*innen**

Sie sind schon in der vhs.cloud angemeldet, wissen aber noch nicht, wie Sie von zu Hause aus Ihre Teilnehmer\*innen erreichen und welche Möglichkeiten Ihnen in der vhs.cloud zur Verfügung stehen? Dann sind Sie hier im virtuellen Cloud-Unterricht genau richtig.

Ihnen wird in Präsenzform gezeigt, wie Sie virtuell Ihre Kurse führen können. Sie erhalten eine praktische Einführung in die Konferenz und die Funktionen, außerdem werden weitere Möglichkeiten des virtuellen Klassenzimmers vorgestellt und praktisch erprobt.

Erik Bühnen 5700T  
Samstag, 30. Oktober 2021  
10:00-14:00 Uhr  
EDV-Raum, Lessingstr. 12A,  
45525 Hattingen  
10 €  
Anmeldung bei der vhs Hattingen,  
Marktplatz 4, 45527 Hattingen  
Tel. 02324 204-3511, -3512, -3513

**AUCH ONLINE  
MÖGLICH!**

**MUSIKSCHULE**

### Lerne ein Instrument

Unser Angebot umfasst 6 Termine á 30 Minuten Einzelunterricht mit einem Instrument Ihrer Wahl. Der Preis beträgt 66 Euro. Die Termine stimmen Sie flexibel mit der Lehrkraft ab (kein Unterricht während der Schulferien möglich).

Bei Interesse nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter:  
musikschule@hattingen.de oder (0 23 24) 204 - 3511

### Hattingen hat Schnupperkurse.

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:  
Mo, Di, Do 8.30 – 15.30 Uhr, Fr 8.30 – 12.00 Uhr

Musikschule Hattingen • Marktplatz 4 • 45527 Hattingen  
[www.hattingen.de/musikschule](http://www.hattingen.de/musikschule)

11. September - 5. November 2021

### Korrespondenzen

### Thomas Koch und Künstlerfreunde

Marie-France Goerens, Tonneke Sengers, Alex Klein,  
Karl Kriebel, Guido Zehetbauer-Salzer

20. November 2021 - 6. Februar 2022

### Stephan Marienfeld und Künstlerfreunde

James Roger, Ivo Ringe, Hede Bühl,  
Maria Wallenstal-Schoenberg

Menschen  
Aktionen  
Objekte  
Ausstellungen

20  
Jahre

STADT MUSEUM

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

### Hattingen hat KunstGeschichte(n).

Wir freuen uns auf Sie!

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

Geschichte, Kunst, Kultur unter einem Dach

Infos: [stadtmuseum.hattingen.de](http://stadtmuseum.hattingen.de) und  
[www.facebook.com/Stadtmuseum.Hattingen.Ruhr](http://www.facebook.com/Stadtmuseum.Hattingen.Ruhr)

STADT BIBLIOTHEK

### Hattingen hat viele gute Seiten.

Die Stadtbibliothek hat für Sie geöffnet:

Mo, Di, Do, Fr 10 - 19 Uhr (zurzeit coronabedingt nur 10 - 18 Uhr)

Sa 10 - 14 Uhr

Mi geschlossen

[www.bibliothek.hattingen.de](http://www.bibliothek.hattingen.de)

[www.onleiheruhr.de](http://www.onleiheruhr.de)

Reschop Carré 1

Tel. (0 23 24) 204 3555

Fax (0 23 24) 204 3569

Besuchen Sie uns auch im Internet unter:

[www.facebook.de/Stadtbibliothek.Hattingen](https://www.facebook.de/Stadtbibliothek.Hattingen)



# 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:**  
Ana Cabello Gonzales, stellv. Vorsitzende, Nina Kliemke, Kassenwartin  
Susanne Müser-Nasri, Vorsitzende, Sabine Brüning, Protokollführerin

## WERDEN AUCH SIE MITGLIED!

Helfen 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)



# 6



## Schulabschlüsse, Grundbildung

Hinweise und  
Beratung ..... 58

Hauptschulabschluss  
und  
Fachoberschulreife ..... 58

**Anmeldung**  
Angela  
Westerkamp  
Tel. 204-3513



**Beratung**  
Torben Agethen  
Tel. 204-3514



**Weiterbilden - Weiterkommen**  
Viele Erwachsene, junge und auch ältere, haben aus den unterschiedlichsten Gründen während ihrer Schulzeit keinen qualifizierten Abschluss gemacht. Dadurch wird es in der Regel schwierig, einen Ausbildungsplatz zu finden, sich umschulen zu lassen oder überhaupt beruflich weiterzukommen.

Aber jede/r kann versuchen im Rahmen des Zweiten Bildungsweges wichtige Abschlüsse nachzuholen.

Die Volkshochschule Hattingen bietet die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss Klasse 9 und/oder die Fachoberschulreife nachzuholen.

Unterrichtet wird regelmäßig montags, dienstags, mittwochs und donnerstags in der Zeit von 18.00 bis 21.10 Uhr - und zwar in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Physik und Musik.

Außerplanmäßige Unterrichtszeiten, z.B. am Freitagabend und/oder Samstagmorgen, werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Nach einem Jahr können Sie die Prüfung zum Hauptschulabschluss, nach einem weiteren die Prüfung zur Fachoberschulreife ablegen.

**Voraussetzung für die Anmeldung ist ein persönliches Beratungsgespräch.**

**Diese Gespräche finden jeweils nach Vereinbarung**

**im vhs-Gebäude,  
Marktplatz 4,  
45527 Hattingen (Blankenstein),  
oder telefonisch  
statt.**

**Anschließend erhalten Sie Ihre Anmeldeunterlagen.**

## Fachoberschulreife (FOR) am Abend (1. Semester)

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags  
jeweils von 18.00 bis 21.10 Uhr

Fächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Physik, Musik

10 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume,  
45525 Hattingen 6001

## Hauptschulabschluss Kl. 9 (HSA) am Abend (geplant für 2022/2023)

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags  
jeweils von 18.00 bis 21.10 Uhr

Fächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Physik, Musik

10 €  
Goethestr. 2, vhs-Räume,  
45525 Hattingen 6000



Der Lehrgang beginnt jeweils Ende August / Anfang September eines Jahres. Eine Anmeldung ist bis in die erste Lehrgangswoche möglich.

**Demokratie leben!** in Hattingen – Wer, wenn nicht **WIR!**  
Förderung für Eure Ideen und Projekte!

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

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

Bei der Umsetzung Eurer Ideen unterstützt Euch gerne persönlich Jerome Eckenbach (Terminvereinbarungen unter: [info@pfd-hattingen.de](mailto:info@pfd-hattingen.de) / T 0175-4434734), den Ihr montags u. mittwochs ab 10 Uhr im *Holschentor*, Talstraße 8, 45525 Hattingen antrefft!

**Macht mit! Wer, wenn nicht WIR!**

Geteilt von: Im Rahmen des Bundesprogramms **Partnerschaft für Demokratie Hattingen**

Weitere Informationen findet Ihr unter <https://pfd-hattingen.de>

Learning German at the vhs  
Apprendre l'allemand au vhs  
Aprender alemán en la vhs  
تعلم اللغة الألمانية في vhs

**Deutsch lernen mit der vhs Hattingen!**



vhs.hattingen.de  
vhs@hattingen.de  
Tel. (0 23 24) 204-3511  
bis -3517



# 7



**Weiterbildung zum halben Preis. Nutzen Sie den Bildungsscheck NRW**  
Der Bildungsscheck NRW unterstützt seit 2006 - aus Mitteln der Europäischen Sozialfonds (ESF) - das Weiterbildungsengagement und die Weiterbildungsnachfrage von Beschäftigten.

**Wer erhält den Bildungsscheck NRW? Individueller Zugang**

Beim individuellen Zugang zum Bildungsscheck NRW wird die bzw. der Beschäftigte selbst beraten und trägt den Eigenanteil.

**Einkommensgrenze:**

Das zu versteuernde Jahreseinkommen muss zwischen 20.000 bis 40.000 € bei Einzelveranlagung und bei gemeinsam Veranlagten zwischen 40.00 bis 80.000 € betragen.

**Anzahl:**

Pro Kalenderjahr kann ein Bildungsscheck ausgegeben werden.

**Förderhöhe:**

50 % der Kurskosten, höchstens 500 € pro Bildungsscheck

**Inhalt der beruflichen Weiterbildung:**

Gefördert werden:

- Weiterbildungen, die der beruflichen Qualifizierung dienen und fachliche Kompetenzen und Schlüsselqualifikationen vermitteln,
- E-Learning-Angebote (z. B. Webinare) und Blended Learning-Format

Nicht gefördert werden:

- arbeitsplatzbezogene Anpassungsqualifizierungen (z. B. Trainings bei neuen Produkteinführungen)

**Betrieblicher Zugang**

Der Betrieb wird beraten und trägt den Eigenanteil.

**Betriebsgröße:**

maximal 249 Beschäftigte

**Anzahl:**

maximal 10 Bildungsschecks pro Kalenderjahr

**Zielgruppen:**

alle Beschäftigten

**Förderhöhe:** 50 % der Kurskosten, höchstens 500 € pro Bildungsscheck

**Neu:** Förderung von E-Learning-Angebote & betriebsinternen Schulungen

Weitere Informationen finden Sie auf [www.weiterbildungsberatung.nrw.de](http://www.weiterbildungsberatung.nrw.de) und [www.mags.nrw/bildungsscheck](http://www.mags.nrw/bildungsscheck)

**Wo erhalten Sie den Bildungsscheck:**

In NRW gibt es über 200 autorisierte Beratungsstellen. In Hattingen erhalten Sie den individuellen Bildungsscheck bei der vhs und den betrieblichen Bildungsscheck bei der Wirtschaftsförderung.

**Ihre Ansprechpartner\*innen sind individueller Bildungsscheck**

vhs Hattingen, Marktplatz 4, 45527 Hattingen  
Petra Kamburg T: 02324/204-3510  
oder per Mail: [p.kamburg\(at\)hattingen.de](mailto:p.kamburg(at)hattingen.de)

**betrieblicher Bildungsscheck**

Wirtschaftsförderung, Hüttenstr. 43, 45525 Hattingen  
Georg Plaßmann T: 02324/204-3053  
oder per Mail: [g.plassmann\(at\)hattingen.de](mailto:g.plassmann(at)hattingen.de)



**Berufliche Weiterbildung**

Bildungsscheck .....60

Weiterbildung auf Bestellung .....60

Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE) .....61

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



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



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



**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.

## BERATUNG ZUR BERUFLICHEN ENTWICKLUNG

### Nutzen Sie Ihre Potenziale – Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE) mit Fachberatung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse (FBA)

(Die BBE ist ein gefördertes Programm des Landes NRW, finanziert über den Europäischen Sozialfonds ESF.)

**Achtung:** Da die persönliche Beratung zur beruflichen Entwicklung aktuell wegen der Corona-Pandemie nicht durchgeführt werden kann, ist es mittels Erlass vom 18.03.2020 bzw. der Neufassung vom 04.05.2020 (s. hier) möglich, diese telefonisch (0177/5646235) oder digital im Videochat o.ä. (Kontakt über [info@potenzial-agentur.de](mailto:info@potenzial-agentur.de)) in Anspruch zu nehmen. Frau Müser-Nasri freut sich auf Ihre Anfragen.

Die **individuelle, neutrale und kostenlose Beratung** zur beruflichen Entwicklung des Landes NRW steht Ihnen bei Veränderungen in Ihrem Berufsleben mit bis zu 9 Stunden zur Seite.

#### Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE)

Das Förderprogramm des Landes NRW bietet Beschäftigten und Berufsrückkehrenden in NRW die Möglichkeit, sich kostenfrei beraten zu lassen. Inhalte der Beratung können sein:

- Sie wollen beruflich weiterkommen?
- Ihre derzeitige Arbeitssituation passt nicht mehr zu Ihnen?
- Sie wollen sich beruflich verändern?
- Sie suchen eine neue Aufgabe?
- Sie planen den beruflichen Wiedereinstieg?
- Sie möchten sich weiterbilden?
- Sie möchten Ihre Kompetenzen und Stärken kennen?
- Sie wissen nicht genau wohin Sie sich beruflich entwickeln wollen?

Mit unserer qualifizierten Beraterin, Susanne Müser-Nasri, die vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW akkreditiert ist, können Sie Ihre berufliche Situation besprechen und gemeinsam Zielvorstellungen, Veränderungsmöglichkeiten und Umsetzungsschritte erarbeiten.

#### Unsere Beraterin unterstützt Sie dabei

- Ihre Wünsche zu klären
- Ihre Möglichkeiten realistisch einzuschätzen
- Ihren Informationsbedarf zu decken
- Ihre berufliche Weiterentwicklung konkret zu planen
- Ihre Kompetenzen zu bilanzieren.

Auch auf die **Fachberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen (FBA)** sind wir spezialisiert. Wir unterstützen Sie daher auch bei diesen besonderen Fragestellungen:

- Sie möchten klären, ob Ihre im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen anerkannt werden können?
- Sie möchten wissen, ob eine Anerkennung Ihre beruflichen Chancen erhöht?
- Sie möchten sich informieren, welche Anerkennungsstelle für Sie zuständig ist?
- Sie benötigen Unterstützung bei der Antragstellung für das Anerkennungsverfahren?
- Sie möchten klären, ob es Fördermöglichkeiten für die Kosten des Anerkennungsverfahrens gibt?
- Sie haben bereits einen Anerkennungsbescheid erhalten, verstehen ihn aber nicht vollständig?
- Sie haben eine Teilanerkennung erhalten und suchen die passenden Angebote für eine Nachqualifizierung?

Die Fachberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen (FBA) ist eingebettet in die Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE) und hilft den Ratsuchenden auch bei der Entwicklung ihrer ganz persönlichen und individuellen Berufsstrategie.

**Jede Bürgerin, jeder Bürger NRW's und auch Menschen, die in NRW arbeiten, unabhängig von Herkunft oder Aufenthaltsstatus, können die Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE) in Anspruch nehmen!**

Die Beratung ist dank der finanziellen Unterstützung des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds für Sie persönlich kostenfrei und findet in einem speziellen Beratungsraum der vhs Hattingen statt.

#### Weiterführende Links:

[www.weiterbildungsberatung.nrw](http://www.weiterbildungsberatung.nrw)  
[www.weiterbildungsberatung.nrw/beratung/beratung-zur-beruflichen-entwicklung](http://www.weiterbildungsberatung.nrw/beratung/beratung-zur-beruflichen-entwicklung)

#### Zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte unter den folgenden Kontaktdaten an uns:

Beratungsstelle der Volkshochschule Hattingen für die Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE)  
**Susanne Müser-Nasri** (Akkreditierte BBE-Beraterin, Bildungsberaterin und systemischer Karriere Coach)  
**Tel. 0177-5646235 / E-Mail: [info@potenzial-agentur.de](mailto:info@potenzial-agentur.de)**

Mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds

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



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



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



# A



## 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 oder faxen Sie die Karte an die vhs bzw. geben diese bei uns ab. Eine Anmeldekarte ist auf der Rückseite des Programms abgedruckt. Weitere Anmeldekarten sind bei uns in der Geschäftsstelle erhältlich.

Für die Anmeldung per Internet lautet unsere Adresse: [www.vhs.hattingen.de](http://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 Neueinstieg in Sprachkurse 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.

#### Coronabedingt finden persönliche Beratungen nur nach telefonischer Terminvereinbarung oder per Mail statt.

Außerhalb der Beratungstermine können individuelle Beratungen mit den Programmbereichsleitenden telefonisch vereinbart werden.

#### 3. Entgelt

##### 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 Teilnahmeentgelt enthält eine Verwaltungskostenpauschale von 5 €. Dieser Betrag ist auch von Personen zu zahlen, die ansonsten vom Teilnahmeentgelt 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

Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Inhaberinnen und Inhaber der Jugendleiter-Card und Inhaber 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 I oder Arbeitslosengeld II 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 Kurs 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 € 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 kosten 5 €. Lehrgänge zur Erlangung eines Schulabschlusses kosten 10 €.**

#### 5. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Mindestteilnehmerzahl wird nicht erreicht, Verhinderung der Kursleitung, Schließung von Veranstaltungsräumen etc.), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, erhalten Sie das bereits entrichtete Entgelt und die Verwaltungspauschale zurück. Wird eine Veranstaltung nur teilweise durchgeführt, werden die Entgelte für nicht in Anspruch

### Anhang

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

**Sekretariat**  
Petra Legewie  
Tel. 204-3501



**Verwaltungsleitung**  
Heike Hesper  
Tel. 204-3530



Beruf, Wirtschaft,  
EDVSchulabschlüsse,  
GrundbildungBerufliche  
Weiterbildung

Anhang

## Termine, Entgelte, Ermäßigungen

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. 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 in jedem Falle 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 Mindestteilnehmendenzahl eines Kurses (zehn Personen) unterschritten, greift die Kleingruppenregelung. Hierbei wird der Stundenbeitrag von 2,20 € auf 2,70 € 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 keine Gewähr und Haftung für die Richtigkeit, Zuverlässigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Information im Programmheft.

### 9. Hinweis nach Datenschutzgesetz

**Verantwortlichkeit für den Datenschutz:** Stadt Hattingen, Der Bürgermeister

**Kontakt Daten der Datenschutzbeauftragten:** Stadt Hattingen, Datenschutzbehördliche Datenschutzbeauftragte, datenschutz@hattingen.de

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

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

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

**Weitergabe Ihrer Daten:** Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und -soweit angegeben- Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Telc-Sprach-

prüfungen, 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.lidi.nrw.de](http://www.lidi.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

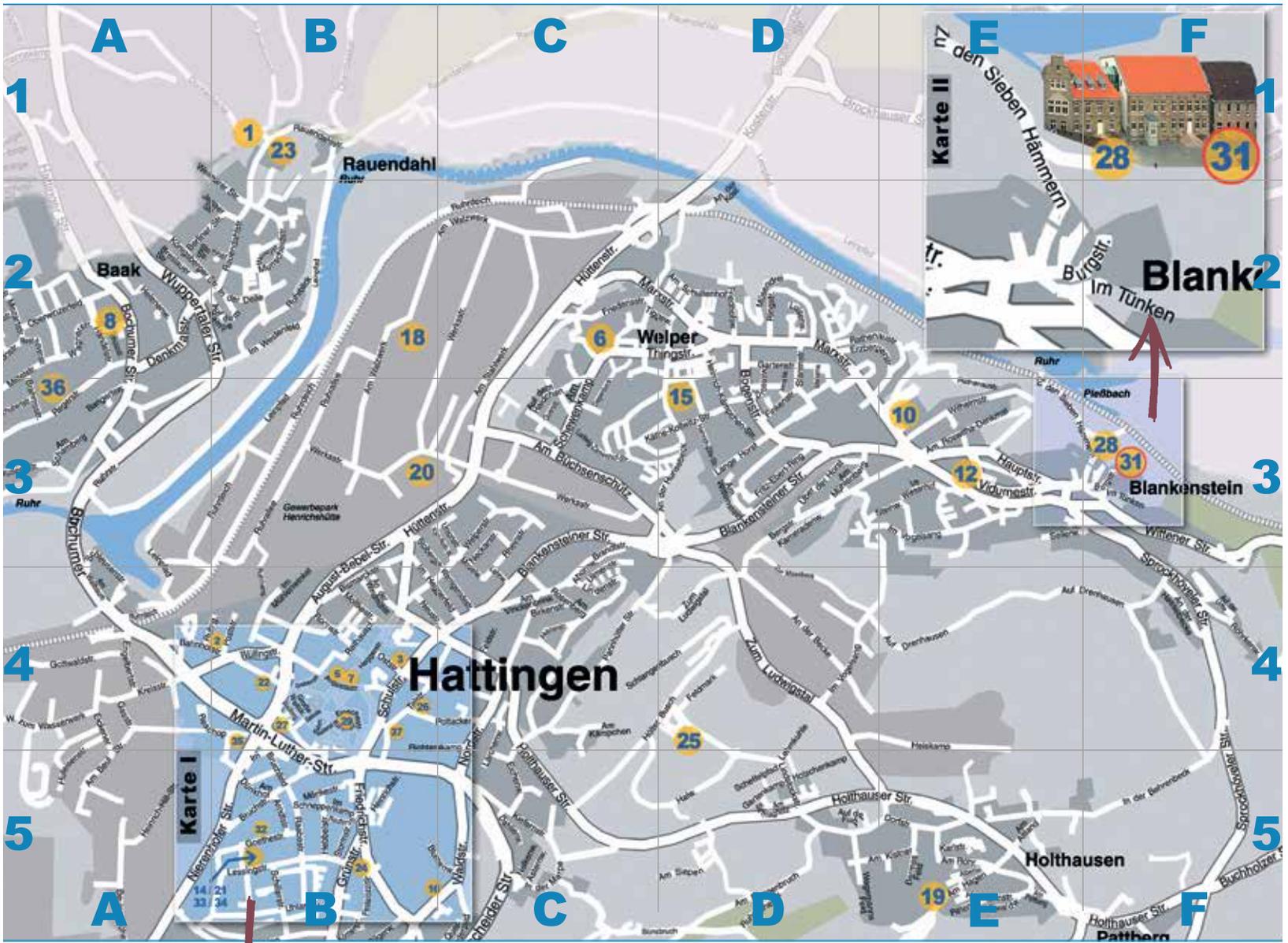
#### Fotonachweis:

Hanni Booz, S. 41f  
Raffaella Busse, S. 12r  
Annika Döring, S. 26m  
Lars Friedrich, S. 11f  
Christian Fröhling, S. 23f  
Hans-Joachim Kaymer, S. 13r  
LWL-Industriemuseum, S. 25  
Kathrin Richartz Pérez, S. 29f

Stefan Schmitz, S. 39r  
Claudia Schotte, S. 27m  
Stadt Hattingen, S. 28m  
Nikola Teich, S. 26f  
Jutta Ullmer, S. 18m  
wikipedia, S. 13r, 22r, 25lu  
Svenja Petry, S. 10f  
alle anderen Fotos Pixabay

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)

- 1 **Ackermanns Garten** (B1)  
Rauendahlstr. 45  
45525 Hattingen
- 2 **Altes Rathaus** (B4) **NEU** (B4)  
Untermühlweg 1  
45525 Hattingen  
Tel. 204-3292
- 3 **Alzheimergesellschaft** (B4)  
Oststr. 1  
45525 Hattingen
- 4 **Bürgertreff Oberstüter** (Karte V)  
Am Brunnen 27  
45527 Hattingen  
Tel. 74281
- 5 **Haus der Diakonie** (B4)  
Augustastr. 13  
45525 Hattingen  
Tel. 9241-0
- 6 **Emmy-Kruppke-Zentrum** (C2)  
Thingstr. 18  
45527 Hattingen  
Tel. 9601-0
- 7 **Ev. Gemeindezentrum** (B4)  
Augustastr. 9-11  
45525 Hattingen  
Tel. 501945
- 8 **Ev. Gemeindezentrum** (A2)  
Schützstr. 4  
45525 Hattingen  
Tel. 501945
- 9 **Gemeindezentr. Elfringhausen** (Karte V)  
Felderbachstr. 57  
45529 Hattingen  
Tel. 02052 - 961461
- 10 **Gesamtschule** (E3)  
Marxstr. 99  
45527 Hattingen  
Tel. 68171-0
- 11 **Gesundheits- u. Rehazentrum Heidehof** (Karte III)  
Essener Str. 53  
45529 Hattingen-Niederwenigern
- 12 **Grundschule Blankenstein** (E3)  
Vidumestr. 31  
45527 Hattingen  
Tel. 935296
- 13 **Grundschule Bredenscheid** (Karte IV)  
Habichtstr. 24 a  
45527 Hattingen  
Tel. 950236
- 14 **Grundschule Bruchfeld, Turnhalle** (B5)  
Lessingstr. 10  
45525 Hattingen  
Tel. 950673
- 15 **Grundschule Erik-Nölting, Turnhalle** (D3)  
Richard-Dehmel-Str. 10  
45527 Hattingen  
Tel. 935121
- 16 **Gymnasium Waldstraße** (B5)  
Waldstr. 58  
45525 Hattingen  
Tel. 90298-0
- 17 **Haus Friede** (Karte IV)  
Schreppingshöhe 3  
45527 Hattingen  
Tel. 92480
- 18 **HAZ Arbeit + Zukunft** (B2)  
Am Walzwerk 19  
45527 Hattingen  
Tel. 5910
- 19 **VAMED Klinik Hattingen** (E5)  
Am Hagen 20  
45527 Hattingen  
Tel. 966-0
- 20 **LWL Industriemuseum Henrichshütte** (B3)  
Werksstr. 31-33  
45527 Hattingen  
Tel. 9247-0
- 21 **Musikschule** (B5)  
Lessingstraße 10  
45525 Hattingen  
Tel. 204-3511
- 22 **Pastor-Schoppmeier-Haus** (B4)  
Bahnhofstr. 21  
45525 Hattingen
- 23 **Rauendahl Turnhalle & Lehrschwimmbecken** (B1)  
Rauendahlstr. 40/42  
45529 Hattingen
- 24 **Realschule Grünstraße** (B5)  
Grünstr. 27/29  
45525 Hattingen  
Tel. 683190
- 25 **Schulzentrum Holthausen, Werkraum** (D4)  
Lindtstockstr. 2  
45527 Hattingen  
Tel. 68374-10
- 26 **Sportzentrum** (B4)  
Talstr. 21  
45525 Hattingen  
Tel. 55561
- 27 **Stadtbibliothek Hattingen** (B4)  
Reschop Carré 1  
45525 Hattingen  
Tel. 204-3555
- 28 **Stadtmuseum Hattingen** (F3)  
Marktplatz 1-3  
45527 Hattingen-Blankenstein  
Tel. 204-3522
- 29 **Ev. St.-Georgs-Kirche** (B4)  
Kirchplatz 19  
45525 Hattingen
- 30 **Turnhalle Burgaltendorf** (Karte III)  
Burgaltendorfer Str. 5  
45525 Hattingen
- 31 **vhs-Geschäftsstelle** (F3)  
vhs & Musikschule  
Marktplatz 4  
45527 Hattingen  
Tel. 204-3511, 3512, 3513
- 32 **vhs-Unterrichtsräume** (B5)  
Goethestraße 2  
45525 Hattingen  
Tel. 204-3511, 3512, 3513
- 33 **vhs-Pavillon** (B5)  
Lessingstraße 10  
45525 Hattingen  
Tel. 204-3511, 3512, 3513
- 34 **vhs Gesundheits- und EDV-Raum** (B5)  
Lessingstraße 12a  
45525 Hattingen  
Tel. 204-3511, 3512, 3513
- 35 **vhs-Räume Nierenhofer Straße** (B4)  
(ehem. O&K Gelände)  
Nierenhofer Str. 10  
45525 Hattingen  
Tel. 204-3511, 3512, 3513
- 36 **vhs-Raum Oberwinzerfeld** (A3)  
(ehem. Jugendraum)  
Regerstr. 31  
45529 Hattingen
- 37 **Zentrum für Bürgerschaftliches Engagement „Holschentor“** (B4)  
Talstraße 8  
45525 Hattingen

<b>Anmeldekarte</b>		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: _____		(Bitte unbedingt ausfüllen)
Ich melde mich <b>verbindlich</b> - unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen und der Entgeltordnung der vhs Hattingen für folgende Kurse / Veranstaltungen an:		
Kurs-Nr.	Titel	
<b>Barzahlung / Rechnung*</b>		
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 _____
		<b>Bitte Rückseite beachten!</b>

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

<b>A</b>		<b>F</b>		<b>Kochkurse</b>	3600ff	<b>Selbstvermarktung</b>	5809
Acrylmalerei	2504ff	Fachoberschulreife	6001	Kommunikation	1002, 5804ff	Selbstverteidigung	3400ff
Achtsamkeit	3307f	Fahrradtouren	1220f	Komponistenporträt	2200	Senioren-sport	3900
Afterwork	3111	Fair Trade	1248	Konferenztools	5700ff	Senior*innenkino	2906ff
AGB	S. 62f	Familie	1000ff, 3602f	Kopfbaumschnitt	1403	Senior*innenseminare	1901ff, 5430f
Alphabetisierung (Deutsch)	4014	Farb- und Stilberatung	2800	Kreatives Gestalten	2500ff	Shinrin yoku	3306
Altstadtggespräche	3000ff	FilmClub	2906ff	Kreatives Schreiben	2104	Simply Meditation	3303f
Android System	5430f	Filterfotografie	2408	Kundalini Yoga	3211	Smartphones	5430ff
Aquafitness	3122	Filzen	2700f	Kunst/Kunstgeschichte	2300, 2301f	Smartphonefotografie	2400
Aqua Power	3128	Fitnesswandern	3133	Kursleiter*innenfortbildungen	S. 54	Spanisch	4400ff
Aquarellmalerei	2500, 2505	Fit und mit Fun	3100	<b>L</b>		Spaß am Kochen	3600
Aufrecht sein	3117f	Fitness Volley	3101	Laptopkurse	5014	Stadtarchiv	1237
Autogenes Training	3202	Fitnessmix	3103	Lernen	1003E	Stadterkundungen	1210ff
Autorengruppe	2103	Förderverein, vhs	S.57	Literarisches	2100ff	Stilberatung	2800
		Foto-AG	2404	Lola-Yoga	3115	Stress bewältigen	3307Tf
		Fotobuch erstellen	5314			Stricken	2702
		Foto-Exkursion	2406ff	<b>M</b>			
		Fotografie	2400ff	Mahd	1402		
		Französisch	4200ff	Malen	2500ff		
<b>B</b>				MalWerkStatt	2507		
Baumwelten	1407	<b>G</b>		Männerstammtisch	1900		
Beamerpräsentation	2301f	Gedächtnistraining	1903ff	Maschinenschreiben am PC	5600f		
Beratung zur beruflichen Entwicklung		Geocaching	1224f	MBSR	3307Tf		
(=BBE)	S. 61	Gesprächskreise	1900	Meditation	3303f		
Bergbaugeschichte	1200	Gesundheitsforum	3008f	Meditation des Tanzes	3123		
Betriebsbesichtigungen	1240f	Gesundheitsforum Familie	1014ff	Modellieren (mit Ton)	2600		
Bewegung	3100ff	Gesundheitsdschungel	3005E	Musik	2203		
Bewegung mit Musik	3906	Gesund Essen mit der Familie	1016E				
BigBlueButton	5703T	Gesund im Beruf	5810T	<b>N</b>			
Bildbearbeitung, digital	5009, 5010	Gesund und selbstbewusst	3305T	Nahrungsergänzungsmittel	3000		
Bildervorträge	2301f	GIMP	5009	Niederländisch	4510f		
Bildungsscheck	S. 60	Gitarre	2203	Nordic Walking	3131		
Bildungsurlaub	4122	Glaskugelfotografie	2405				
Body Fit	3109f	Glücksunterricht	1012	<b>O</b>			
Body Fit online	3112f	Grenzen	1000	Obstbaumschnitt	1400		
Bogenschießen	3302	Griechisch	4850	Ökologie	1400ff		
BOP	3108	(Groß-) Eltern und Kind kochen gemeinsam	3602f	Ölmalerei	2502		
Bridge	2901	Gymnastik	3100ff, 3900ff				
Burgen, Wanderung	1230f	<b>H</b>		<b>P</b>			
Business English	4120	Hämorrhoiden	3003E	PC-Kurse	5002ff		
Business-Knigge	5809T	Handykurse	5430ff	Philosophie	1500ff		
		Hatha-Yoga	3217ff	Photoshop	5010		
<b>C</b>		HattingerFilmClub	2906ff	Pilates	3116		
Change-Management	5812T	Hauptschulabschluss	6000	Plastisches Gestalten	2600ff		
Chronische Schmerzen	3001	Haute Cuisine	3604	PowerPoint	5217		
Computerkurse	5000ff	Hilfe, mein Kind ist wieder krank	1014E	Präventionssport	3106f		
Corona-Zeit (Psyche)	3002	Hüttensafari, LWL	1451ff				
		<b>I/J</b>		<b>Q</b>			
<b>D</b>		Inklusive Angebote	2510, 3227f, 3302, 3124	Qi Gong	3200, 3203		
Denkpfad	1907	Instrumente	2203				
DeuFöV (Berufsbezogene Deutschförderung) S. 44		Integraler Yoga	3210	<b>R</b>			
Deutsch als Fremdsprache	4000ff	Integrativ	2510	Radtouren	1220f		
Digitale Bildbearbeitung	5009, 5010, 5314	Integrationskurse	S. 44	Rakubrand	2600		
Digitale Fotografie	2400ff, 5009f	Interreligiöser Gesprächskreis	1213	Recht	1520ff		
Doppelkopf	2902f	Intuitives Bogenschießen	3302	Rhetorik	5804ff		
		iPad	5434	Roding/Arp	2301		
<b>E</b>		Italienisch	4300ff	Romantik	2300		
EDV-Kurse	5000ff	Jerusalem kulinarisch	3605T	Rücken	3125 f, 3129, 3215		
Einbürgerungstest	S. 44f	junge vhs	5601	Russisch	4600		
Eltern-Kind-Turnen	1006f		2409, 2604				
ElternTreffen	1000ff	<b>K</b>		<b>S</b>			
Energiewirtschaft	1480ff	Kamingespräch	3005	Samstagsmalen	2508f		
Englisch	4100ff	Karikatur-Zeichnen	2519T	Schlafstörungen bei den Kindern	1015E		
Entspannung	3200ff			Schlagfertigkeit	5804T		
Ernährung	3600ff	Keramikobjekte	2600	Schminken	2801		
Erziehung	1000ff	Kinder	1000	Schmuckgestaltung	2601		
Essen & Trinken	3600ff	Kino	2906ff	Schreibwerkstatt	2104		
Excel	5004, 5005	Klimaschutzbeauftragte	1236	Schulabschlüsse	6000ff		
Exkursionen in der Region und „vor Ort“	1220ff, 1240ff, 2406ff	Knetbeton	2602				

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

# JACQUES TILLY UNSER RUHRPOTT

Seit seinem Studium an der Folkwang Hochschule in Essen ist der Düsseldorfer Jacques Tilly dem Ruhrgebiet eng verbunden. Im unverkennbaren, liebevollen und humorvollen Tilly Stil werden im neuen Bild die Sehenswürdigkeiten des Ruhrgebiets zu einem Ganzen zusammengefügt.

Erhältlich in verschiedenen Formaten – auf Leinwand oder Acryl.

ab  
**44,95 €**

Nur Online erhältlich.



Bilder für Abonnenten  
versandkostenfrei bestellen!



Erhältlich in verschiedenen Formaten – auf Leinwand oder Acryl.



**27,95 €**

zzgl. Versandkosten



Das Set „Unser Ruhrpott“ aus Baumwolltasche, Tasse, Brettchen und Magnetblock enthält die perfekte Ausstattung für die Küche. Für alle Freunde des Ruhrgebiets.

Erhältlich im WAZ Onlineshop unter [waz.de/shop](http://waz.de/shop).

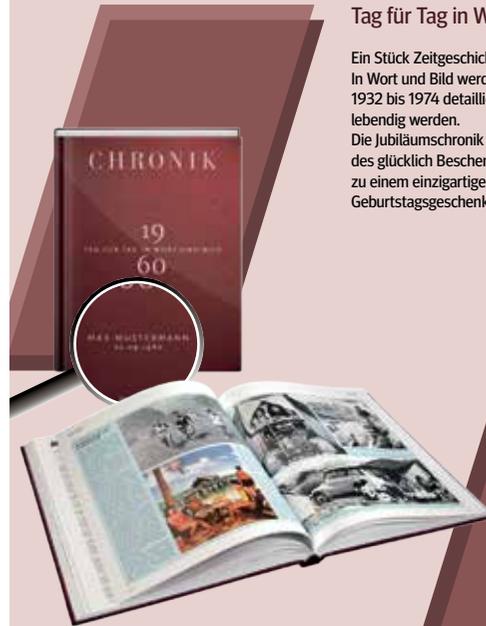
Ein Angebot Ihrer **WAZ**

Ein Angebot Ihrer  
**WAZ**

## Personalisierte Jahrgangschronik

Tag für Tag in Wort und Bild

Ein Stück Zeitgeschichte als ganz persönliches Geschenk: In Wort und Bild werden die Ereignisse der Jahrgänge 1932 bis 1974 detailliert geschildert und lassen Geschichte lebendig werden. Die Jubiläumsschronik wird mit dem Namen und Geburtsdatum des glücklich Beschenkten – in edlem Silber geprägt – zu einem einzigartigen Sammlerstück – das ideale Geburtstagsgeschenk!



- Erhältlich für die Jahrgänge 1932 bis 1974
- Attraktive Ausstattung
- Hochwertiger Leinenumschlag

Hardcover | 240 Seiten | 24,3 x 30,2 cm  
Lieferzeit: ca. 7 Werktage

Normalpreis: 49,95 €

Preis für Abonnenten:

**44,95 €\***



\*zzgl. Versandkosten

Erhältlich Online unter: [waz.de/shop](http://waz.de/shop)

## JETZT IST SPIELEZEIT

### RUHRPOTT-MEMOSPIEL

Memospiel mit den bekanntesten Wahrzeichen des Ruhrgebiets. Gestaltet von dem Bochumer Grafiker Bernd Röttgers.

Spielspaß für die ganze Familie und ein tolles Geschenk für alle Ruhrpott Fans!



**16,95 €\***

Memospiel mit 27 Bildpaaren  
Verpackung: 20 x 20 x 5 cm

**19,95 €\***

Abopreis:

**18,95 €\***



Das **Ruhr Spieleset** – zwei Spiele mit garantiertem Spaßfaktor

#### QUIZBLOCK RUHR

Für unseren DIN A 4 Quizblock gelten die Stadt-Land-Fluss Spielregeln, vier Ruhr-Bleistifte „Schreib ma auf“ liegen bei.

**ZECHEN STECHEN** – Das Quartett der Ruhrbergwerke von Reviersonvenir aus Essen

Die Riesen des Reviere auf 32 handlichen Spielkarten. Es kann nur einen Sieger geben – für alle anderen ist leider „Schicht im Schacht“.

\*zzgl. Versand

Erhältlich online unter [waz.de/shop](http://waz.de/shop)\*

Ein Angebot Ihrer

**WAZ**



Biagio Giase, Inhaber des Restaurant Bänksken mit seinen Mitarbeitern Guido Nasti und Franko Carciola



Sven Walton und Ariane Hensch, Inhaber der „Confiserie Harmonie“



Michele Larocca, Inhaber der Pizzeria „Pizza in“



Jörg Waschnewski, Agenturinhaber LVM Versicherung am Rathausplatz



Orhan Terzi alias „DJ Quicksilver“, international erfolgreicher Musikproduzent aus Hattingen



Monika Zink-Panczyk, Inhaberin des gleichnamigen Blumengeschäfts



Thomas Kampmann und Thomas Nowinski, Geschäftsführer des Fitnessstudios „nowifit sports & vitality“



Boban Radic, Inhaber der „Kuhbar“ in Hattingen



Semi Hassine, Inhaber und Chefkoch des Hattinger Restaurants „Fachwerk“



Lars Friedrich, Vorsitzender des Heimatvereins



Katharina Lison, Inhaberin des Friseursalons „The London Cut“



Michael Gerhardt, Geschäftsstellenleiter Provinzial Versicherung, Geschäftsstelle Gerhardt, Schulze & Wiegand OHG



Melanie Szumigala, Inhaberin des Lotto-Toto-Geschäfts Obermarkt 2 und ihr Hund Malou



Ina Steffen, Inhaberin von „Stefina“



Christian Hoyer und Joachim Kludt, Geschäftsführer des Ruhr Inn Hotel & Hostel



Avin Omar, Inhaberin von Helin's Eyelashes

ENERGIE FÜR UNSERE STADT.

„Weil unsere Kunden unsere Energie sind.“

Als lokaler Energieversorger beliefern die Stadtwerke Hattingen ihre Kunden mit günstigem Strom, Erdgas und Wasser – alles aus einer Hand, rund um die Uhr. Ein Großteil der Einnahmen wird nachhaltig in unsere Stadt und unsere Region investiert. Entdecken Sie unsere fairen Tarife und unterstützen auch Sie Ihre Heimatstadt. Wir, die Mitarbeiter im Kundenzentrum in der Hattinger Altstadt, Heggerstraße 5, beraten Sie gerne persönlich zur Energieversorgung und helfen Ihnen beim Wechsel Ihres Energielieferanten.

Stadtwerke Hattingen Kundenzentrum  
Montag–Mittwoch: 8–16 Uhr  
Donnerstag: 8–18 Uhr  
Freitag: 8–13 Uhr

Kundenservice unter 02324 5001-55  
Montag–Freitag: 8–18 Uhr  
www.stadtwerke-hattingen.de

Stadtwerke  
Hattingen®