



**vhs Hattingen
Programm
Herbst | Winter 2026 / 2027**

**Die Anmeldung startet am
Samstag, 29.08.2026 ab 10 Uhr.
Bitte online, telefonisch oder
mit Anmeldekarte.**

Für alle, die den Pott im Herzen tragen

Exklusiv
bei uns



**14%
gespart**
59⁹⁰€ ~~69⁹⁰€~~

Sekt-Paket 6er Set | Pottperle Rosé

- Trockener Rosé mit Beerenaromen, feinperlig, fruchtig und spritzig im Geschmack
- Alkoholgehalt: 11 % Vol.
- Inhalt: 4.5 Liter (13,31 € / 1 Liter)

Exklusiv bei uns



189⁰⁰€

Armbanduhr Bochum - Limited Edition | besondere Geschenkideen

- Ziffernblatt aus echtem Schieferstein
- Eingraviert: die Bochumer Skyline, Förderturm, Jahrhunderthalle und Theater
- Edelstahlgehäuse (Durchmesser: 40 mm) in warmes Walnussholz gefasst
- Hochwertige Geschenkverpackung inklusive

69⁹⁵€



Heritage Baumwollrucksack - Ruhrpott

- Strapazierfähiges Canvas
- Gepolstertes Laptopfach
- Edle Details aus echtem Leder

**14%
gespart**

59⁹⁰€ ~~69⁹⁰€~~

Exklusiv
bei uns



Sekt-Paket 6er Set - Revierperle

- Trockener Sekt mit feiner Perlage, frischer Zitrusnote und einem Hauch von Apfel
- Alkoholgehalt: 11 % Vol.
- Inhalt: 4.5 Liter (13,31 € / 1 Liter)

39⁹⁵€



Kühlrucksack | Ruhrpott

- Isoliertes Hauptfach für langanhaltende Frische
- Zusätzliche Fronttasche mit Organizer
- Gepolsterte Schultergurte

Liegestuhl | personalisierbar - Brummer

- Erhältlich in Aluminium oder Holz, mit oder ohne Armlehnen
- Personalisierbar

ab
75⁰⁰€



Exklusiv bei uns

ab
75⁰⁰€



Exklusiv bei uns

Liegestuhl | personalisierbar - Zeche

- Erhältlich in Aluminium oder Holz, mit oder ohne Armlehnen
- Personalisierbar

Bauchtasche Ruhrpott

- Ruhrpott-Stickmotiv auf der Vorderseite
- In schwarz und beige erhältlich
- Aus 100 % recyceltem 600D-Polyester

24⁹⁵€



Abgabe von Alkohol erfolgt nur an Personen über 18 Jahren. Alle Weine enthalten Sulfite. Weitere Infos sowie nähere Angaben zu Wein, Weingut, Abfüller, Inhaltsstoffen finden Sie im Shop.

Jetzt bestellen: shop.waz.de

0€



Kostenloser Versand!
ab 90 € Einkaufswert

WAZ

S H O P

1 | Seite 8 - 21

Mensch, Gesellschaft, Politik

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte ...	08
bewegen, entspannen, kreativ sein, experimentieren	08
Veranstaltungen des Eltern-Kind-Zentrum	
Krabbelbude	10
Geschichte, Politik, Aktuelles ...	10
Meine Stadt Hattingen	12
Radtouren	13
Religionen, Interreligiöses	13
Exkursionen, Wanderungen.....	13
Burgen und Landesherrschaft....	14
Vor Ort	14
Zusammenarbeit mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V.	15
Ökologie, Umweltbildung	15
Hattingen hat Energie	15
Hütten-Safari	17
vhs & Recht	18
Philosophisches Café	20
Seminar für Frauen	21
Leselernhelfer:innen	21
älter werden, Gedächtnis.....	21

2 | Seite 22 - 29

Kultur, Kreatives Gestalten

Literatur und Kultur	22
Kulturtreff im Carré	23
Musikschule & vhs	23
Kunst- und Kulturgeschichte	23
Museumsbesuche mit Führung	24
Tanzen	25
Fotografie	25
Malen und Zeichnen	25
Textiles Gestalten	27
Plastisches Gestalten	27
Keramikobjekte	28
Töpfern in Aufbautechnik	28
HattingerFilmClub	29

3 | Seite 30 - 41

Gesundheit und Ernährung

Gesundheitsforen	
Medizin im Dialog	30
Bewegungsschulung	30
Entspannung	36
Kochen und Ernährung	40
Älter werden - aktiv bleiben	40

4 | Seite 42 - 49

Sprachen Deutsch als Fremdsprache

Hinweise zu den Fremdsprachen	42
Integrationskurse	44
DeuFöV - Kurse.....	44
Einbürgerungsteste.....	44
telc A2-B1 externe Teilnehmende	44
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache	45
Englisch	46
Französisch.....	47
Italienisch	48
Spanisch	49
Griechisch	49
Niederländisch	49

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

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

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

Patricia De Schryver
p.deschryver@hattingen.de
Tel. 204-3513
Claudia Kilden
c.kilden@hattingen.de
Tel. 204-3501
Alexander Schikora
a.schikora@hattingen.de
Tel. 204-3514
Ana Cabello González
a.cabello@hattingen.de
Tel. 204-3517
Alice Matzick
a.matzick@hattingen.de
Tel. 204-3524

5 | Seite

Beruf, Wirtschaft, IT

6 | Seite

Schulabschlüsse, Grundbildung

8 | Seite

Anhang

Weiterbildung auf Bestellung	50
PC-Grundlagen, Word, Excel	50
Laptopkurs	51
KI (künstliche Intelligenz).....	51
Präsenz	51
Online.....	51
Digitale Sicherheit	52
WordPress	52
Die App Komoot	52
Smartphone & iPhone	52
Tablet (Android)	53
Soziale Kompetenzen	53
digitale Sicherheit für Frauen	53
Drohnenworkshop	54
FrauenZeit	56/57

Hinweise und Beratung	58
Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife	58

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

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

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

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

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

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

Investitionen in Wissen bringen noch immer die besten Zinsen. Benjamin Franklin

Lernen hört nie auf – und genau darin liegt seine besondere Stärke. Die Volkshochschule Hattingen ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, um Neues zu entdecken, Wissen zu erweitern und sich persönlich oder beruflich weiterzuentwickeln. Ganz gleich, ob Sie Ihre Kompetenzen ausbauen oder sich auf Veränderungen im Beruf und Alltag vorbereiten möchten: Bei uns finden Sie vielfältige Möglichkeiten, Ihre Ziele zu verwirklichen.

Unser Programm verbindet Bewährtes mit aktuellen Themen und bietet für nahezu jedes Interesse das passende Angebot. Möchten Sie eine Sprache lernen oder vorhandene Sprachkenntnisse auffrischen? Sich sicherer im Umgang mit digitalen Medien fühlen? Die Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz kennenlernen? Etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun? Kreative Techniken ausprobieren oder sich mit gesellschaftlichen, politischen und ökologischen Fragen auseinandersetzen? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Dabei legen wir besonderen Wert auf praxisnahes Lernen. Unsere Kurse vermitteln Wissen, das sich unmittelbar im Alltag, im Beruf oder in der Freizeit anwenden lässt. Erfahrene und engagierte Kursleitungen begleiten Sie auf Ihrem Lernweg, geben individuelle Impulse und schaffen eine Atmosphäre, in der Fragen willkommen sind und gemeinsames Lernen Freude macht.

Die vhs Hattingen ist weit mehr als ein Bildungs-ort. Sie ist ein Treffpunkt für Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, Lebenswegen und Interessen. Hier entstehen neue Ideen, spannende Gespräche und oft auch neue Kontakte. Lernen bedeutet bei uns nicht nur Wissen zu erwerben, sondern auch Perspektiven zu erweitern und gemeinsam über den eigenen Horizont hinauszublicken.

Ein besonderer Vorteil unserer Volkshochschule sind die überschaubaren Lerngruppen und die persönliche Betreuung. So bleibt genügend Raum für Austausch, individuelle Unterstützung und aktives Mitgestalten. Gleichzeitig ermöglichen flexible Kursformate und unterschiedliche Veranstaltungszeiten, Weiterbildung unkompliziert mit Beruf, Familie und Freizeit zu verbinden.

Ob Sie erste Schritte in einem neuen Themen-gebiet wagen, vorhandene Kenntnisse vertiefen oder sich gezielt auf berufliche Herausforderungen vorbereiten möchten – unsere Angebote richten sich an Menschen jeden Alters und jeder Erfahrungsstufe.

Denn Bildung ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein lebenslanger Prozess, der neue Chancen eröffnet, Selbstvertrauen stärkt und Menschen miteinander verbindet.

Unsere Tipps – entdecken, ausprobieren, mitgestalten!

Premiere: „Blatt & Blüte – der Pflanzen- und Naturmarkt“

Am 10. Oktober von 11 bis 15 Uhr verwandelt sich der Marktplatz in Blankenstein in einen Treffpunkt für alle, die Natur und Garten lieben. Freuen Sie sich auf zahlreiche Aussteller, spannende Aktionen und vielfältige Angebote rund um Pflanzen, Nachhaltigkeit und Naturerlebnisse.

Gemeinsam Zukunft gestalten

Am 14.11.2026 lädt die **Bürgerwerkstatt** zum Thema „Nachhaltigkeit“ erneut ins Rathaus ein. Ausgeloste Bürger:innen und geladene Vereine kommen nach dem Prinzip der „gemischten Tüte“ zusammen, um Ideen für lebenswerte Quartiere, Demokratie, Partizipation und weitere Zukunftsthemen zu entwickeln.

FrauenZeit – Raum für mich

Ob im Wasser, im Wald oder in der Halle – die vhs Hattingen schafft Räume, in denen Frauen sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen können. Entdecken Sie Angebote, die stärken, entspannen und neue Impulse geben. Alle Kurse finden Sie auf den Seiten 56/57 dieses Heftes.

Immer auf dem Laufenden bleiben

Keine Neuigkeiten mehr verpassen! Folgen Sie der vhs auf **Instagram, Facebook und LinkedIn** und entdecken Sie aktuelle Aktionen, Veranstaltungen und neue Kursangebote.

Demokratie braucht Menschen, die mitmachen.

Deshalb bieten wir auch in diesem Jahr als erste und bislang einzige Volkshochschule in NRW das Projekt **„Demokratie Fitness“** an – ein innovatives Format aus Dänemark, gefördert vom Land NRW. In abwechslungsreichen Workshops, spannenden Diskussionen und interaktiven Übungen erleben Sie, wie Demokratie im Alltag funktioniert und wie jede Stimme einen Unterschied machen kann. Tauschen Sie Perspektiven aus, stärken Sie Ihre Argumentationsfähigkeit und entdecken Sie neue Wege, sich aktiv für ein respektvolles Miteinander einzusetzen. Trainieren Sie Ihre Demokratiekompetenz – praxisnah, inspirierend und gemeinsam. Machen Sie mit!

Entdecken Sie unser neues Programm und finden Sie genau die Angebote, die zu Ihnen passen. Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie Neues aus und erleben Sie, wie vielfältig Lernen sein kann. Ob vor Ort oder gemeinsam mit anderen – tauchen Sie ein in die bunte Welt der vhs.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen!

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:in. 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
- Sponsor:innen und Freund:innen zu gewinnen

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

www.fv-vhshattingen.de

FörderVerein
vhs Hattingen e.V.

Volkshochschule der Stadt Hattingen

Marktplatz 4
45527 Hattingen

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

Fax 02324 / 204-3509

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

Unsere Öffnungszeiten:

Montag
Dienstag
Donnerstag
8:30 - 15:30 Uhr

Mittwoch
geschlossen

Freitag
8:30 - 12:00 Uhr

Termine

**Die Anmeldung startet
am Samstag, 29.08.2026
ab 10:00 Uhr.
Semesterbeginn: 14.09.2026**

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

Veranstaltungskalender

Einzelveranstaltungen 2026-2

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

September

Streckenwanderung Burgen im Mittelalter - Rittersitze im Niederbergischen

Samstag, 05.09.2026 1230T
10:30-17:00 Uhr
Treffpunkt: Wülfrath-Aprath, S-Bahnhof

Hüttensafari

Spinnen - „schrecklich“ interessant
Sonntag, 13.09.2026 1451E
11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Fotopraxis: Halde Hoheward

Sonntag, 13.09.2026 2402T
12:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Drachenbrücke, Recklinghausen-Hochlarmark

Radtour: Streuobstwiesen im Bochumer Süden - alte Obstsorten neu entdeckt - Kooperation mit der vhs Bochum

Montag, 14.09.2026 1220E
10:00-12:45 Uhr
Treffpunkt: Eingangsportal Haus Weitmar, Hattinger Str. 386, Bochum

Neu: für Frauen

Alleinerziehend. Nicht allein. Impulse, Austausch und neue Kraft im Alltag. In Zusammenarbeit von Gleichstellungsstelle und vhs Hattingen
Dienstag, 15.09.2026 1550E
20:00-21:30 Uhr
Webinar

Deutsche Einheit: online Vortragsreihe Umbruch: Stasi, Neonazi, Neuanfang

Mittwoch, 16.09.2026 1100E
18:00-19:30 Uhr
Webinar

Neu: Workshop:

ICH MIT MIR - der Selbstliebeworkshop
Freitag, 18.09.2026 3257
17:00- 21:00
Treffpunkt: Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

HattingerFilmClub Hamnet (USA, 2026)

Montag, 21.09.2026 2900E & 2901E
15:00 & 19:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Bei Vollmond auf die Halde Hoheward Kooperation mit der vhs Bochum

Freitag, 25.09.2026 1223E
18:00-20:30 Uhr
Treffpunkt: Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark, Karlstr. 75, 45661 Reckli

Silent Reading Party in der Stadtbibliothek Gemütlicher Leseabend - wo Liebe zum Lesen verbindet

Freitag, 25.09.2026 2112
19:00-21:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Neu: Kreative Acryl-Pouring-Kunst

Samstag, Sonntag, 26. + 27.09.2026 2619N
jeweils 9:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Künstliche Intelligenz und reales Leben – Zukunft denken. Mensch bleiben.

Samstag, 26.09.2026 5101T
10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Kochseminar

Französisch kochen – Grundlagen der ländlichen Küche verstehen und anwenden
Samstag, 26.09.2026 3600T
10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Realschule Grünstraße, Lehrküche

Fotopraxis: Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen

Samstag, 26.09.2026 2403T
11:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Zoom, Bleckstr. 64, 45889 Gelsenkirchen

Radtour: Abseits der Ruhr nach Steele Kooperation mit der vhs Bochum

Samstag, 26.09.2026 1221E
16:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Schleys Blumenparadies

Inklusives Kochen – einfach und gesund kochen lernen

4 Termine 3606
sonntags,
27.09.2026, 11.10.2026, 08.11.2026, 29.11.2026
jeweils 11:00- 14:00 Uhr
Treffpunkt: Holschentor, Zentrum für bürgerschaftliches Engagement, Bürgercafé

Georg Baselitz (23.1.1938-30.4.2026) Vortrag mit Beamerpräsentation

Montag, 28.09.2026 2301E
19:00-21:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

vhs & Recht

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
Dienstag, 29.09.2026 1520E
19:00-20:30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Medizin im Dialog

Beweg dich frei: Wege aus dem Rückenschmerz!
Mittwoch, 30.09.2026 3000E
18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: ortho-mobile, August-Bebel-Str. 8, Veranstaltungsraum

Oktober

Baumwelten im Gethmannschen Garten - ein naturkundlicher Herbstspaziergang

Sonntag, 04.10.2026 1407E
14:00-15:30 Uhr
Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4, 45527 Hattingen

Philosophisches Café

Immanuel Kant: Das Gefühl des Schönen und des Erhabenen
Sonntag, 04.10.2026 1500E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Deutsche Einheit: online Vortragsreihe Eure Einheit, unsere Einheit - An wen erinnern wir?

Donnerstag, 08.10.2026 1101E
18:00-19:30 Uhr
Webinar

Anne Stern liest aus „Die weisse Nacht – der erste Fall für Lou & König“

Donnerstag, 08.10.2026 2109E
19:30-21:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Radtour - Zwei Kruppsche Siedlungen Margarethenhöhe und Brandenbusch Kooperation mit der vhs Bochum

Samstag, 10.10.2026 1222T
10:00-15:30 Uhr
Treffpunkt: ab / bis Vorplatz Bahnhof Bochum Dahlhausen

Kochseminar

La Cucina Italiana – Dal Nord al Sud
Samstag, 10.10.2026 3601T
10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Realschule Grünstraße, Lehrküche

Blatt und Blüte Pflanzen-& Naturmarkt viele Kooperationspartner:innen

Samstag, 10.10.2026 1401T
11:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: Marktplatz, Hattingen-Blankenstein

Stadtteilerkundung

„Jugendstil in Hattingen: Südliche Innenstadt“
Sonntag, 11.10.2026 1210E
11:00-12:30 Uhr
Treffpunkt: Treidelbrunnen, Obermarkt, Hattingen

Hüttensafari

Bunte Blätter und reife Früchte
Sonntag, 11.10.2026 1452E
11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Carsten Henn liest aus „Sonnenaufgang Nr. 5“

#HatKultur
Dienstag, 13.10.2026 2110E
19:30-21:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Wanderung: Vogelinsel

Mittwoch, 14.10.2026 1228T
11:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Gladbeck West

Was tun bei Kindernotfällen? (0-6 Jahre)

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte informieren & diskutieren
Mittwoch, 14.10.2026 1000E
19:30-21:00 Uhr
Treffpunkt: ev. Familienzentrum Arche Noah Welper

Hattingen hat Energie

„Feuchtigkeit und Schimmel in Wohnungen“
Mittwoch, 14.10.2026 1480E
19:00-21:00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

„Demokratie Fitness Hattingen“ Einladung zu einem Training

Donnerstag, 15.10.2026 1754E
17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Vortrag: Magie der Düfte

Donnerstag, 15.10.2026 2620E
17:30-19:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum

Aufblühen und Leuchten! - Frauenpower 55+ Workshop nur für Frauen

Sonntag, 18.10.2026 5560
10:00- 16:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum

Veranstaltungskalender

HattingerFilmClub

Rental Family (USA, 2025)

Montag, 19.10.2026 2902E & 2903E
15:00 & 19:00Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Medizin im Dialog

Unter Dauerstrom: Wenn Stress die Seele krank macht

Mittwoch, 28.10.2026 3001E
18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Mit Ministempel Hintergründe, Collagen und Cartoons erstellen

Samstag, 31.10.2026 2607
13:00- 17:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Atelier

November

Philosophisches Café

Adam Smith: Moralische Gefühle

Sonntag, 01.11.2026 1501E
11:15-13:00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Buddhismus in der westlichen Welt

Kooperation mit der vhs Bochum

Montag, 02.11.2026 1224E
18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: Hattinger Str. 69, Bochum

Melanie Witte-Lonsing - Ein Jahr im Amt!

Ein unterhaltsamer Diskussionsabend mit unserer Bürgermeisterin

Dienstag, 03.11.2026 1710E
19:00-21:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Das Zisterzienserkloster zu Stiepel -

Ort der Stille und Einkehr

Kooperation mit der vhs Bochum

Mittwoch, 04.11.2026 1225E
15:30-18:15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kloster Stiepel, Am Vahrenholt 9,
Bochum,

Tilann Prüfer liest aus „Was Sie (wirklich) über Erziehung wissen müssen“

Donnerstag, 05.11.2026 2111E
19:30-21:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Museumsbesuch mit Führung - Astrid Lindgren

Kooperation mit der vhs Bochum

Freitag, 06.11.2026 2303E
15:30-18:00 Uhr
Treffpunkt: Ludwiggalerie Schloss Oberhausen,
Konrad-Adenauer-Alle

Neu: Upcycling kreativ – From Trash to Treasure

Samstag, 07.11.2026 2621T
09:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen , Atelier

Kochseminar

Ein festliches Weihnachtsmenü

Samstag, 07.11.2026 3602T
10:00- 16:00 Uhr
Treffpunkt: Realschule Grünstraße, Lehrküche

Neu: Workshop: Klarheit im Kopf und Ruhe im Herz

2 Termine
Samstag, 07.11.2026 3259T
10:00- 16:00 Uhr &
Sonntag, 08.11.2026
9:00- 15:00 Uhr
Treffpunkt: Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Stadteilerkundung

„Jugendstil in Hattingen: Nördliche Innenstadt“

Sonntag, 08.11.2026 1211E
11:00-12:30 Uhr
Treffpunkt: Treidelbrunnen, Obermarkt, Hattingen

Hüttensafari

Der Boden lebt -

Asseln, Würmer, Schnecken und Co.

Sonntag, 08.11.2026 1453E
11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: LWL Industriemuseum Henrichshütte,
Foyer

Deutsche Einheit: online Vortragsreihe

Jungsein in Demokratie & Diktatur

Dienstag, 10.11.2026 1102E
18:00-19:30 Uhr
Webinar

„Hermanns Bruder - Wer war Albert Göring?“

szenische Lesung & Diskussion

mit Olaf Reitz (Schauspieler) &

Michael Wehrhan (Regisseur)

Dienstag, 10.11.2026 1700E
19:30-21:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Bürger:innenwerkstatt Nachhaltigkeit

Veranstalter Stadt Hattingen in

Zusammenarbeit mit der hwg eG

Samstag, 14.11.2026

10:00-15:30 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Hattingen

Kochseminar

La Cucina Italiana – Dal Nord al Sud

Samstag, 14.11.2026 3603T
10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Realschule Grünstraße, Lehrküche

„Wir suchen überall das Unbedingte und finden immer nur Dinge.“

Vortrag zu Novalis (1772-1801)

Kooperation mit dem Deutschen Aphorismus-Archiv
Hattingen e.V.

Sonntag, 15.11.2026 2102E
11:30-13:00 Uhr

Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

HattingerFilmClub

Sentimental Value (D,F, N, 2025)

Montag, 16.11.2026 2904E & 2905E
15:00 & 19:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Jörg Immendorff

Vortrag mit Beamerpräsentation

Dienstag, 17.11.2026 2300E
19:00-21:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte

informieren & diskutieren

Elterngeld - Finanzielle Unterstützung nach der Geburt

Mittwoch, 18.11.2026 1001E
19:30-21:00 Uhr
Treffpunkt: städt. Kindertageseinrichtung Mausegatt,
Hattingen

Hattingen hat Energie

„Energiesparen im Alltag“

Mittwoch, 18.11.2026 1481E
19:00-21:00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Die neue Polizeiwache Hattingen

Dienstag, 24.11.2026 1246E
16:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Polizeiwache, Nierenhofer Str. 14,
45527 Hattingen

vhs & Recht

erben und vererben

Dienstag, 24.11.2026 1521E
19:00-20:30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Medizin im Dialog

Rund um das Thema Hämorrhoiden:

Diagnose, Therapie und mehr

Mittwoch, 25.11.2026 3002E
18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: ortho-mobile, August-Bebel-Str. 8,
Veranstaltungsraum

Museumsbesuch mit Führung

Rundgang durch den Garten der Kunst

Kooperation mit der vhs Bochum

Freitag, 27.11.2026 2304E
15:30-18:00 Uhr
Treffpunkt: Kunstmuseum Mülheim, Synagogenplatz 1,
45468 Mülheim

Lebendige Geschichte:

Die Bandweberei Kafka in Wuppertal

Kooperation mit der vhs Dortmund

Freitag, 27.11.2026 1247T
13:00-15:30 Uhr
Treffpunkt: Bandweberei, Öhder Straße 47 – 49,
42289 Wuppertal

Den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten

Samstag, 28.11.2026 5561T

10:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: vhs Raum im Stadtmuseum

Neu: Lindy Hop

Tanzworkshop für Anfänger:innen

2 Termine

Samstag, 28.11.2026, 15:00- 17:30 Uhr 2230

Sonntag, 29.11.2026, 11:00- 13:30 Uhr

Treffpunkt: Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 1

Goldschmiedewerkstatt

Montag, 30.10.2026 2613T

17:00-21:00 Uhr

Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Veranstaltungskalender

Dezember

Neu: Workshop: Nein sagen lernen – eigene Grenzen wahrnehmen und kommunizieren

Samstag, 05.12.2026 3258T
10:00- 16:00 Uhr
Treffpunkt: Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Schlagfertigkeit für Frauen

Sonntag, 06.12.2026 5804T
10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: vhs Raum im Stadtmuseum

Philosophisches Café

Sören Kierkegaard: Die Werke der Liebe

Sonntag, 06.12.2026 1502E
11:15-13:00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Hüttensafari

Natur kreativ - Gestalten mit Naturfundstücken

Sonntag, 13.12.2026 1454E
11:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: LWL Industriemuseum Henrichshütte, Werksstr. 25, Foyer

Kamingespräch in Blankenstein

Wenn Hoffnung heilt -

Wissenschaft trifft Spiritualität

Mittwoch, 16.12.2026 3003E
18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

Januar

Tango Argentino

Samstag, 10.01.2027 2211E
14:30-17:00 Uhr
Treffpunkt: Veranstaltungsraum, Stadtmuseum

WordPress –

eigene Webseite von Null aufbauen

Samstag & Sonntag, 16.01. & 17.01.2027 5107
Treffpunkt: vhs Raum im Stadtmuseum

Drohnenworkshop

Samstag, 16.01.27 5436T
09:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Veranstaltungsraum Stadtmuseum

Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs

Samstag, 16.01.2027 1400E
10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Veranstaltungsraum, Stadtmuseum

HattingerFilmClub

Amrum (BRD, 2025)

Montag, 18.01.2027 2906E & 2907E
15:00 & 19:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Leselust fördern

für Lesemotor:innen und Interessierte

Mittwoch, 27.01.2027 1551E
17:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Medizin im Dialog

Arthrose neu denken – gemeinsam behandeln

Mittwoch, 27.01.2027 3004E
18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Leitbild der Volkshochschule Hattingen

Geschichte und Identität

Die Volkshochschule Hattingen ist eine öffentliche kommunale Weiterbildungseinrichtung der Stadt Hattingen. Ihre Arbeit basiert auf der städtischen Satzung sowie auf dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen. Gegründet wurde sie 1949 als Volkshochschule Hattingen-Ruhr.

Die Volkshochschule Hattingen verfügt über hauptamtliches Personal in den Bereichen Leitung, Pädagogik und Verwaltung und ist seit 2008 zertifiziert. Als verlässliche Bildungsinstitution ist sie fest im kommunalen Leben verankert und versteht sich als offener Ort des Lernens, der Begegnung und des Austauschs. Bildung wird dabei nicht nur als Wissensvermittlung, sondern auch als sozialer und gesellschaftlicher Prozess verstanden.

Auftrag

Die Volkshochschule Hattingen erfüllt ihren öffentlichen Bildungsauftrag gemäß dem Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen. Ihr Angebot richtet sich an alle Menschen in Hattingen und Umgebung – unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht, Bildungsweg, sozialem Status oder Lebenssituation. Sie eröffnet Zugänge zu Bildung und unterstützt lebenslanges Lernen.

Dabei berücksichtigt sie sowohl individuelle als auch strukturelle soziale Herausforderungen. Ihre Arbeit orientiert sich an den Bedürfnissen der Menschen vor Ort sowie an den gesellschaftlichen, kulturellen und technologischen Entwicklungen in der Stadt Hattingen.

Die Volkshochschule Hattingen versteht Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) als eine übergreifende bildungspolitische Orientierung. Sie fördert die Auseinandersetzung mit ökologischen, sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Fragestellungen und stärkt Kompetenzen, die zu verantwortungsbewusstem Handeln in Gegenwart und Zukunft befähigen. Die Gleichwertigkeit aller Bildungs- und Programmbereiche ist dabei ein zentrales Prinzip der Volkshochschularbeit.

Qualität, Kooperation und Wirtschaftlichkeit

Die Volkshochschule Hattingen legt großen Wert auf fachlich qualifizierte und pädagogisch kompetente Kursleitende sowie auf erwachsenengerechte Lernbedingungen. Zur Sicherung und Weiterentwicklung der Qualität werden regelmäßig Maßnahmen der Qualitätssicherung und -entwicklung durchgeführt.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Arbeit ist die Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Einrichtungen innerhalb und außerhalb Hattingens, insbesondere mit benachbarten Volkshochschulen sowie mit lokalen Kooperationspartnern. Diese Kooperationen tragen auch dazu bei, gesellschaftlich relevante Querschnittsthemen – darunter Aspekte nachhaltiger Entwicklung – in unterschiedlichen Programmbereichen aufzugreifen.

Bei der Umsetzung ihres Bildungsauftrags handelt die Volkshochschule Hattingen wirtschaftlich verantwortungsvoll. Wirtschaftlichkeit dient dabei der langfristigen Sicherung des Angebots und dem Ausgleich unterschiedlicher finanzieller Rahmenbedingungen in den einzelnen Programmbereichen.

Ziel und Selbstverständnis

Ziel der Volkshochschule Hattingen ist es, eigengesteuertes und lebenslanges Lernen zu unterstützen und Menschen in ihrer persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Entwicklung zu stärken.

Mit einem vielfältigen, bedarfsorientierten und praxisnahen Bildungsangebot in den Bereichen Bildung, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf und Gesellschaft fördert sie insbesondere:

- die persönliche Entfaltung und berufliche Orientierung,
- gesellschaftliche Teilhabe, Integration und Chancengerechtigkeit,
- demokratische Kompetenzen, kulturelle Vielfalt sowie den respektvollen Dialog zwischen Generationen und Kulturen,
- die Fähigkeit zur reflektierten Auseinandersetzung mit Fragen einer nachhaltigen gesellschaftlichen Entwicklung.

Die Volkshochschule Hattingen handelt überparteilich, weltanschaulich neutral und gemeinwohlorientiert. Sie versteht Bildung als eine wesentliche Grundlage für gesellschaftlichen Zusammenhalt und als wichtigen Beitrag zur aktiven Mitgestaltung des Lebens in der Stadt Hattingen.

(Stand: November 2025)



1



Mensch, Gesellschaft, Politik

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte	08
bewegen, entspannen, kreativ sein, experimentieren	08
Veranstaltungen des Eltern-Kind-Zentrums Krabbeldude	10
Geschichte, Politik, Aktuelles	11
Meine Stadt Hattingen	12
Radtouren	13
Religionen, Interreligiöses	13
Exkursionen, Wanderungen.....	13
Burgen und Landesherrschaft.....	14
Vor Ort	14
Zusammenarbeit mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V.	15
Ökologie, Umweltbildung	15
Hattingen hat Energie	15
Hütten-Safari	17
vhs & Recht	18
Philosophisches Café	20
Für Frauen	21
Für Leselernhelfer:innen	21
älter werden, Gedächtnis.....	21

Anmeldung
Volkan Günday



Beratung
Petra Kamburg



und
Ana
Cabello González
Eltern- und
Familienbildung



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

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

Das „Hattinger Bündnis für Familie“ wurde 2006 ins Leben gerufen. Mit den Jahren entstand eine aktive „Bündnisfamilie“ mit vielen aktiven Bündnispartnerinnen und Partnern aus Vereinen, Verbänden, Unternehmen, Praxen, Initiativen, Parteien sowie mit einzelnen Bürgerinnen und Bürgern. Verschiedene Aktionen und Projekte haben seither aufgezeigt, was die Stadt Hattingen den hier lebenden Familien zu bieten hat. Die wichtigsten Bündnisziele sind aber unverändert: Netzwerkarbeit und Weiterentwicklung Hattingens als familienfreundliche Stadt! Die Veranstaltungsreihe „Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren“ ist ein „Kind“ der Bündnisfamilie und zugleich ein Kooperationsprojekt mit der vhs Hattingen. Die für den Herbst 2026 geplanten Infoveranstaltungen finden Sie nachfolgend.

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

Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Zu allen Veranstaltungen sind Anmeldungen (Mail an familien@hattingen.de) erforderlich! Online Teilnahme möglich.

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

Ein Insektenstich, den Finger in der Tür geklemmt, das Knie aufgeschlagen, etwas verschluckt, an der Kerze verbrannt, zu lange in der Sonne gesessen oder gar der absolute Notfall ist eingetreten.

Ein Unfall passiert in unserem schnelllebigen Alltag mit den Kleinen viel zu schnell. An diesem Abend werden wir über sogenannte „Kindernotfälle“ sprechen. Wir werden gemeinsam herausfinden, wie man diesen vorbeugen und sie verhindern kann und auch was im Notfall zu tun ist.

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

Mittwoch, 14.10.2026
19:30-21:00 Uhr
entgeltfrei
ev. Familienzentrum Arche Noah Welper,
Friedhofsweg 10, 45527 Hattingen

Elterngeld - Finanzielle Unterstützung nach der Geburt



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

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

Mittwoch, 18.11.2026 1001E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
städt. Kindertageseinrichtung Mausegatt,
Mausegatt 6, 45529 Hattingen

bewegen, entspannen, kreativ sein, experimentieren

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



Das Kursangebot „(Groß-)Eltern und Kind turnen“ richtet sich an Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen und hat das Ziel, die motorische, soziale und emotionale Entwicklung durch gemeinsames Bewegen zu fördern. In einem strukturierten Lernprozess werden grundlegende Bewegungsformen wie Balancieren, Klettern, Schaukeln, Springen und Laufen sowie einfache Lauf-, Tanz- und Kreisspiele altersgerecht eingeführt und aufgebaut.

Dabei erwerben die Teilnehmenden wichtige Kompetenzen wie Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und soziale Fähigkeiten. Gleichzeitig wird die Bindung zwischen Kind und Bezugsperson durch gemeinsames aktives Erleben gestärkt. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft im Bereich Bewegungserziehung, die die Inhalte fachgerecht vermittelt und individuell anpasst. Ergänzend werden Anregungen gegeben, wie die Übungen und Spiele in den Alltag übertragen werden können, um die Entwicklung der Kinder nachhaltig zu unterstützen.

N.N.
Beginn: 15.09.2026
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
10 Termine
60 €
Grundschule Blankenstein,
Vidumestr. 31, Turnhalle

(Groß)-Eltern und Kind turnen gemeinsam
Ein Bewegungsangebot für Kinder zwischen 2 und 5 Jahren



Das Kursangebot „(Groß)-Eltern und Kind turnen“ richtet sich an Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen und hat das Ziel, die motorische, soziale und emotionale Entwicklung durch gemeinsames Bewegen zu fördern. In einem strukturierten Lernprozess werden grundlegende Bewegungsformen wie Balancieren, Klettern, Schaukeln, Springen und Laufen sowie einfache Lauf-, Tanz- und Kreisspiele altersgerecht eingeführt und aufgebaut. Dabei erwerben die Teilnehmenden wichtige Kompetenzen wie Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und soziale Fähigkeiten. Gleichzeitig wird die Bindung zwischen Kind und Bezugsperson durch gemeinsames aktives Erleben gestärkt. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft im Bereich Bewegungserziehung, die die Inhalte fachgerecht vermittelt und individuell anpasst. Ergänzend werden Anregungen gegeben, wie die Übungen und Spiele in den Alltag übertragen werden können, um die Entwicklung der Kinder nachhaltig zu unterstützen.

Yvonne Czomera-Weierstahl
Beginn: 16.09.2026
mittwochs, 15:45-17:15 Uhr
10 Termine
60 €
Grundschule Bredenscheid,
Habichtstr. 24 a, Turnhalle

Waldspielgruppe für 2-3 jährige Kinder mit einem Erwachsenen



Die Waldspielgruppe richtet sich an Kinder von 2 bis 3 Jahren in Begleitung eines Eltern- oder Großelternteils und hat das Ziel, die motorische, sensorische und soziale Entwicklung durch Naturerfahrungen zu fördern. In einem strukturierten Lernprozess erkunden die Teilnehmenden den Schulberger Wald mit Bewegung, Entdecken, kreativem Gestalten und freiem Spiel ohne vorgegebenes Material. Dabei werden Kompetenzen wie Koordination, Wahrnehmung, Kreativität und erstes soziales Miteinander gestärkt. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft mit pädagogischer und naturpädagogischer Erfahrung, die die Aktivitäten altersgerecht gestaltet und begleitet. Durch gemeinsamen Austausch werden die Erlebnisse reflektiert und Anregungen für den Transfer in den Alltag gegeben. Treffpunkt ist die kleine Schutzhütte am Parkplatz Ecke Am Hansberg / Schulberger Straße; die Teilnahme erfolgt bei nahezu jedem Wetter. Geschwisterkinder können nicht teilnehmen, ausgenommen sind Babys im Tragetuch.

Dagmar Holz
Beginn: 11.09.2026
freitags, 10:00-12:15 Uhr
12 Termine
100 €
Treffpunkt: kleine Schutzhütte am Parkplatz Ecke Am Hansberg/ Schulberger Str.

Dagmar Holz
Beginn: 11.09.2026
freitags, 15:30-17:45 Uhr
12 Termine
100 €
Treffpunkt: kleine Schutzhütte am Parkplatz Ecke Am Hansberg/ Schulberger Str.

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

Der Kurs „Versuch macht klug! – Naturwissenschaftliches Experimentieren“ richtet sich an Kinder von 5 bis 10 Jahren und hat das Ziel, grundlegende naturwissenschaftliche Zusammenhänge spielerisch zu verstehen sowie Neugier und Forschergeist zu fördern. In einem strukturierten Lernprozess führen die Kinder Experimente aus den Bereichen Feuer, Luft, Wasser und Lebensmittelchemie durch, beobachten die Ergebnisse und erarbeiten gemeinsam einfache Erklärungen.



Dabei erwerben sie Kompetenzen wie genaues Beobachten, Beschreiben und erstes naturwissenschaftliches Denken. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft mit fachlichem Hintergrund, die die Experimente altersgerecht vermittelt und für eine sichere Durchführung sorgt. Durch gemeinsame Auswertung und Gespräche wird die Reflexion angeregt und der Transfer in den Alltag unterstützt. Die Materialkosten von 2 € werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Sabine Sümmermann
Beginn: 23.09.2026
mittwochs, 17:15-18:15 Uhr
5 Termine
22 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Versuch macht klug!
Der Workshop für die ganze Familie
Der Workshop „Versuch macht klug!“ richtet sich an Kinder von 4 bis 8 Jahren in Begleitung eines Eltern- oder Großelternteils und hat das Ziel, grundlegende naturwissenschaftliche Zusammenhänge spielerisch zu verstehen sowie Neugier und gemeinsames Lernen zu fördern. In einem strukturierten Lernprozess führen die Teilnehmenden Experimente aus den Bereichen Wasser, Luft, Feuer und Lebensmittelchemie durch, beobachten die Ergebnisse und erarbeiten einfache Erklärungen.



Dabei erwerben sie Kompetenzen wie Beobachten, Vergleichen und erstes naturwissenschaftliches Denken. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft mit pädagogisch-naturwissenschaftlichem Hintergrund, die die Inhalte altersgerecht vermittelt und für eine sichere Durchführung sorgt. Durch gemeinsame Reflexion wird der Transfer in den Alltag unterstützt. Die Materialkosten in Höhe von 1,50 € werden gesondert erhoben.

Sabine Sümmermann
Samstag, 10.10.2026
11:00-13:00 Uhr
12 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Neu: Die kleine Auszeit- ein Entspannungsworkshop für Eltern und Kinder

Ziel des Workshops ist es, Eltern und Kinder gemeinsam in Methoden der Entspannung und Achtsamkeit einzuführen, um Stress besser zu bewältigen und ein harmonisches Miteinander im Alltag zu fördern. Der Kurs folgt einem strukturierten, spielerischen Lernprozess: Nach einer Einführung in mentale Gesundheit und kindliche Stressreaktionen werden praxisnahe Übungen gemeinsam erlernt und angewendet. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen in Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation und Stressprävention. Inhalte sind u. a. Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, kindgerechtes Yoga sowie alltagstaugliche Rituale und die Pinselmassage. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft (Diplom Stress- und Mentaltrainerin, Diplom Kinder-Entspannungstrainerin) mit Erfahrung in der Arbeit mit Familien. Reflexion und Transfer werden durch gemeinsame Übungen und praktische Impulse unterstützt, sodass die Methoden nachhaltig in den Familienalltag integriert werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken, je ein Kissen und eine Decke, ggf. eigene Matte oder Handtuch, Lieblingskuscheltier des Kindes, zwei weiche saubere Pinsel, Schreibmaterialien sowie Getränke und einen gesunden Snack.

Inge Kuprat
Samstag, 16.01.2027 10:00-13:00 Uhr
19,18 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Veranstaltungen des Eltern-Kind-Zentrums Krabbelbude in Kooperation mit der vhs Hattingen

Erste Hilfe am Kind

Speziell für junge oder werdende Eltern, aber auch für Großeltern und alle Interessierten findet dieser kompakte Kurs „1. Hilfe am Kind“ an 2 Abenden statt. Sowohl in Praxis als auch Theorie werden alle notwendigen Bereiche abgedeckt, so dass Eltern bzw. Betreuungspersonen mehr Sicherheit im Umgang mit ihren Kindern bekommen.



Der Kurs umfasst folgende Inhalte: Wiederbelebung, Atemnot, Magen-Darm-Erkrankungen, Vergiftungen, Verletzungen, Insektenstiche, Fieberkrampf, Erstmaßnahmen bei Verbrennungen. Fragen der Teilnehmenden werden selbstverständlich berücksichtigt.

Anmeldung:
Tel.: 02324-6869526 oder 02324-57043
oder info@krabbelbude.de

Ingo Wehring, Lehrrettungsassistent und 1. Hilfe- Ausbilder

2 Termine:
Montag, 19.10. + 02.11.2026, 18:30-20:30 Uhr
Montag, 01.02. + 08.02.2027, 18:30-20:30 Uhr
45 € / ermäßigte Gebühr für Paare: 80 €
Eltern-Kind-Zentrum Krabbelbude,
Heckenweg 8, Hattingen

Workout mit Baby in der Trage

Starte nach deinem Wochenbett ein effektives Training, das speziell für Mamas entwickelt wurde. Dieses ganzheitliche Konzept kombiniert gezielte Kräftigungs-, Koordinations-, Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen, die sowohl auf der Matte als auch mit deinem Baby in der Trage durchgeführt werden.



So kannst du wieder fit werden, ohne auf die gemeinsame Zeit mit deinem Baby zu verzichten. Dein kleiner Schatz ist immer dabei, was nicht nur praktisch ist, sondern auch den Spaß am Sport für euch beide erhöht. Entdecke, wie wohl-tuend Bewegung und Fitness nach der Geburt sein können – für deinen Körper, deinen Geist und eure Bindung!

Anmeldung:
Tel.: 02324-6869526 oder 02324-57043
oder info@krabbelbude.de

Lorina Schön, prä- und postnatale Fitness-Trainerin
Beginn: 16.09.2026 & 02.12.2026
mittwochs, 15.30- 16.30 Uhr
10 Termine
95 €
Eltern-Kind-Zentrum Krabbelbude,
Heckenweg 8, Hattingen

Geschichte, Politik, Aktuelles

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.

Melanie Witte-Lonsing - Ein Jahr im Amt! Ein unterhaltsamer Diskussionsabend mit unserer Bürgermeisterin Haben Sie Fragen? Schauen Sie vorbei!

Moderation: Daniel Chur, freier Journalist

Anmeldung erforderlich

Dienstag, 03.11.2026 17:00 Uhr (Einlass 18.30 Uhr) 1710E

Die Veranstaltung wird mit Fördermitteln aus dem Bundesprogramm Demokratie leben! finanziert, der Zugang ist daher entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum



**„Hermanns Bruder -
Wer war Albert Göring?“
szenische Lesung & Diskussion
mit Olaf Reitz (Schauspieler)
& Michael Wehrhan (Regisseur)**



Unterschiedlicher können zwei Brüder nicht sein. Der eine, Hermann Göring, schließt sich begeistert Hitler an und macht in dem mörderischen Regime der Nationalsozialisten Karriere. Der andere, sein Bruder Albert Göring, verachtet die Unmenschlichkeit der Nazis. Er hat während des Nazi-Regimes mit dem tschechischen Widerstand zusammengearbeitet und vierunddreißig Menschen das Leben gerettet, indem er ihre Ausreise aus Deutschland oder Österreich organisierte und nicht selten auch finanzierte. Auf der Liste befinden sich Namen wie Dr. Kurt Schuschnigg (ehem. Österreichischer Bundeskanzler) oder Sophie Paschkies, die Frau des Operettenkomponisten Franz Léhar. Albert Göring hat sich durch seine zum Teil äußerst wagemutigen Aktionen oft in Lebensgefahr begeben und wurde insgesamt viermal verhaftet. Ursprünglich wollten die amerikanischen Offiziere ihm nicht glauben, denn natürlich erschien es ihnen absurd, dass der Bruder eines so ranghohen Nazis Juden das Leben rettete. Seit einigen Jahren liegt in Yad Vashem ein Antrag vor, Albert Göring zum „Gerechten unter den Völkern“ zu ernennen. Bis heute ohne Erfolg. Die szenische Lesung und Diskussion findet im Rahmen der Woche „Hattingen hat Haltung“ statt.

Aber hatte einer der Göring Brüder auch Verbindungen nach Hattingen? Darüber berichtet die Hattinger Stadtarchivarin Sabine Krämer in einer kurzen Einführung.

Anmeldung: www.pretix.eu/hatkultur oder persönlich in der Stadtbibliothek ab 01.09.26
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Einlass nur mit Rückbestätigung.

Dienstag, 10.11.2026 1700E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

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

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

Aktives Zuhören, Offenheit im Gespräch, Mut zur Auseinandersetzung, Lust auf Beteiligung.
Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, nicht um Weltanschauung oder Ideologie.
Es geht darum, gemeinsam zu lernen und zu wachsen – im Austausch, im Ausprobieren, im Miteinander.

Warum es für alle geeignet ist:
Demokratie Fitness funktioniert, weil es kein „Wir erklären dir die Welt“-Format ist. Sondern ein Raum, in dem wir bei uns selbst anfangen – oft mit einem kleinen, manchmal großem Aha-Moment und meistens mit dem Wunsch, beim nächsten Training noch jemanden mitzubringen.

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

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

Jens Feddersen
Mittwoch, 14.10.2026 1755E
17:30-19:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Jens Feddersen
Donnerstag, 15.10.2026 1754E
17:00-18:30 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Jens Feddersen
Mittwoch, 18.11.2026 1756E
17:30-19:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Jens Feddersen
Donnerstag, 19.11.2026 1757E
17:30-19:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

**Neu: Online Vortragsreihe
Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft.
Deutsche Einheit im Gespräch**



Die **Online-Reihe** wird vom Deutschen Volkshochschulverband und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Die Reihe fragt nach unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expert:innen und Zeitzeug:innen sowie Moderierende aus der Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen: historische Einordnungen, persönliche Erinnerungen und aktuelle Debatten zur gesellschaftlichen und politischen Entwicklung seit 1990.



**Muskelwachstum
in nur 30 Minuten
- garantiert!**

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



Ziel der Reihe ist es, Wissen zu vermitteln, Verständigung zwischen Ost und West zu fördern und Gesprächsangebote zu schaffen, die zur konstruktiven Auseinandersetzung über gemeinsame Herausforderungen der Gegenwart anregen.

1. Umbruch: Stasi, Neonazi, Neuanfang

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

Gesprächsgäste:
Nadja Klier,
Fotografin, Autorin und Filmemacherin
Ingo Hasselbach,
DDR-Zeitzeuge
Moderation:
Knut Elstermann,
freier Moderator und Filmjournalist

Mittwoch, 16.09.2026 1100E
18:00-19:30 Uhr
entgeltfrei
Webinar

2. Eure Einheit, unsere Einheit - An wen erinnern wir?

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen - seien Sie Teil davon!

Gesprächsgäste:
Paulino José Miguel, Leiter Stuttgarter Forum der Kulturen das „Kompetenzzentrum Migration Entwicklung Partizipation“
Cahit Basar, Generalsekretär der Kurdischen Gemeinde Deutschland und Mitglied im „Fachbeirat Gesellschaftliche Aufarbeitung/Opfer und Gedenken“ der Bundesstiftung Aufarbeitung
Moderation: Nhi Le, Journalistin, Autorin

Donnerstag, 08.10.2026 1101E
18:00-19:30 Uhr
entgeltfrei
Webinar



3. Jungsein in Demokratie & Diktatur

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchzeiten nachzudenken.

Gesprächsgäste:
Lisa Trebs, intern. Entwicklungshelferin
Tim Eisenlohr, Politischer Bildner
Moderation:
Miriam Menzel, freie Moderatorin

Dienstag, 10.11.2026 1102E
18:00-19:30 Uhr
Webinar

Organisatorisches:

Eine Anmeldung ist erforderlich; dann erhalten Sie den Link, um an der Veranstaltung teilzunehmen.

Meine Stadt Hattingen

Stadtteilerkundung „Jugendstil in Hattingen: Südliche Innenstadt“



Fließende Formen, florale Motive und eine neue Lust am Experiment: Der Jugendstil steht für den Aufbruch in die Moderne und prägt Kunst wie Architektur bis heute. Aufwendig gestaltete Fassaden, verspielte Ornamente und detailreiche Verzierungen spiegeln den Anspruch einer Epoche wider, die vor allem vom wohlhabenden Bürgertum getragen wurde. Auch in Hattingen lassen sich ganze Straßenzüge entdecken, die mit dekorativem Fassadenschmuck und architektonischer Vielfalt begeistern. Doch was verbirgt sich genau hinter dem Begriff Jugend-

stil? Woran lässt er sich erkennen – und was macht seine anhaltende Faszination aus? Diese Stadtteilerkundung führt durch die südliche Innenstadt und macht die Besonderheiten dieser Stilrichtung anschaulich erlebbar.

Sonstige Anforderungen: Diese Stadtteilerkundung ist nicht durchgehend barrierearm: Treppen mit bis zu 12 Stufen, leichte Schrägen und die Kopfsteinpflasterung der Hattinger Altstadt könnten Hindernisse darstellen.

Lars Friedrich
Sonntag, 11.10.2026 1210E
11:00-12:30 Uhr
7 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Treidelbrunnen, Obermarkt, Hattingen

Stadtteilerkundung „Jugendstil in Hattingen: Nördliche Innenstadt“



Schwungvolle Linien, florale Muster und der Mut zur Abstraktion: Der Jugendstil läutet den Weg in die Moderne ein und bringt frischen Wind in Kunst und Baukultur. Prächtige Fassaden, kunstvolle Ornamente und sorgfältig ausgearbeitete Details zeugen von einer Zeit des Aufbruchs – getragen vor allem vom gehobenen Bürgertum. Auch in Hattingen finden sich bis heute eindrucksvolle Beispiele: ganze Straßenzüge mit reich verziertem Fassadenschmuck und vielfältiger Architektur. Aber was macht den Jugendstil eigentlich aus? Woran erkennt man ihn – und warum begeistert er noch immer? Diese Entdeckungstour durch die nördliche Innenstadt gibt Antworten und lässt den Jugendstil vor Ort lebendig werden.

Sonstige Anforderungen: Diese Stadtteilerkundung ist nicht durchgehend barrierearm: Treppen mit bis zu 12 Stufen, leichte Schrägen und die Kopfsteinpflasterung der Hattinger Altstadt könnten Hindernisse darstellen.

Lars Friedrich
Sonntag, 08.11.2026 1211E
11:00-12:30 Uhr
7 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Treidelbrunnen, Obermarkt, Hattingen

Radtouren in Kooperation mit der vhs Bochum



Streuobstwiesen im Bochumer Süden - alte Obstsorten neu entdeckt -

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



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

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

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

Brigitte Kolberg
Montag, 14.09.2026 1220
10:00-12:45 Uhr
8 €
Treffpunkt: Eingangsportal Haus Weitmar,
Hattinger Str. 386, Bochum

Neu: abseits der Ruhr nach Steele

Der Radweg entlang der Ruhr von Bochum nach Essen Steele ist wohl vielen bekannt. Aber auch abseits der Ruhr gibt es schöne Wege, auf denen wir nach Steele radeln können. Zunächst erreichen wir über Nebenwege Bochum Dahlhausen. Von dort nehmen wir die Hochwasserrundfahrt des Ruhrtal-Radweges bis nach Steele. In Steele machen wir einen

kurzen Stopp um uns für den Rückweg zu stärken. Entlang der Bahnstrecke und durch den Bürgerpark Oststadt in Essen geht es zurück zu unserem Ausgangspunkt. Auf diesem Abschnitt haben wir ca. 90 Höhenmeter zu erklimmen
Strecke: ca. 25 km, E-Bike empfohlen

Brigitte Kolberg
Samstag, 26.09.2026 1221E
16:00-19:00 Uhr
8 €
Treffpunkt: Parkplatz Schleys Blumenparadies

Zwei Kruppsche Siedlungen Margarethenhöhe und Brandenbusch

Auf unserer heutigen Radtour werden wir zwei Siedlungen anfahren, die von Mitgliedern der Familie Krupp erbaut wurden. Zunächst erreichen wir über eine ehemalige Bahntrasse nach einem leichten, aber stetigen Anstieg die Margarethenhöhe. Ein Musterbeispiel für eine Gartenstadt.

Eine weitere Station ist die Siedlung Brandenbusch. Diese wurde speziell für die Bediensteten der Villa Hügel errichtet. Auch diese wurde als autonome Siedlung im gartenstädtischen Stil errichtet. Anschließend werfen wir noch einen Blick auf die legendäre Villa Hügel. Entlang des Baldeneysees, wo wir auch einen kleinen Imbissstopp machen, radeln wir zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Strecke: ca. 45 km, E-Bike empfohlen

Brigitte Kolberg
Samstag, 10.10.2026 1222T
10:00-15:30 Uhr
8 €
Treffpunkt: ab / bis Vorplatz
Bahnhof Bochum Dahlhausen

Religionen, Interreligiöses

Buddhismus in der westlichen Welt Kooperation mit der vhs Bochum



Der Buddhismus ist in ostasiatischen Ländern weit verbreitet, in einigen sogar die Hauptreligion. Buddha lehrte sie vor ca. 2560 Jahren in der nordindischen Hochkultur. Seine Lehren umfassen drei Arten von Menschen.

Im Westen sind seit den 1970er Jahren immer mehr Menschen von Buddhas Einsichten begeistert. Das Buddhistische Zentrum Bochum wurde im November 2001 gegründet und gehört zur Karma Kagyü Linie des tibetischen Diamantweg - Buddhismus.

Besucher:innen des Zentrums erfahren Grundlagen der Lehre, nehmen an einer Meditation teil und können Fragen stellen.

Bitte warme Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Brigitte Kolberg
Montag, 02.11.2026 1224E
18:00-19:30 Uhr
7 €
Treffpunkt: Hattinger Str. 69, Bochum

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

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

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

Anschließend besteht noch die Möglichkeit zur Teilnahme an der Vesper.

Brigitte Kolberg
Mittwoch, 04.11.2026 1225E
15:30-18:15 Uhr
7 €
Treffpunkt: Parkplatz Kloster Stiepel,
Am Glockentor, Am Vahrenholt 9, Bochum,

Interreligiöser Gesprächskreis

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

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

Wenn Sie Fragen zu diesem Gesprächskreis haben, wenden Sie sich bitte an die Arbeitskreisleiterin (02324- 393822).

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

Wanderungen, Exkursionen

Bei Vollmond auf die Halde Hoheward Kooperation mit der vhs Bochum



Die Halde Hoheward ragt als 100 m hoher Tafelberg über seiner Umgebung hinaus und ist mit 160 ha Fläche die größte Halde im Revier.

Am Südostplateau steht heute ein Obelisk, der es ermöglicht, Datum und Uhrzeit anhand des Schattenverlaufs der Sonne zu bestimmen. 2008 entstand dann auf dem Gipfelplateau der Halde Hoheward ein Horizont-Observatorium, dessen zwei große Bögen weithin sichtbar sind. Bei der Wanderung erfahren Sie etwas über die Entstehung dieses von Menschenhand geschaffenen Berges und bekommen auch eine Einführung zum 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
Freitag, 25.09.2026 1223E
18:00-20:30 Uhr
6 €
Treffpunkt: Förderturm im Stadtteilpark
Hochlarmark, Karlstr. 75,
45661 Recklinghausen

Durchs Boyetal zu den „Braucker Alpen“

Zusammenarbeit mit der vhs Bochum
Der Bergbau hat auf ursprünglich landwirtschaftlicher Fläche eine große Zahl an Bergehalden hinterlassen, die inzwischen durchweg begrünt und mit attraktiven Wegesystemen für die Naherholung erschlossen sind. Im Gladbecker Süden, an der Stadtgrenze zu Gelsenkirchen und Bottrop, befindet sich eine Vielzahl solcher Halden, die Braucker Haldenlandschaft oder auch „Braucker Alpen“ genannt werden. Die unterschiedlichen und naturnahen Halden gehen fast nahtlos ineinander über, unterscheiden sich aber in Größe, Bewuchs und Gestalt. Bei der Wanderung werden 5 von ihnen „erklommen“ und ihre Besonderheiten erläutert. Die Mottbruchhalde ist mit 100 m Höhe die imposanteste von ihnen. An ihrem Rande fließt die frisch renaturierte Boye, einer der Hauptemscherzuflüsse mit ihren ebenfalls wieder sauberen Nebenbächen.
Länge: 13 km
Eine Einkehr ist vorgesehen.

Dr. Vera Bucker
Samstag, 12.09.2026 1227T
11:00-17:00 Uhr
9 €
Treffpunkt: U-Bahn-Haltestelle U11 in Essen-Karnap: Alte Landstraße (Parkplätze an Alter Landstraße /Karnaperstr. Vorhanden)



Vom Schlosspark mit Vogelinsel und Bachauen zu alter Bergbauherrlichkeit Zusammenarbeit mit der vhs Bochum

Die Wanderung bringt die grüne Mittelstadt Gladbeck am nördlichen Rand des Ruhrgebiets mit ihren Sehenswürdigkeiten nahe und zeigt, wie sie sich auf ruhigen, grünen Wegen entdecken lässt.



Durch die „gute Stube“, den Wittringer Wald mit Schloss, Vogelinsel, Ehrenmalen und Wasserspielen geht es durch ein altes Beamtenviertel am Jovy-Platz mit der ehemaligen Bürgermeistervilla zu den Repräsentativbauten der Stadtgründungsära und der City. Gladbeck hat mit neuem und Altem Rathaus ein einzigartiges Ensemble mit dem neusten Rathausbau des Ruhrgebiets aufzuweisen. Vorbei an Arbeitersiedlungen geht es entlang des renaturierten Haarbachs mit seinen kleinen Auen und Parks zur ehemaligen Bergbaudirektion der preußischen Staatszechen, eine bestechende Villen-Ansammlung. Eine Einkehr ist vorgesehen.
Länge: ca. 12 km

Dr. Vera Bucker
Mittwoch, 14.10.2026 1228T
11:00-17:00 Uhr
9 €
Treffpunkt: Bahnhof Gladbeck West

Burgen und Landesherrschaft im Mittelalter Eine geführte kulturhistorische Tageswanderung in 2/26 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.

Streckenwanderung Rittersitze im Niederbergischen.



Schloss Aprath – Wasserburg Düsseldorf – Rittergut Schöller – Wuppertaler Frühindustrialisierung – Schloss Lüntenbeck – Sonnborn:
Aprath und Sonnborn liegen verkehrsgünstig an der Bahnstrecke S9. Auf dieser Tour erwandern wir die Siedlung Aprath mit Schloss und Mühle, das Fachwerkdorf Düsseldorf, die uralte Siedlung Schöller mit Rittergut und Kirche sowie wenig bekannte Seiten im ländlichen Wuppertaler Nordwesten.
ca. 16 km, Gesamtzeit etwa 6,5 Std.

Öffentlicher Nahverkehr am Ziel: ab Bahnhof Wuppertal-Sonnborn S-Bahnhof.

Dr. Wilfried Korngiebel/Susanne Slobodzian
Samstag, 05.09.2026 1230T
10:30-17:00 Uhr
8 €
Treffpunkt: Wülfrath-Aprath, S-Bahnhof 10.30 Uhr



Vor Ort

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

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

Die neue Polizeiwache Hattingen

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

Andreas Peters
Dienstag, 24.11.2026 1246E
16:00-18:00 Uhr
7 €
Polizeiwache, Nierenhofer Str. 14,
45527 Hattingen



Neu: Lebendige Geschichte: Die Bandweberei Kafka in Wuppertal Kooperation mit der vhs Dortmund



Die einstmals so bedeutende Textilindustrie spielt in Wuppertal nur noch eine untergeordnete Rolle. Aber die Stadt beherbergt heute noch eine einzigartige Fabrik: Die Bandweberei Kafka, deren Wurzeln bis 1898 zurückreichen, stellt immer noch sozusagen als produzierendes Museum Bänder, Etiketten und Initialen her. Form, Farbe und Design sind dabei kaum Grenzen gesetzt und Kunden rund um den Globus erfreuen sich an den traditionell gefertigten Bändern. Hergestellt werden diese auf 25 lochkartengesteuerten Jacquard-Webstühlen, die seit über 100 Jahren unermüdlich rattern und knattern und dabei liebevoll gepflegt werden. Wir können in die spannende Geschichte der Textilindustrie im Bergischen Land eintauchen und dabei die eindrucksvollen historischen Maschinen im laufenden Betrieb erleben. In der Kursgebühr ist das Entgelt für Führung und ein Getränk (Kaffee bzw. Kaltgetränk) enthalten.

Andreas Peters
Freitag, 27.11.2026 1247T
13:00-15:30 Uhr
10 €
Treffpunkt: Bandweberei,
Öhder Straße 47 - 49, 42289 Wuppertal

Veranstaltungen mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V.

Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs



Ratlos beim Blick auf den Obstbaum? Der Kurs vermittelt vom Werkzeug, über Schnittgesetze, das Pflanzen und den Pflanz- und Pflegeschnitt von Obstbäumen. In der Praxis wollen wir uns insbesondere alte Bäume auf einer Streuobstwiese ansehen, an denen die Theorie erläutert wird. Bitte feste Schuhe und robuste, warme Kleidung wählen. Werkzeuge benötigen Sie nicht.

Rolf Novy-Huy
Samstag, 16.01.2027 1400E
10:00-13:00 Uhr
10 €
Treffpunkt für den theoretischen Einstieg:
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum; der Praxisteil findet Sprockhöveler Str. 103, Hattingen statt.

Ökologie & Umwelt

Baumwelten im Gethmannschen Garten - ein naturkundlicher Herbstspaziergang

Im Gethmannschen Garten in Blankenstein hoch über dem Hattinger Ruhrtal erwartet die Teilnehmenden neben einem herrlichen Panoramablick eine vielfältige Wald- und Parklandschaft mit altem Baumbestand. Hier befinden sich zahlreiche verschiedene Baumarten, die angepflanzt wurden oder sich von selbst angesiedelt haben. Bei einer Exkursion durch die herbstliche Natur lernt die Gruppe einige der Gehölze näher kennen und ihre Merkmale, wie Blätter und Früchte, zu unterscheiden. Auch das farbige Laub gibt Aufschluss über einzelne Baumarten. Unterwegs wird Wissenswertes über die Eigenschaften, Nutzung und ökologische Bedeutung der mächtigen Lebewesen vermittelt.

Birgit Ehses
Sonntag, 04.10.2026 1407E
14:00-15:30 Uhr
8 €
Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4,
45527 Hattingen-Blankenstein

Hattingen hat Energie

Die Reihe von vhs und Klimaschutzmanagement der Stadt in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW behandelt in 2/26 unterschiedliche Aspekte.

Feuchtigkeit und Schimmel in Wohnungen



Um die kalten Monate des Jahres mit möglichst wenig Heizenergieverbrauch und nicht zu hohen Energiekosten zu überstehen, darf nicht einfach die Heizung beliebig weit runter gedreht oder gar ganz abgestellt werden. Wie Schimmel entsteht, wie er verhindert werden kann und was zu tun ist, wenn Sie doch einmal die unliebsamen dunklen Flecken an Zimmerwänden entdecken, erklärt die anbieterunabhängige Energieberatung der Verbraucherzentrale in diesem Vortrag.

Dabei werden u.a. folgende Fragen beantwortet:

Wie und wo entsteht Schimmel?
Wo kommt die Feuchtigkeit her?
Wie kann Schimmel vorgebeugt werden?
Was tun bei Schimmelbefall?

Referent: Jens Blome, Energieberater für die
Verbraucherzentrale
Mittwoch, 14.10.2026 1480E
19:00-21:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Energiesparen im Alltag



Die Kosten für Gas und Strom sind hoch. Die gute Nachricht: Um Energie im Alltag zu sparen, muss man keinesfalls hohen Aufwand betreiben oder größere Investitionen tätigen. Vielmehr sind es im Alltag kleine Verhaltensänderungen oder Hilfsmittel, die sich schnell im Portemonnaie bemerkbar machen.

Der Energieberater gibt
- Tipps zum Heizenergiesparen und
- Tipps zum Stromsparen.

Referent: Jens Blome, Energieberater für die
Verbraucherzentrale
Mittwoch, 18.11.2026 1481E
19:00-21:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



Ein interkulturelles Garten- & Kunstprojekt
der vhs Hattingen.

GREEN TEAM GEMEINSAM WACHSEN.

Das Green Team ist mehr als ein Gemeinschaftsgarten.
Wir setzen auf Austausch, Teilhabe und Miteinander.

Menschen von klein bis groß und mit
unterschiedlichen Hintergründen kommen zusammen,
pflanzen, ernten und begleiten die Entwicklung
fotografisch.

MACH MIT & WERDE TEIL DES GREEN TEAMS!

Offen und kostenfrei für alle Hattinger:innen.



MITMACHEN & INFORMIEREN

Am Rosengarten 18 | 45525 Hattingen

Website: www.vhs.hattingen.de

Instagram: @green_team_hattingen



Hütten-Safari Natur entdecken im Industriemuseum

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

Spinnen - „schrecklich“ interessant



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

Keine Anmeldung erforderlich.

Birgit Ehses
Sonntag, 13.09.2026 1451E
11:00-13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte; Foyer

Bunte Blätter und reife Früchte



Unterschiedlichste Bäume haben auf der Industriebrache am ehemaligen Hüttenwerk neue Lebensräume erobert. Ihre Samen gelangten häufig mit dem Wind auf das Gelände, aber auch Tiere, Menschen und Eisenbahnwaggons dienten als Transportmittel. Gut geschützt und

in vielfältiger Form werden die kleinen Kraftpakete auf den Weg geschickt, um an einem geeigneten Ort zu keimen.
Wir sammeln bunte Blätter und Früchte von Ahorn, Birke, Zitterpappel und Co. und schauen uns ihre Formen und Eigenschaften genauer an. Dabei erfahren die Teilnehmer:innen, warum die Bäume für Menschen, Tiere und die Umwelt so wichtig sind und wie wir sie nutzen können. Zum Schluss kann jeder einen Baumsamen einpflanzen und mitnehmen.

Birgit Ehses
Sonntag, 11.10.2026 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, hüpft und krabbelt es. Ausgerüstet mit Becherlupen und kleinen Schaufeln untersuchen wir die Bodenschichten und halten Ausschau nach Asseln, Regenwürmern, Tausendfüßlern, Schnecken und Co. Im Labor werden wir die Tiere genauer beobachten und erfahren dabei Wissenswertes über ihr geheimnisvolles Leben in der Welt unter unseren Füßen. Abschließend gestalten wir selbst kleine Bodentiere.

Birgit Ehses
Sonntag, 08.11.2026 1453E
11:00-13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer



Natur kreativ - Gestalten mit Naturfundstücken



In den Wintermonaten ruht die Natur auf dem Museums Gelände 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, 13.12.2026 1454E
11:00-13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer



vhs & Recht

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

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

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

Lara Rosner
Dienstag, 29.09.2026 1520E
19:00-20:30 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



erben und vererben

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

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

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

Lara Rosner
Dienstag, 24.11.2026 1521E
19:00-20:30 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



BÜRGER*INNENWERKSTATT 2026 HATTINGEN HAT NACHHALTIGKEIT. Die Zukunft beginnt jetzt!

Wie soll Hattingen im Jahr 2035 aussehen? Das entscheiden auch Sie! Die Stadt Hattingen lädt am 14. November 2026 von 10-16 Uhr zur Bürger*innenwerkstatt „Hattingen hat Nachhaltigkeit“ ein. Bürger*innen, Engagierte, Politik und Verwaltung entwickeln gemeinsam Ideen für eine lebenswerte und nachhaltige Stadt.

Das Besondere: die „Gemischte Tüte“. Zufällig ausgewählte Bürger*innen treffen auf Menschen, die sich bereits für Hattingen engagieren. So kommen Alltagserfahrung, Fachwissen und neue Perspektiven an einen Tisch.

In fünf Arbeitsgruppen geht es um Vielfalt und gleiche Chancen, Mitreden und Mitmachen, lebenswerte Quartiere, Gesundheit und die Energie der Zukunft. Lebensnah von einer KI gestaltete Hattinger Persönlichkeiten (Personas) begleiten die Gruppen durch den Tag. Aus ihrer Sicht entstehen Geschichten für Hattingen 2035. Künstliche Intelligenz hilft, die Ideen in Texte und Bilder zu verwandeln – die Inhalte bestimmen die Teilnehmenden.

Mehr Infos unter vhs.hattingen.de

Ein Kooperationsprojekt von vhs Hattingen und der Stadt Hattingen.

Blatt und Blüte

PFLANZEN- & NATURMARKT



10. Oktober 2026, 11-15 Uhr

Marktplatz Blankenstein

Der naturnahe Garten –
Informationen für
Einsteiger:innen und
Fortgeschrittene

mit dabei sind:

Naturschutz Hattingen e.V.
Artenschutz Ruhrgebiet e.V.
Imkerverein Hattingen
Kaffee Mayola
IGA 2027

**Eröffnung Spielplatz im
Gethmannschen Garten**

heimische
Stauden tauschen,
spenden, mitnehmen



Philosophisches Café

Mit Gefühlen denken

Die Philosophen aller Jahrhunderte haben so ihre Probleme mit den Gefühlen. Insbesondere seit der Aufklärung im 18. Jahrhundert sind die Gefühle des Menschen unter schweren Verdacht geraten. Es geht dabei um nicht weniger als die Frage nach einer funktionierenden menschlichen Gemeinschaft und das gelingende Leben der und des Einzelnen. Denn mit der scharfen und klaren Abgrenzung des Verstandes von den Gefühlen meinte man, das menschliche Leben in rational geordnete Bahnen lenken zu können. Ein menschliches Entwerfen und Handeln, das sich allzu sehr an Gefühlen orientiert, kann nur ins Chaos führen. Nun ist aber gar nicht mehr sicher, ob sich Denken und Fühlen so einfach voneinander trennen lässt. Sind es nicht oft die Gefühle, die uns zu denken geben und sich in unsere Vernunft verschlingen.

Immanuel Kant: Das Gefühl des Schönen und des Erhabenen

Gerade von dem großen Verteidiger der Vernunft in der Spätaufklärung, Immanuel Kant, erwartet man keine allzu intensive Bezugnahme auf die menschlichen Gefühle. Und doch ist es gerade Kant, der in seiner berühmten Schrift 'Die Kritik der Urteilskraft' über die Beziehung unseres Verstandes zu den ästhetischen Gefühlen schreibt. Schön ist, nach Kant, was in uns ein 'interessloses Wohlgefallen' auslöst. Schon in dieser Wendung zeigt sich, das die Betrachtung eines 'schönen Objektes' Gefühle und Verstand gleichermaßen anspricht. Dies führt Kant zu der Einsicht, dass es ohne sinnliches Empfinden auch keine Erkenntnis des Verstandes geben kann.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 04.10.2026
11:15-13:00 Uhr
10 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

1500E

Adam Smith: Moralische Gefühle

Anders als so manch andere Aufklärer geht Smith davon aus, dass Moral nicht primär aus Vernunftregeln entsteht. Vielmehr geht er davon aus, dass es eine spezifisch menschliche Fähigkeit ist, Mitgefühle für andere Geschöpfe zu empfinden und sich in sie einfühlen zu können. Zwar sind Menschen nach Smith auch eigennützig, aber zugleich sind sie auch in der Lage, sich in andere Menschen hineinzuversetzen. Dadurch erst sind sie im Stande sich und andere Menschen moralisch zu beurteilen. Gefühle des Leidens oder der Freude bei anderen Menschen können wir unmittelbar nachempfinden. Dies legt die Grundlage für unsere moralischen Urteile.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 01.11.2026
11:15-13:00 Uhr
10 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

1501E

Sören Kierkegaard: Die Werke der Liebe

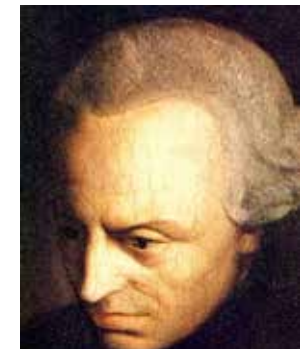
Kierkegaard gilt als der Begründer und der Vordenker der Existenzphilosophie. In seinem Buch 'Werke der Liebe' entwickelt er auf der Grundlage eines christlichen Denkens eine Philosophie des Verzeihens. Für Kierkegaard ist Verzeihen kein bloßes moralisches Gebot, sondern ein christlicher Akt, der mit Liebe, Schuld und der Beziehung zu Gott verbunden ist. Der Mensch soll den anderen lieben, auch wenn dieser schuldig geworden ist. Verzeihen bedeutet daher, den anderen nicht auf seine Schuld festzulegen. Vielmehr geht es darum, ihm einen neuen Anfang zu ermöglichen und ihn trotz seiner Verfehlungen als Menschen anzuerkennen.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 06.12.2026
11:15-13:00 Uhr
10 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

1502E



Adam Smith



Immanuel Kant



Sören Kierkegaard



Die vhs Hattingen – auch online!

Folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen und bleiben Sie immer auf dem Laufenden.



Instagram
Einblicke, Stories, Reels & Impressionen aus der vhs.



@vhs_hattingen



Facebook
Aktuelle Termine, Veranstaltungen und Neuigkeiten aus Hattingen.



vhs Hattingen



LinkedIn
Einblicke in unsere Arbeit, Projekte, Kooperationen und Kursleistungen gesucht.



Volkshochschule Hattingen

Entdecken.
Lernen.
Gestalten.


[vhs.hattingen.de](https://www.vhs.hattingen.de)

Neu - für Frauen

Alleinerziehend. Nicht allein. Impulse, Austausch und neue Kraft im Alltag.

Online-Workshop Zusammenarbeit von Gleichstellungsstelle und vhs Hattingen

Alleinerziehend zu sein bedeutet oft, vieles gleichzeitig tragen zu müssen – Verantwortung, Organisation, emotionale Belastung und den Wunsch, allen gerecht zu werden. Dabei bleibt für die eigenen Bedürfnisse im Alltag häufig kaum Raum.

Dieser Online-Workshop richtet sich an alleinerziehende Mütter und Väter, die sich Entlastung, Verständnis und neue Impulse für ihren Alltag wünschen. In einem wertschätzenden Rahmen erhalten die Teilnehmenden praktische Anregungen zu Themen wie Selbstfürsorge, Energiemanagement, Umgang mit Überforderung und innerem Druck sowie stärkender Verbindung im Familienalltag.

Neben kurzen Reflexionsübungen und alltagsnahen Impulsen bietet der Workshop vor allem Raum für Austausch, Fragen und gegenseitige Unterstützung. Ziel ist es, Alleinerziehende miteinander ins Gespräch zu bringen, gegenseitige Vernetzung zu ermöglichen und das Gefühl zu stärken: Ich bin mit meinen Herausforderungen nicht allein.

Der Workshop umfasst einen Impulsvortrag mit interaktiven Übungen sowie eine moderierte Austausch- und Fragerunde.

Franziska Karl
Dienstag, 15.09.2026
20:00-21:30 Uhr
entgeltfrei
Webinar

1550E

Tipp! FrauenZeit - Raum für mich!

Weitere spannende Angebote finden Sie in diesem Heft auf unserer Doppelseite 56/57. Ob aktiv und in Bewegung, selbstbewusst auftreten oder Frauenpower stärken - einfach mal schauen und FrauenZeit buchen.



Seminar für Leselernhelfer:innen

Leselust fördern - grundlegende Aspekte! Kooperation mit

„Lesementor Hattingen e.V.“

Das „1:1-Prinzip zum Erfolg“ lautet das Motto des ehrenamtlichen Vereins „Lesementor Hattingen“. Doch wie kann das funktionieren? Was ist wichtig beim Aufbau der Beziehung zu einem Kind, das zwar in der Schule, aber nicht schulisch gefördert werden soll? Wie entwickelt sich Leselust? Was sind die grundlegenden Aspekte, wenn ich Grundschulkinder zum Lesen motivieren möchte?

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

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

Referentin: Birgitta Pielmeyer-Banscherus M.A.
(Erziehungswissenschaftlerin)

Mittwoch, 27.01.2027 1551E
17:00 -18:30 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

älter werden, aktiv bleiben Gedächtnistraining

Bleiben Sie geistig fit - Gedächtnistraining zur Steigerung Ihrer mentalen Fitness



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

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

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

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

Sigrid Krause
Beginn: 14.09.2026 1903
montags, 10:00-11:30 Uhr
12 Termine
65 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 2

Geistiges Fitnesstraining im Stadtteil Blankenstein für alle Neugierigen und Neueinsteiger:innen.

Es ist nie zu früh, mit dem Gedächtnistraining zu beginnen, es ist aber auch nie zu spät! Das menschliche Gehirn ist dank seiner Plastizität bis ins hohe Alter lernfähig.

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

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

Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden.

Sigrid Krause
Beginn: 17.09.2026 1904
donnerstags, 14:30-16:00 Uhr
12 Termine
65 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Hattingen hat Lesepaten ... und braucht mehr!



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

2



Kultur, Kreatives Gestalten

Literatur und Kultur	22
Kulturtreff im Carré	23
Musikschule & vhs	23
Kunst- und Kulturgeschichte .	23
Museumsbesuche mit Führung	24
Tanzen	25
Fotografie	25
Malen und Zeichnen	25
Textiles Gestalten	27
Plastisches Gestalten	27
Keramikobjekte	28
Töpfern in Aufbautechnik	28
HattingerFilmClub	29

Anmeldung
Volkan
Günday



Beratung
Petra
Kamburg



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Literatur und Kultur

Kreatives Schreiben im Museum: drei Termine - viele Möglichkeiten - eine Gruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne in einer Gruppe schreiben und Anregungen sowie Feedback wünschen. Er setzt sich zusammen aus drei monatlichen Treffen im Museums-Café und dem Schreiben zu Hause in der Zeit dazwischen. Dies ist aber nicht verpflichtend. Ziel der Werkstatt ist, neben dem Spaß am Schreiben, längere Texte zu Papier zu bringen und begonnene Geschichten zu beenden. Dazu gehört auch, an Texten zu feilen und zum eigenen Schreibstil zu finden. Es sollen weder Schriftsteller:innen ausgebildet werden, noch wird ausschließlich Schreibhandwerk vermittelt werden. Falls ein Termin nicht wahrgenommen werden kann, besteht die Möglichkeit, die Aufgaben online zu bearbeiten. Der Kurs eignet sich für Schreiberfahrene, und auch Schreibneulinge sind willkommen.

Eveline Rabczynski
Beginn: 19.09.2026
samstags, 11:15-14:15 Uhr
3 Termine
65 €
Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum



Kreativ-Workshop für Kids TIERISCH unterwegs

Da tobt eine Karawane von Affe bis Yak durchs Alphabet! Und ihr tobt mit! Lasst euch anstiften von pfliffigen Geschichten und Bildern zum SCHAUSPIELERN, ZEICHNEN, REZITIEREN und ERFINDEN! Wir zaubern mit Früchten, Musik und Geräuschen, und abgetanzt wird auf Vers-Füßen... Bei unseren Flugübungen in die Fantasie spinnen wir von A bis Z, dabei sind Lachrunden garantiert! Entdeckt das AlphabetIER in euch!

Ulrike Migdal & Inge Knorr
Freitag, 17.10.26, Samstag, 18.10.26
jeweils 11 bis 14 Uhr

Der Workshop ist kostenfrei!

Bringt bitte etwas zu essen und zu trinken mit!!
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum
im Rahmen des Kulturrucksacks NRW 2026

"Wir suchen überall das Unbedingte und finden immer nur Dinge." Novalis (1772-1801) - Kooperation mit dem Deutschen Aphorismus-Archiv Hattingen e.V.

Ein dialogisches Porträt zum 225. Todestag des Romantikers vorgetragen von Friedemann Spicker und Jürgen Wilbert (vom Deutschen Aphorismus-Archiv Hattingen)
Novalis (d.i. Friedrich von Hardenberg) verkörpert wie kein anderer die deutsche Romantik. Trotz seines kurzen Lebens hat er der Nachwelt bedeutende Werke hinterlassen, neben Romanfragmenten und Gedichten auch Aphorismen. Er sieht sie als "Sämereien": Anregungen zum Weiterdenken.



In dieser Matinee-Veranstaltung werden die wichtigsten Lebensstationen und ausgewählte Kurztexte vorgestellt.

"Jeder geliebte Gegenstand ist der Mittelpunkt eines Paradieses."

Sonntag, 15.11.2026
11:30-13:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Autorinnengruppe Wortwechsel

Die Mitglieder der Autorinnengruppe "Wortwechsel" treffen sich regelmäßig zum Diskutieren und Besprechen ihrer Texte. Sie tauschen sich über alles rund ums Schreiben und Veröffentlichlichen aus, Neuanmeldung zurzeit nicht möglich.

Eveline Rabczynski
Beginn: 12.09.2026
samstags, 14:00-16:15 Uhr
5 Termine
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

Literarische Morgenstunde: Dörfer

Der österreichische Journalist Stefan Gergely formulierte aphoristisch über seine an Dörfern reiche Alpenrepublik: Im Dorf, da gilt als höchstes Gut, wenn sich nur ja nix ändern tut und bringt damit ein Dorfklichee auf den Punkt. Dorfklichees gibt es auch andere, man könnte beispielsweise in ironischem Stil fortfahren mit Aussagen wie: „Im Dorf kennt jeder jeden, das ist ja gerade die Bredouille.“ Oder: „Inzucht ist heutzutage fast ausgestorben, außer in Dörfern im Sauerland.“ Nun besteht die Gefahr des Klichees darin,

dass es nicht stimmt und gleichzeitig irgendwie doch stimmt. Anhand ausgewählter Texte und Filme wie unter anderem Anna Wimschneiders modernem Klassiker Herbstmilch (1984) und der dazugehörigen, kongenialen Verfilmung (1989) und Dörte Hansens Bestsellerroman Mittagsstunde (2018) werden wir nun Dorfbildern auf den Grund gehen, Klischees entlarven und ihren Wahrheitsgehalt prüfen. Vielleicht lesen wir auch noch einen Dorfkrimi, derer gibt es viele, denn das Dorf ist ein besonderer Ort in seiner isolierten Abgeschlossenheit. Das Dorf, darin liegt sein Reiz, fungiert als Mikrokosmos, seine Betrachtung und literarische Gestaltung wirken als Linse, die sich auf das Menschliche richtet: Dies kann genauso brodeln wie zärtlich und liebevoll sein.

Ernst Osterried
Beginn: 15.09.2026 2106
dienstags, 09:00-11:00 Uhr
8 Termine
82 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

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

Anne Stern liest aus „Die weiße Nacht – der erste Fall für Lou & König“
Ein Nachkriegskrimi, historisch präzise, bewegend und extrem spannend!
Kriminalkommissar Alfred König bekommt es im Hungerwinter 1946/47 mit einer Frauenleiche im Schnee zu tun. Die junge Fotografin Lou Faber hat die Tote in den Ruinen gefunden und trägt mit ihren Fotos unfreiwillig zur Ermittlung bei. Während Heiligabend näherrückt, lassen Lou die gefalteten Hände der Toten nicht los. Mit ihrer Intuition hilft sie König und ahnt bald, dass hinter seinem Schweigen ein Geheimnis steckt, das sie verbindet. Der Fund weiterer Leichen setzt die Ermittler unter Zeitdruck und weist in eine neue Richtung, zurück in die finstere Vergangenheit.
Für alle Gereon-Rath-Fans!

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

Donnerstag, 08.10.2026 2109E
19:30-21:30 Uhr
15 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Carsten Henn liest aus "Sonnenaufgang Nr. 5"
#HatKultur

Leben wir tatsächlich zweimal? Erst in der Wirklichkeit, dann in der Erinnerung? Der 19j-ährige Jonas hat mit beidem Probleme; dem Leben und der Erinnerung. Sein Germanistikstudium hat er gerade geschmissen, und der Konfrontation mit seiner schmerzhaften Vergangenheit weicht er aus. Stattdessen will er als Ghostwriter anderen helfen, ihre Lebensgeschichten festzuhalten. Seine erste Klientin ist die exzentrische alte Filmdiva Stelle, die in ihrer Autobiografie ihr Leben glücklich und erfüllt darstellen will. So als hätte sie nur richtige Entscheidungen getroffen. Gemeinsam lernen die beiden, dass man jeden Tag so leben muss, als sei es der letzte. Damit man ein Leben führt, das unvergesslich ist.

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

Dienstag, 13.10.2026 2110E
19:30-21:30 Uhr
10 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Orientierung im Erziehungschaos
Tilmann Prüfer liest aus "Was Sie (wirklich) über Erziehung wissen müssen"

Der Kompass für die Erziehung: Was Eltern wirklich brauchen. Kindererziehung bedeutet für alle Eltern ein erstes Mal. Und sie stehen dabei unter Stress. Sie sollen die Bedürfnisse ihres Kindes kennen, es optimal fördern und einfühlsam sein. Der Druck ist hoch und die Zahl der Theorien, Moden, Ratschläge groß.



Wie soll man sich da zurechtfinden? Der Wissenschaftsjournalist Tilmann Prüfer sorgt für Orientierung. Er sichtet Studien, befragt Expert:innen, klopft ab, was man gesichert weiß.
Das Wichtigste über Erziehung, auf der Basis der entscheidenden wissenschaftlichen Studien zum Thema, anschaulich aufbereitet
Karten in der Stadtbibliothek oder online über pretix.eu/hatkultur

Donnerstag, 05.11.2026 2111E
19:30-21:30 Uhr
5 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten im Vorverkauf erhältlich.

Silent Reading Party in der Stadtbibliothek
Gemütlicher Leseabend - wo Liebe zum Lesen verbindet

Bringt euer aktuelles Buch mit oder leiht euch eins aus, entdeckt unsere persönlichen Buchtipps, tauscht Empfehlungen aus oder genießt die stille Lesezeit. ?
Anmeldung unter: bibliothekhattingen@gmail.com

Freitag, 25.09.2026 2112
19:00-21:00 Uhr
Freitag, 27.11.2026
19:00-21:00 Uhr
2 Termine
entgeltfrei
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Musikschule & vhs

Gitarre
Liedbegleitung für Anfänger:innen

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



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

Ina Wieandt
Beginn: 16.09.2026 2204
mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
12 Termine
53 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 1

Kunst- und Kulturgeschichte

Neu: Magie der Düfte - wie ätherische Öle unser Wohlbefinden begleiten können
zuhören & erleben



Düfte begleiten uns ein Leben lang. Sie wecken Erinnerungen, beeinflussen unsere Stimmung und können innerhalb weniger Augenblicke ein Gefühl von Ruhe, Frische oder Geborgenheit entstehen lassen. In diesem Vortrag tauchen die Teilnehmer:innen ein in die faszinierende Welt der ätherischen Öle. Sie erfahren, wie Düfte über unseren Geruchssinn wirken, worauf es bei hochwertigen ätherischen Ölen ankommt und wie sie sich unkompliziert in den Alltag integrieren lassen. Natürlich darf auch das eigene Erleben nicht fehlen: Ausgewählte Düfte können direkt vor Ort ausprobiert werden. So wird aus theoretischem Wissen ein sinnliches Erlebnis. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke, überraschende Aha-Momente und viele alltagstaugliche Ideen, wie Düfte das Wohlbefinden auf natürliche Weise begleiten können.

Katrin Lutzke
Donnerstag, 15.10.2026
17:30-19:00 Uhr
10 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Jörg Immendorff
Vortrag mit Beamerpräsentation

Jörg Immendorff (1945–2007) wurde Ende des 20. Jahrhunderts weltweit als einer der bedeutendsten deutschen Künstler:innen seiner Generation gefeiert. Als berühmter „Malerfürst“ pflegte er ein hartes Image und führte einen kontroversen Lebensstil. Umso überraschender ist es, dass die für Herbst 2026 im Kunstpalast geplante Ausstellung die erste umfassende Retrospektive in Düsseldorf ist, wo Immendorff jahrzehntelang studierte, lehrte und arbeitete.



Die rund 100 ausgestellten Exponate umfassen großformatige Gemäldeserien, Holz- und Bronzeskulpturen sowie noch nie gezeigte Zeichnungen und Archivmaterial. Neben der Bandbreite seines kreativen Wirkens beleuchtet die Präsentation Immendorffs beharrliche Hinterfragung der Rolle des Künstlers in der Gesellschaft. Die simultane Konfrontation mit gesellschaftlich drängenden politischen Kontexten steht ebenso im Fokus wie die Widersprüche seiner eigenen Person.

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 17.11.2026
19:00-21:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum



Georg Baselitz (23.1.1938-30.4.2026)
Vortrag mit Beamerpräsentation



Georg Baselitz -Baselitz - nach seinem Geburtsort - gehört zu den bekanntesten deutschen Künstlern der Gegenwart und ist im April 2026 verstorben. Herausstellend ist seine ungewöhnliche Idee, Motive auf dem Kopf zu malen, um zu erreichen, dass der Betrachter nicht nur den Inhalt sieht, sondern zunächst Farben und Formen. In seiner letzten Wahlheimat Salzburg ist bis zum 18.10.26 im Museum der Moderne Salzburg „BASELITZ JETZT“ zu sehen. Seine Werke beschäftigen sich häufig mit der deutschen Geschichte. Baselitz zählt zu den einflussreichsten Künstlern Deutschlands. Der Vortrag stellt das Werk und den Künstler vor.

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Montag, 28.09.2026
19:00-21:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Reihe in Zusammenarbeit mit der
vhs Bochum
Museumsbesuche mit Führung

Die Welt der Figuren von Astrid
Lindgren



„Pustekuchen, Schabernack und Plutimikation – Astrid Lindgrens Welt in Bildern – auf ins Abenteuer mit Pippi, Michel und Lotta“ - erstmals im deutschsprachigen Raum widmet die Ludwiggalerie Schloss Oberhausen der Autorin und ihren Illustrator:innen eine umfangreiche Schau. Tauchen wir ein in die Welt von Pippi, Michel und Lotta: mutige Kinder, heile Welten, große Abenteuer, geheimnisvolle Gestalten... Astrid Lindgren gilt als wichtigste, berühmteste und beliebteste Kinderbuchautorin der Welt. Die erfolgreichen Bücher werden zusätzlich leben-

dig durch die großartigen Bilder, die ganz unterschiedliche Illustrator:innen erdacht haben. Ihre Techniken reichen von Tuschezeichnungen über bunte Aquarell- und Acrylmalereien bis hin zur Collage. Wir werden die Ausstellung durch eine fachkundige Führung erleben. Im Anschluss besteht Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch und zum individuellen Erkunden der Ausstellung. Die Kosten für die Führung (je nach Gruppengröße ca. 3-6 € p.P.) und der Eintritt (6 € p.P.) sind vor Ort zu entrichten.

Astrid Schröder
Freitag, 06.11.2026
15:30-18:00 Uhr
8 €
Treffpunkt: Ludwiggalerie Schloss Oberhausen,
Konrad-Adenauer-Allee

Rundgang durch den Garten der Kunst
Marc, Macke, Heckel, Jawlensky

Bei diesem Rundgang durch den „Garten der Kunst“ wird die Ausstellungsreihe mit vier weiteren Protagonisten der Sammlung Ziegler fortgeführt. Nach „Klee, Feininger, Nolde“ im ersten Teil folgen nun „Marc, Macke, Heckel, Jawlensky“. Die Ausstellung befasst sich mit Leben und Werk der vier expressionistischen Künstler, geht aber über die künstlerische Einzeldarstellung hinaus und macht das Sammlerehepaar Ziegler zum Ausgangspunkt der Betrachtung. Wir werden die Ausstellung durch eine fachkundige Führung erleben. Im Anschluss besteht Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch und zum individuellen Erkunden der Ausstellung.



Die Kosten für die Führung (je nach Gruppengröße ca. 3-6 € p.P.) und der Eintritt (6 € p.P.) sind vor Ort zu entrichten.

Astrid Schröder
Freitag, 27.11.2026
15:30-18:00 Uhr
8 €
Treffpunkt: Kunstmuseum Mülheim,
Synagogenplatz 1, 45468 Mülheim

Tanzen

Tango Argentino für Paare Schnupperworkshop für absolute Beginner:innen

Kein anderer Paartanz bietet so viele 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.

Kommen Sie in bequemer Alltagskleidung und Schuhen.

Tanzschuhe oder drehfähige Schuhe sind nicht notwendig, für Frauen ist etwas mehr Absatz, z. B. 5 cm, vorteilhaft.

Bitte nur paarweise anmelden, d. h. jeweils eine Anmeldung pro Teilnehmerin und Teilnehmer. Die Teilnahmegebühr ist pro Person zu zahlen.

Andre Amberge
Sonntag, 08.11.2026 2210E
14:30-17:30 Uhr
30 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Andre Amberge
Sonntag, 10.01.2027 2211E
14:30-17:30 Uhr
30 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum



Neu: Lindy Hop Tanzworkshop für Anfänger:innen

Lindy Hop ist ein fröhlicher Paartanz aus den 1920er und 1930er Jahren. Er wird zu Swing-Musik getanzt und gewinnt heute immer mehr Fans: Jung und Alt auf der ganzen Welt tanzen ihn zum Swing von Glenn Miller bis Robbie Williams. Mehr als das Erlernen von festen Schrittfolgen stehen die Kommunikation im Paar, Musikalität und Improvisation im Vordergrund.

Ein:e Tanzpartner:in ist nicht nötig, da alle beide Tanzrollen lernen können, und wir häufig die Partner:innen wechseln.

Sie benötigen:

Keine Vorkenntnisse;
Kleidung und Schuhe, in denen Sie sich gut bewegen können, ein Getränk und ggf. ein Wechselshirt
und etwas Neugierde!

Dozent:innen:

Brigitte Holzapfel/ Thorsten Sinnemann
Sa./So. 28. und 29.11.2026 2230
Samstag, 15:00-17:30 Uhr
Sonntag, 11:00-13:30 Uhr
2 Termine
26 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Fotografie

Fotopraxis: Halde Hoheward



Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Herten hat mit seinen beiden gigantischen Bögen seit 2008 eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild. Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären. Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie. Dazu sollten Sie Ihre digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat.

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

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

Dr. Tom Fliege
Sonntag, 13.09.2026 2402T
12:00-16:00 Uhr
50 €
Treffpunkt: am Schwanz der roten Drachenbrücke. A43 Abfahrt Recklinghausen-Hochlarmark, Richtung Westen auf Theodor-Körner-Straße, links auf Cranger Straße, direkt nach der Drachenbrücke links abbiegen (Skatepark).

Fotopraxis: Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen

Die Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen ist das Zuhause von 900 Tieren in 100 Arten. In den 3 Abteilungen Alaska, Afrika und Asien kommt man durch ein modernes Zookonzept ohne Gitterkäfige zum Teil „hautnah“ in die Nähe der Tiere. Daher hat man sich auch den Begriff „Zoom“ aus der Fotografie ausgeliehen. Wir werden auf unserem Spaziergang durch den Zoo schöne Fotomotive finden.

Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer:innen auf einen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung.

Dazu sollten Sie Ihre digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z. B. von Huawei, Samsung, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat.

Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen. Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Wer mag, kommt in dunkler Bekleidung, um die Reflektionen der Glasscheiben der Gehege zu minimieren.

Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Handynummer mit an, falls der Kursleiter bei allzu schlechtem Wetter den Kurs kurzfristig (2 Stunden vor Kursbeginn) verschieben muss.

In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis in Höhe von 23,50 € nicht enthalten!

Dr. Tom Fliege
Samstag, 26.09.2026 2403T
11:00-15:00 Uhr
50 €
Treffpunkt: Haupteingang Zoom,
Bleckstr. 64, 45889 Gelsenkirchen

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.

Thomas Henrichs
Beginn: 15.09.2026 2404
dienstags, 18:00-20:00 Uhr
8 Termine
15 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

Malen und Zeichnen

Acrylmalkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Mut zu Experimenten finden und die unerschöpflichen Techniken für sich entdecken. Mit Spachtel, Schwämmen und Pinseln die Bildfläche erobern. Kratzen, ritzen, kleben, malen, vielleicht Spachtelmasse, Sand, Stoffe und vieles mehr einsetzen. Der Fantasie und den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Wie das geht, können die Teilnehmer:innen im Laufe dieses Kurses entdecken und erproben.

Fotos und Ideen können mitgebracht werden. Gerne gibt die Kursleiterin Anregungen oder Einstiegsmöglichkeiten ins Bild, sowie Tipps der

großen Meister oder Bildmaterial aus Kunstschriftenschriften.

Information zu den Arbeitsmaterialien und dem Kursablauf werden am ersten Kursabend gegeben, sowie eine Materialumlage von 7 € eingesammelt.
Bitte Arbeitskleidung mitbringen!

Claudia Schotte
Beginn: 15.09.2026 2512
dienstags, 18:00-20:15 Uhr
10 Termine
65 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Neu: Kreative Acryl-Pouring-Kunst

Acryl Pouring eröffnet faszinierende Möglichkeiten der abstrakten Malerei. Durch das Fließen und Verteilen von Farben entstehen einzigartige Kunstwerke mit überraschenden Effekten. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Pouring-Techniken kennen und entwickeln ihren eigenen kreativen Stil. Welche Methoden zum Einsatz kommen, richtet sich nach den Interessen und Vorkenntnissen der Teilnehmer:innen..

Bitte zum Arbeiten mitbringen
- 4-5 Acrylfarben
- Pouring Medium (750ml)
und zwei Leinwände, sowie eine Abdeckfolie.
Andrea Herzog-Hausberg 2619N
Sa./So. 26. und 27.09.2026
Samstag, 09:30-16:30 Uhr
Sonntag, 09:30-16:30 Uhr
2 Termine
62 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier



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 ½ Zoll, Aquarellpinsel Nr. 14, ein Wassergefäß, Aquarellfarben : 1/1 Näpfchen Krapplackrot dkl.o. Magenta, Kadmiungelb hell, ultramarin blau feinst. und Aquarellstifte mitbringen.

Michael Görler 2500
Beginn: 16.09.2026
mittwochs, 10:00-12:15 Uhr
10 Termine
80 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Werkraum

Malereikurs Anfänger:innen und Fortgeschrittene



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

Michael Görler 2502
Beginn: 14.09.2026
montags, 17:00-20:00 Uhr
10 Termine
105 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Werkraum

Malerei, Zeichnung, Holzschnitt

Profitieren Sie von der 40-jährigen Berufserfahrung des Bildenden Künstlers und Kursleiters! Die Techniken der Öl-, Aquarell- und Acrylmalerei sowie das Zeichnen in Blei, Kohle und Pastell können Sie erlernen und vertiefen, und dem Dozenten "über die Schulter blicken", bevor Sie selbst künstlerisch tätig werden.

Michael Görler 2503
Beginn: 17.09.2026
donnerstags, 10:00-12:15 Uhr
10 Termine
80 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Werkraum

Farbenspiele – Wenn Farbe Form annimmt Acrylmalen für Alle

Neugierige Menschen haben die Gelegenheit Acrylfarben spielerisch auszuprobieren und sich vom Zusammenspiel der Farbe, Form, Struktur und Technik inspirieren zu lassen. Durch unterschiedliche Herangehensweisen können mit Spachtelmassen und anderen Hilfsmitteln Kratzbilder, Kleckerbilder, Monotypien, Bilder mit der „falschen“ Hand gemalt, blindgemalte Bilder, ... entstehen. Erlernen und vertiefen von Techniken, Kombinationen mit anderen Materialien, Austausch über das Gemalte, sowie Spaß an freier künstlerischer Gestaltung stehen im Mittelpunkt.

Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet und beinhalten neben Malmaterialien kleine kulinarische Köstlichkeiten und Getränke
Bitte mitbringen:
Malkleidung – die Farbe geht nicht aus der Kleidung

Claudia Apel 2510T
Samstag, 17.10.2026
10:30-17:00 Uhr
30 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

SchichtWechsel - WechselSchicht - Acrylmalen für Alle -

Anfänger:innen wie auch Fortgeschrittene haben an zwei Tagen die Möglichkeit im Atelier des Stadtmuseums Hattingen/Blankenstein zum Thema Schichtungen Acrylfarben und Mischtechniken spielerisch auszuprobieren. Sie werden malen, spachteln, collagieren, kombinieren und experimentieren, um verschiedene Schichten durch Lasuren, Übermalungen und unterschiedlichen Spachtelmassen zu gestalten. Erlernen und vertiefen von Techniken, Kombinationen mit anderen Materialien, Austausch über das Gemalte, sowie Spaß an freier künstlerischer Gestaltung stehen im Mittelpunkt.



Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet und beinhalten neben Malmaterialien kleine kulinarische Köstlichkeiten und Getränke
Bitte mitbringen:
Alte Malkleidung – die Farbe geht nicht aus der Kleidung

Claudia Apel 2511T
Samstag, 21.11.2026
10:30-17:00 Uhr
30 €
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 2516
Beginn: 15.09.2026
dienstags, 14:00-17:00 Uhr
10 Termine
95 €
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 rund um die praktische Arbeit am Bild. Alle, die teilnehmen, werden individuell gefördert.

Thomas Koch
Beginn: 16.09.2026
mittwochs, 09:00-12:00 Uhr
10 Termine
187 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Textiles Gestalten

Neu: Häkeln für Anfänger:innen ohne oder mit Vorkenntnissen



Du willst häkeln lernen oder deine Grundkenntnisse im Häkeln wieder auffrischen? Prima, dann bist du hier genau richtig! Häkeln macht Spaß und fördert deine Kreativität und wirkt zugleich entspannend.

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Häkelns vermittelt und in geselliger Atmosphäre gemeinsam verschiedene Techniken ausprobiert. Schritt für Schritt werden die wichtigsten Maschenarten und Arbeitsweisen erklärt - von der Luftmaschenkette über feste Maschen bis hin zu Stäbchen und einfachen Mustern. Durch die praktische Umsetzung werden Erfahrungen gesammelt und kleine Projekte wie z. B. Topflappen oder Täschchen können entstehen. Zudem kann gezeigt werden, wie Häkelanleitungen gelesen und umgesetzt werden.

Du bekommst neue Inspirationen für deine nächsten Kunstwerke, kannst an eigenen Projekten weiterarbeiten und dich dabei mit Gleichgesinnten austauschen. Bitte bringe am ersten Abend eine Häkelnadel ab Stärke 3,5

und dazu passende Baumwolle mit. Falls du bereits eine Anleitung für dein Wunschprojekt hast, auch diese. Dieser Kurs ist nur für Rechtshänder:innen geeignet.

Anna Magdalena Gezerli
Beginn: 16.09.2026
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
8 Termine
53 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Plastisches Gestalten

Kreative Schmuckgestaltung



Die Teilnehmenden können ganz individuell eigene Schmuckstücke aus Messing, Kupfer und auf Wunsch auch aus Silber entwerfen und anfertigen.

Es werden die notwendigen Techniken erlernt, z. B. Sägen, Löten, Fassungen fertigen und Edelsteine fassen. Auf Wunsch kann auch mit "art clay" gearbeitet werden.

Von der Kursleiterin wird eine Werkzeugpau-schale in Höhe von 8 € erhoben. Materialkosten nach Verbrauch.

Maria-Theresia Schnieber
Beginn: 16.09.2026
mittwochs, 19:00-21:15 Uhr
10 Termine
80 €
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Mit Ministempel Hintergründe, Colla-gen und Cartoons erstellen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Kleine Stempel mit Herz, Schneeflocke, Marienkäfer und anderen Motiven besitzen viele. Was macht man jedoch damit, außer vielleicht mal einen Umschlag verzieren? Welche Möglichkeiten diese kleinen Begleiter bieten, das lernen Sie in diesem Workshop. Aus einer großen Auswahl an besonderen Ministempeln (zum Beispiel von Catsonapple trees) entstehen ganz besondere Grußkarten, Postkarten, Lesezeichen, Geschenkanhänger und sogar Geschenkpapier. In Kombination mit einem Fineliner sind schnell und einfach kleine Geschichten oder Cartoons erstellt. Ein Rahmen oder kleine Verzierungen vollenden dann das Kunstwerk.

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

Anja Bley
Samstag, 31.10.2026
13:00-17:30 Uhr
23 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Neu: Upcycling kreativ From Trash to Treasure

Upcycling verbindet Kreativität mit Nachhaltigkeit. Aus scheinbar ausgedienten Gegenständen entstehen individuelle Dekorations- und Gebrauchsobjekte. Die Teilnehmenden können eigene Materialien und Kleinmöbel mitbringen und diese unter fachlicher Anleitung neu gestalten.



Ergänzend steht ein Fundus an Materialien zur Verfügung. Das Seminar vermittelt zudem Grundlagen eines ressourcenschonenden und nachhaltigen Konsumverhaltens. Bitte das Objekt mitbringen, das upgecyclet werden soll.

Andrea Herzog-Hausberg
Samstag, 07.11.2026
09:30-16:30 Uhr
35 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

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

Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz aus Haltern am See erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u. v. m.

In diesem Kompaktkurs werden Sie in 4 Zeitstunden ein eigenes Schmuckstück schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrhänge sind. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteiles.

Die individuellen Materialkosten (in Silber zwischen 30-80 €) sowie eine Werkzeugumlage von 10 € sind direkt am Kursende bar zu begleichen.

Katja Osterhoff-Genz
Montag, 30.11.2026
17:00-21:00 Uhr
55 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

2613T



Keramikobjekte

Gestalten und Modellieren mit Ton

Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Aufbautechniken und die Gestaltung von figürlichen oder abstrakten Keramikobjekten. Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet. Für die Glasuren wird eine Pauschale von 6 € im Kurs erhoben.

Stephanie Ihnen
Beginn: 14.09.2026
montags, 18:00-20:15 Uhr
10 Termine
80 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum

2600

Töpfern in Aufbautechniken

"Töpfern in Aufbautechnik " ist ein etwas anderer Kurs für alle interessierten Kreativen. Alle angeführten Termine sollen jeweils einzeln gebucht werden. Man kann an jedem Termin einsteigen oder beim nächsten Termin weiter machen.

Töpfern in Aufbautechnik

für Anfänger:innen und/oder Fortgeschrittene Zusammen mit der Dozentin werden spülmaschinenfeste Keramiken in Steinzeugqualität mit der Aufbautechnik getöpft. Die Keramiken können bemalt und ca. 3 Wochen nach dem Workshop abgeholt werden.

Bei gutem Wetter findet der Workshop draußen statt.



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

Sophie Stoll
Montag, 07.09.2026
19:30-21:45 Uhr
17 €
Müsendrei 2, 45527 Hattingen

2603E

Sophie Stoll
Montag, 05.10.2026
19:30-21:45 Uhr
17 €
Müsendrei 2, 45527 Hattingen

2604E

Sophie Stoll
Montag, 02.11.2026
19:30-21:45 Uhr
17 €
Müsendrei 2, 45527 Hattingen

2605E

Sophie Stoll
Montag, 07.12.2026
19:30-21:45 Uhr
17 €
Müsendrei 2, 45527 Hattingen

2606E





HattingerFilmClub für alle Filmbegeisterten

**Der Förderverein der vhs Hattingen und das Seniorenforum sind wieder gemeinsam in Sachen Kino unterwegs. Alle Senioren und Seniorinnen und alle, die Filme lieben, sind - jeweils am dritten Montag im Monat - in den Veranstaltungsraum des Stadtmuseums eingeladen
Los geht's immer um 15 Uhr & um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei.**

Hamnet (USA, 2026)

Wir schreiben das Jahr 1580 und der im kleinen englischen Dorf Stratford-upon-Avon als Lateinlehrer arbeitende William Shakespeare verliebt sich in Agnes. Im Dorf wird hinter immer weniger vorgehaltener Hand vermutet, sie sei eigentlich gar keine Heilerin, sondern eine richtige Hexe. Aber das ist William egal. Die beiden stürzen sich Hals über Kopf in das gemeinsame Leben und bekommen auch schnell drei Kinder. Erst wird Susanna geboren, kurz darauf die Zwillinge Judith und Hamnet. Doch mit der Familie endet das Träumen zumindest für William noch nicht. Er will das Lehren endlich hinter sich lassen können und als Dramatiker arbeiten. Auf dem Land geht das jedoch eher schlecht als recht. Also geht er, ermutigt von Agnes, nach London. Erst ist die Familie nur räumlich voneinander getrennt, dann pflügt die Pest durch das Land und tötet auch Hamnet mit gerade einmal elf Jahren. Das treibt William an, seinem Sohn zu Ehren ein Stück zu schreiben...

Montag, 21.09. 2026 2900E & 2901E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Rental Family (USA, 2025)

Der Film erzählt die Geschichte eines in Tokio lebenden US-Schauspielers (Oscar®-Preisträger Brendan Fraser), der auf der Suche nach einem Sinn in seinem Leben ist, bis es ihm gelingt, einen ungewöhnlichen Job an Land zu ziehen. Für eine japanische „Rental Family“-Agentur schlüpft er in unterschiedliche Rollen und spielt als Familienmitglied den Sohn, Ehemann oder Vater. Während er mehr und mehr in die Lebenswelten seiner Kunden eintaucht und ihnen hilft ihre familiären Lücken zu füllen, beginnt er echte Bindungen aufzubauen, die die Grenzen zwischen Schauspiel und Realität verschwimmen lassen. In der Auseinandersetzung mit den moralischen Aspekten seines neuen Jobs, entdeckt er den Sinn im Leben, das Gefühl von Zusammengehörigkeit und die Schönheit zwischenmenschlicher Beziehungen neu.

Montag, 19.10.2026 2902E & 2903E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Sentimental Value (D, F, N 2025)

Nora und Agnes verbindet eine komplexe Beziehung zu ihrem Vater, der seine Arbeit stets über die Familie stellte. Nun steht Gustav nach Jahren der Funkstille plötzlich wieder vor der Tür – mit einem charmanten Grinsen und dem emotionalen Gepäck eines halben Lebens. Augenblicklich geraten alte Familiendynamiken ins Rollen. Und nach und nach wird deutlich, dass sich Vater und Töchter ähnlicher sind, als sie glaubten. Vielleicht ist es doch nicht zu spät für einen Neuanfang?
(u.a. ausgezeichnet mit den Golden Globes 2026 und einem Oscar für den besten internationalen Film 2026)

Montag, 16.11.2026 2904E & 2905E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Amrum (D, 2025)

Amrum, Frühjahr 1945. Seehundjagd, Fischen bei Nacht, Schuften auf dem Acker, nichts ist zu gefährlich oder zu mühsam für den 12-jährigen Nanning, um seiner Mutter in den letzten Kriegstagen zu helfen, die Familie zu ernähren. Mit dem ersehnten Frieden kommen allerdings völlig neue Konflikte, und Nanning muss lernen, seinen eigenen Weg zu finden.

Die Geschichte von AMRUM basiert auf den Kindheitserinnerungen des renommierten Regisseurs und Drehbuchautors Hark Bohm. Ihn und Fatih Akin verbindet nicht nur eine langjährige Freundschaft, sie schrieben auch vor einigen Jahren gemeinsam das Drehbuch für den preisgekrönten Akin-Film „Aus dem Nichts“. Für AMRUM gingen sie nun noch einen Schritt weiter. Auch hier stammt das Drehbuch von beiden, aber Regie zu führen bei dieser sehr persönlichen und poetischen Geschichte des Freundes, macht aus AMRUM im besten Sinne „einen Hark Bohm-Film von Fatih Akin“.

Montag, 18.01.2027 2906E & 2907E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

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

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

Die Fotografin (USA, 2023)

Lee Miller (Kate Winslet) wird als Fotomodel von der Gesellschaft nur auf ihre Schönheit reduziert. Dass sie selbst Fotografin ist und ein hervorragendes Auge für den Moment, den richtigen Bildausschnitt und die Menschen hat, wird nicht anerkannt. In den 1940er Jahren erhält sie die Gelegenheit mit der Vogue zusammenzuarbeiten und lässt sich an die Front schicken, um das Elend des 2. Weltkrieges und die Barbarei der Nazis zu dokumentieren. In ihrer Zeit an der Front muss sie sich gegen die herrschenden Machtstrukturen, das männliche Diktat und die allgegenwärtige Kriegsgefahr behaupten.

Als erste Person weltweit dokumentierte Lee Miller die Befreiung der Konzentrationslager Buchenwald und Dachau und ging so in die Geschichte ein.

„Die Fotografin“ überzeugt unter der Regie von Ellen Kuras mit bedrückenden und eindringlichen Bildern das Kriegsgeschehen, Kate Winslet als Lee Miller ist hervorragend besetzt.

Dienstag, 08. September 2026
18:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Sound of Metal (USA, 2019)

Die Filmdramatik des US-amerikanischen Regisseurs Darius Marder erzählt die Geschichte von Ruben und seiner Freundin Lou, die gemeinsam als Musikerduo leben und touren. Für Ruben ist Musik nicht nur Beruf, sondern Lebensinhalt und Identität. Als er plötzlich beginnt, sein Gehör zu verlieren, gerät seine bisherige Welt aus den Fugen: Seine Karriere steht auf dem Spiel, ebenso wie sein Selbstbild und seine Beziehung zu Lou.

Der vielfach ausgezeichnete und für mehrere Oscars nominierte Film überzeugt durch seine eindringliche Inszenierung und seine Klanggestaltung. Besonders beeindruckend ist, wie der Film den Hörverlust nicht nur thematisch behandelt, sondern diese Erfahrung auch akustisch und visuell so erfahrbar macht, dass der Zuschauer die Verunsicherung und Isolation der Hauptfigur unmittelbar miterlebt.

Dienstag, 10. November 2026
18:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum



3



Gesundheit und Ernährung

Gesundheitsforen	
Medizin im Dialog	30
Bewegungsschulung	30
Entspannung	36
Kochen und Ernährung	40
Älter werden - aktiv bleiben	40

Anmel- dung

Beratung



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

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

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

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

Gesundheitsforen Medizin im Dialog

Die Veranstaltungen des Netzwerkes „med in Hattingen“ sollen das bereits existierende, breit gefächerte Veranstaltungsangebot in Hattingen bereichern. Nachfolgend finden Sie die für den Herbst 2026 verabredeten Termine und Themen. Einzelheiten zu diesen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den Plakaten, die rechtzeitig in den verschiedenen Verwaltungsdienststellen, Praxen und Apotheken ausgehängt werden, unserer Homepage oder Instagram.

Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei!
Anmeldung erforderlich!

Beweg Dich frei: Wege aus dem Rückenschmerz!

Referierende:

Christian Falkenstein, Oberarzt Ortho-Mobile Hattinger ambulante Rehaklinik
Dr. med. Katja Vogelsang, Chefärztin Schmerztherapie Klinik Blankenstein

Anmeldung bis zum 29.09.2026 erforderlich!

Mittwoch, 30.09.2026 3000E
18:00 Uhr
ortho-mobile, August-Bebel-Str. 8, Veranstaltungsraum

Unter Dauerstrom: Wenn Stress die Seele krank macht

Referierende:

Dr. med. Birke Müller, Chefärztin, Leitung der Klinik für Naturheilkunde, Klinik Blankenstein
Priv.-Doz. Dr. med. Bernhard Kis, Chefarzt, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwienigern

Anmeldung bis zum 27.10.2026 erforderlich!

Mittwoch, 28.10.2026 3001E
18:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Rund um das Thema Hämorrhoiden: Diagnose, Therapie und mehr

Referierende:

PD Dr. med. Benno Mann, Onkologisches Zentrum Bochum / Herne, Standort EVK Hattingen
Prof. Dr. Andreas Tromm, Endoskopiezentrum Hattingen

Anmeldung bis zum 24.11.2026 erforderlich!

Mittwoch, 25.11.2026 3002E
18:00 Uhr
ortho-mobile, August-Bebel-Str. 8, Veranstaltungsraum

Neu: Kamingespräch in Blankenstein Wenn Hoffnung heilt - Wissenschaft trifft Spiritualität

Mitwirkende:

Priv.-Doz. Dr. med. Bernhard Kis, Chefarzt, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwienigern

Dr. med. Franz Krizanits, Palliativmedizin
Pfarrer Tilmann Marek, Evangelische Kirchengemeinde Hattingen Sprockhövel

Pastoralreferent Dr. theolog. Benedikt Poetsch, Katholische Kirchengemeinde St. Peter und Paul, Hattingen

Moderation Pfarrer Dr. Udo Polenske, Pfarrer i.R.

Anmeldung bis zum 15.12.2026 erforderlich!

Mittwoch, 16.12.2026 3003E
18:00-20:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

Arthrose neu denken - gemeinsam behandeln

Referierende:

Dr. med. Olaf Hagen, Chefarzt der Klinik für medizinische Geriatrie, EvK Hattingen

Dr. med. Jürgen Bachmann, Algomed - Schmerzmedizin, Orthopädie - Translationale Medizin

Anmeldung bis zum 26.01.2027 erforderlich!

Mittwoch, 27.01.2027 3004E
18:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Bewegungsschulung

Fit und mit fun durch die Jahreszeiten - Funktionelles Training gezielt anwenden

Auspowern, abschalten und dabei noch etwas für die eigene Gesundheit lernen: In diesem Kurs verbinden Sie effektives Training mit fundiertem Wissen über moderne Trainingsmethoden wie High-Intensity-Training (HIT), Freeletics und Boxelemente. Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper gezielt trainieren, Ihre Belastung richtig steuern und Übungen technisch sauber ausführen. Die Einheiten bauen aufeinander auf und vermitteln Schritt für Schritt, wie Kraft, Ausdauer und Koordination nachhaltig verbessert werden können. Neben dem Training entwickeln Sie ein Gespür für Ihre eigenen körperlichen Möglichkeiten und lernen, wie Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm auch außerhalb des Kurses sinnvoll gestalten können. Die qualifizierte Kursleitung begleitet Sie dabei mit fachkundiger Anleitung und sorgt für eine sichere, effektive Umsetzung der Übungen. So nehmen Sie nicht nur mehr Energie und ein besseres Körpergefühl mit, sondern auch

das Wissen, um langfristig aktiv und gesund zu bleiben.

Stefano Cataldi
Beginn: 14.09.2026 3100
montags, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
65 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Semesterpausen-Special! Fit und mit fun durch die Jahreszeiten - Funktionelles Training gezielt anwenden

Stefano Cataldi
Beginn: 11.01.2027 3104
montags, 18:00-19:30 Uhr
4 Termine
25 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Fitness Volley

Der Kurs vermittelt mit dem Ziel, Fitness, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern, eine Kombination aus funktionellen Fitnessübungen und grundlegenden Volleyballtechniken. In einem strukturierten Lernprozess wechseln sich Aufwärmen, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie das schrittweise Erlernen und Anwenden vereinfachter Volleyballtechniken im Spiel ab. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen in Ausdauer, Kraft, Koordination und Spielverständnis und werden befähigt, Bewegung gesundheitsorientiert in ihren Alltag zu integrieren. Die qualifizierte Lehrkraft leitet methodisch fundiert an, gibt individuelle Unterstützung und passt Übungen sowie Regeln an das Leistungsniveau an. Durch kurze Reflexion und die Anwendung im Spiel wird der Transfer in den Alltag unterstützt.

Stefano Cataldi
Beginn: 14.09.2026 3101
montags, 20:00-21:45 Uhr
12 Termine
75 €
Rauendahlstr. 40-42 (Sporthalle)

Semesterpausen-Special! Fitness Volley

Stefano Cataldi
Beginn: 11.01.2027 3105
montags, 20:00-21:45 Uhr
4 Termine
29 €
Rauendahlstr. 40-42 (Sporthalle)

Aquafit

Der Kurs vermittelt mit dem Ziel, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gelenkschonend zu verbessern, ein ganzheitliches Training im Flach- und Tiefwasser (3 Meter). In einem strukturierten Lernprozess werden nach dem Aufwärmen gezielte Übungen zur Kräftigung, Koordination und Ausdauer systematisch angeleitet und variiert. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen in Ganzkörpertraining, Körperwahrnehmung im Wasser und sicherer Bewegungskoordination. Die qualifizierte Lehrkraft vermittelt die Inhalte methodisch fundiert und passt die Übungen an unterschiedliche Leistungsniveaus an. Durch kurze Reflexion wird der Transfer in eine eigenständige Bewegungspraxis unterstützt. Voraussetzung ist sicheres Schwimmen.

Julia Markus
Beginn: 28.09.2026 3102
montags, 16:00-17:00 Uhr
10 Termine
39 €
Grundschule Erik-Nölting, Lehrschwimmbecken

Julia Markus
Beginn: 29.09.2026 3127
dienstags, 15:00-16:00 Uhr
10 Termine
39 €
Grundschule Erik-Nölting, Lehrschwimmbecken

Yoga to go

Der Kurs zielt darauf ab, die körperliche Fitness, Beweglichkeit und Haltung der Teilnehmenden durch eine Kombination aus gesundheitsorientierten Yoga-Übungen, funktionellem Training und Ausdaueranteilen zu verbessern sowie Achtsamkeit und Stressregulation zu fördern. Der Unterricht folgt einem strukturierten Lernprozess: Auf aktivierende Einheiten wie Walking oder leichtes Konditionstraining folgen angeleitete Asanas zur Kräftigung von Rücken, Bauch, Beinen und Rumpf sowie ergänzende Faszienübungen. Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungssequenzen runden jede Stunde ab. Die Inhalte werden abwechslungsreich an wechselnden Orten im Freien oder bei Bedarf online vermittelt. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen in Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie in der eigenständigen Anwendung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken im Alltag. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft mit zertifizierter Ausbildung im Yoga-, Fitness- und Personal-Training sowie langjähriger Erfahrung in der Gesundheitsbildung. Die Vermittlung erfolgt methodisch fundiert, mit individuellen Hinweisen und Anpassungen an unterschiedliche Leistungsniveaus. Durch kurze Reflexionsphasen und alltagsnahe Übungsanleitungen wird der Transfer in Berufs- und Alltagssituationen unterstützt. Bitte Sportschuhe und wettergerechte Kleidung mitbringen, der Kurs findet hybrid (Outdoor oder online) statt. Auch in den Herbstferien.

Treffpunkt jeweils:
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr, Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 14.09.2026 3103
montags, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
65 €

Lolita Lassak
Beginn: 15.09.2026 3124
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
65 €

Lolita Lassak
Beginn: 18.09.2026 3159
freitags, 9:30-11:00 Uhr
12 Termine
65 €

Lolita Lassak
Beginn: 19.09.2026 3170
samstags, 09:30-11:00 Uhr
12 Termine
65 €

Semesterpausen-Special! Yoga to go

Treffpunkt jeweils:
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr, Zoom



Lolita Lassak
Beginn: 04.01.2027 3187
montags, 18:00-19:30 Uhr
5 Termine
30 €

Lolita Lassak
Beginn: 12.01.2027 3188
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
5 Termine
30 €

Lolita Lassak
Beginn: 08.01.2027 3189
freitags, 9:30-11:00 Uhr
5 Termine
30 €

Lolita Lassak
Beginn: 09.01.2027 3191
samstags, 9:30-11:00 Uhr
5 Termine
30 €

Zumba® Fitness – Tanz und Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen

Zumba® verbindet Tanz und Fitness zu einem abwechslungsreichen Training mit lateinamerikanischen Rhythmen. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt typische Bewegungsabläufe und Tanzkombinationen kennen und trainieren dabei Koordination, Ausdauer und Körperbewusstsein. Unter Anleitung der Kursleitung werden die Bewegungen gemeinsam eingeübt und zu dynamischen Choreografien kombiniert. So verbessern Sie Ihre Fitness, stärken Herz und Muskulatur und entwickeln ein Gefühl für Rhythmus und Bewegung. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und ihre Fitness aktiv fördern möchten. Tanzerfahrung ist wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

Esther Krüger
Beginn: 14.09.2026 3107
montags, 19:45-20:45 Uhr
12 Termine
45 €
Grundschule Erik-Nölting,
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

Semesterpausen-Special! Zumba® Fitness – Tanz und Be- wegung zu lateinamerikanischen Rhythmen

Esther Krüger
Beginn: 11.01.2027 3108
montags, 19:45-20:45 Uhr
4 Termine
19 €
Grundschule Erik-Nölting,
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

Square und Linedance

Der Kurs „Square- und Linedance“ hat das Lernziel, grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten in beiden Tanzformen zu vermitteln sowie Rhythmusgefühl, Koordination und Orientierung im Raum zu fördern. Die Teilnehmenden lernen, typische Schrittfolgen, Figuren und Choreografien sicher auszuführen und sich in unterschiedlichen Formationen – im Square (Tanzen im Quadrat mit mehreren Paaren) und in Linien – zu bewegen. Der Unterricht erfolgt in einem strukturierten Lernprozess, bei dem aufbauend von Grundsritten schrittweise komplexere Figuren und Choreografien zu vorwiegend Countrymusik eingeübt werden. Kurze theoretische Impulse zu Aufbau und Herkunft der Tänze ergänzen die praktische Vermittlung. Dabei erwerben die Teilnehmenden Kompetenzen in Bewegungskoordination, Musikalität, räumlicher Orientierung sowie im gemeinsamen Tanzen. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft mit fachlicher und didaktischer Erfahrung im Bereich Tanz, die die Inhalte systematisch vermittelt und die Teilnehmenden anleitet. Durch angeleitete Reflexion, Wiederholung und Übung wird der Transfer in die eigenständige Tanzpraxis unterstützt.

Barbara Schulze
Beginn: 21.09.2026
montags, 11:30-13:00 Uhr
6 Termine
35 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

3111

Neu: Beckenboden Gymnastik

Ein kräftiger Beckenboden unterstützt eine gesunde Körperhaltung, stabilisiert den Rücken und kann Blasenschwäche vorbeugen oder lindern. In diesem Kurs lernen Frauen, ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen und gezielt zu kräftigen. Ergänzend werden Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung des Rückens, zur Verbesserung der Körperhaltung sowie Entspannungsübungen für den Alltag vermittelt. Kurze theoretische Erläuterungen helfen, die Funktion des Beckenbodens besser zu verstehen und die Übungen sicher im Alltag anzuwenden. Der Kurs eignet sich für Frauen jeden Alters und kann besonders nach Schwangerschaft und Geburt helfen, wieder in körperliche Balance zu kommen sowie Wohlbefinden und Selbstbewusstsein zu stärken. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Getränk mit. Bringen Sie bitte auch Ihre Iso- oder Yogamatte mit.

Camila Paz Botto Rodriguez
Beginn: 05.10.2026
montags, 16:00-17:30 Uhr
10 Termine
55 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

3112

Problemzonengymnastik und BOP

Der Kurs zielt darauf ab, die Muskelkraft zu verbessern und die Körperkonturen durch gezielte Übungen für Bauch, Oberschenkel und Gesäß (BOP) zu straffen sowie das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Der Unterricht ist als strukturierter Lernprozess aufgebaut: Auf eine Aufwärmphase folgen systematisch angeleitete Kräftigungsübungen für die relevanten Muskelgruppen, auch unter Einsatz von Kleingeräten wie Theraband. Die Stunde schließt mit angeleiteten Entspannungsübungen ab. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen in Kraftaufbau, Körperwahrnehmung und gesund-

heitsorientierter Bewegungsausführung sowie in der eigenständigen Durchführung der Übungen. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft mit entsprechender Ausbildung im Bereich Fitness und Gesundheitsbildung, die die Inhalte methodisch fundiert vermittelt und an unterschiedliche Leistungsniveaus anpasst. Durch kurze Reflexionsphasen und die bewusste Körperwahrnehmung wird der Transfer in eine regelmäßige, eigenständige Bewegungspraxis unterstützt.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 15.09.2026
dienstags, 08:45-09:45 Uhr
10 Termine
39 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

3121

Body-Fit am Vormittag

Im Kurs verbessern die Teilnehmenden ihre Beweglichkeit, Mobilität und Körperwahrnehmung für den Alltag. Ziel ist es, gesundheitsfördernde und rückenschonende Bewegungsabläufe kennenzulernen und individuell anzuwenden. Jede Kurseinheit beginnt mit einem angeleiteten Kreislauftraining und beinhaltet abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Entspannung. Die Übungen werden stehend, sitzend und liegend durchgeführt und an die persönlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst. Unterschiedliche Schwerpunkte und der Einsatz verschiedener Kleingeräte fördern die körperlichen Fähigkeiten sowie die Freude an Bewegung. Entspannungsübungen nach Jacobsen unterstützen zusätzlich die Wahrnehmung und Regeneration des Körpers. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Kursleitung mit fachlicher Kompetenz im gesundheitsorientierten Bewegungsbereich. Durch regelmäßige Übung und Reflexion wird der Transfer in den Alltag nachhaltig unterstützt.

Hanni Booz
Beginn: 15.09.2026
dienstags, 09:30-10:30 Uhr
12 Termine
45 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31, Turnhalle

3122

Afterwork-Fitness-Mix: Bewegung, Kraft & Entspannung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach einem langen Arbeitstag durch gezielte Bewegung einen Ausgleich zum meist sitzenden Alltag schaffen und ihre Gesundheit nachhaltig stärken möchten. Durch regelmäßige Bewegung können körperliche Beschwerden, insbesondere im Rücken- und Nackenbereich, vorgebeugt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert werden. Zu Beginn der Kurseinheit stehen einfache Bewegungsfolgen und moderates Ausdauertraining mit Aerobic zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems im Mittelpunkt. Dabei werden grundlegende Bewegungsabläufe geschult und die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit gefördert. Im zweiten Teil der Stunde folgen Übungen zur Kräftigung und Stabilisation, insbesondere der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Ziel ist es, die Körperhaltung zu verbessern, muskuläre Dysbalancen auszugleichen und den Rücken zu entlasten. Die Übungen werden überwiegend auf der Matte durchgeführt und sind so angelegt, dass sie leicht in den Alltag übertragen werden können. Den Abschluss bildet eine ruhige Phase mit Dehn- und Entspannungsübungen. Diese

unterstützen die Regeneration, fördern die Körperwahrnehmung und helfen dabei, Verspannungen zu lösen. Der Kurs vermittelt Übungen und Anregungen für eine gesundheitsfördernde Bewegungsroutine und lädt dazu ein, Bewegung bewusst in den Alltag zu integrieren. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ein Getränk und ein Handtuch.

Gina Huber
Beginn: 03.11.2026
dienstags, 17:15-18:30 Uhr
8 Termine
39 €
Turnhalle Lessingstraße 10

3123

Semesterpausen-Special! Afterwork-Fitness-Mix: Bewegung, Kraft & Entspannung

Gina Huber
Beginn: 12.01.2027
dienstags, 17:15-18:30 Uhr
4 Termine
22 €
Turnhalle Lessingstraße 10

3128

Aquafitness

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse und praktische Fähigkeiten zur gesundheitsorientierten Bewegung im Wasser. Ziel des Trainings ist es, die körperliche Kondition zu verbessern, den Kreislauf zu aktivieren und die gelenkschonende Kräftigung des gesamten Körpers kennenzulernen. In einem strukturierten Lernprozess werden verschiedene Übungen und Bewegungsabläufe im brusttiefen Wasser unter Einsatz von Musik angeleitet und schrittweise aufgebaut. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen in Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung sowie im gezielten Nutzen des Wasserwiderstands für ein ganzheitliches Training. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Kursleitung mit Erfahrung im Bereich Aquafitness und gesundheitsorientierter Bewegungsangebote. Durch die regelmäßige praktische Anwendung und die Reflexion der eigenen Belastung und Bewegungsabläufe erhalten die Teilnehmenden Anregungen, das Gelernte nachhaltig in ihren Alltag und ihre persönliche Gesundheitsförderung zu übertragen. Die aktive Übungszeit im Wasser beträgt 45 Minuten.

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

Claudia Österreich
Beginn: 15.09.2026
dienstags, 14:00-15:00 Uhr
12 Termine
45 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

3125

Claudia Österreich
Beginn: 15.09.2026
dienstags, 15:00-16:00 Uhr
12 Termine
45 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

3126

Line Dance – Tanzen in der Gruppe ohne Partner:innen Für Einsteiger:innen

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt die Grundlagen und weiterführenden Techniken des Line Dance. Ziel ist es,

Choreografien sicher zu erlernen, rhythmisch zur Musik umzusetzen sowie Koordination, Konzentration und Beweglichkeit zu verbessern. In einem strukturierten Lernprozess werden einfache bis anspruchsvollere Schrittfolgen und Choreografien zu Country-Musik und aktuellen Chart-Hits vermittelt, eingeübt und miteinander kombiniert. Die Teilnehmenden entwickeln dabei tänzerische, motorische und kognitive Kompetenzen, insbesondere in den Bereichen Rhythmusgefühl, Körperkoordination, Merkfähigkeit und räumliche Orientierung. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Kursleitung mit fachlicher Erfahrung im Bereich Line Dance. Durch gemeinsames Üben, Wiederholen und Reflektieren der erlernten Bewegungsabläufe wird der Lernerfolg gefestigt und die Übertragung der erworbenen Fähigkeiten auf weitere Choreografien ermöglicht. Line Dance verbindet somit Bewegung, Lernen und gemeinschaftliches Erleben in jedem Alter.

Jasmin Michell-Burbulla
Beginn: 22.09.2026 3129
dienstags, 18:00-19:00 Uhr
8 Termine
32 €
Grundschule Bruchfeld, Sporthalle,
Lessingstr. 12, 45525 Hattingen



Line Dance – Tanzen in der Gruppe ohne Partner:in mit leichten Vorkenntnissen

Jasmin Michell-Burbulla
Beginn: 22.09.2026 3130
dienstags, 18:00-19:00 Uhr
8 Termine
32 €
Grundschule Bruchfeld, Sporthalle,
Lessingstr. 12, 45525 Hattingen

Fit mit Yoga

Ein funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht. Gesundheitsorientierte Asanas (Vorbild für viele moderne Gymnastikübungen) für Rücken, Bauch, Beine und Po halten Gelenke und Wirbelsäule gesund und beweglich. Die Körpermitte wird gekräftigt, Aufrichtung und Haltung deutlich verbessert – so steigen nicht nur Wohlbefinden und Selbstbewusstsein, sondern auch Auftreten und Ausstrahlung. Ein ganzheitliches Bewegungstraining, das die Muskeln kräftigt, flexibel macht, die Ausdauer steigert, den Stoffwechsel reguliert und die Achtsamkeit fördert. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Wer fit bleiben möchte, die Abwechslung liebt und sich Tipps für Beruf und Alltag wünscht, ist hier genau richtig – die Belastungsintensität ist insgesamt vielleicht höher als in üblichen Yoga-Kursen. Lolita Lassak ist zertifizierte Yoga-, Fitness- und Personal-Trainerin. Sie leitet seit

Jahren Sport- und Gesundheitskurse und ist Markeninhaberin von „LolaYoga®, mit Achtung und Haltung“. Sie legt viel Wert auf eine präzise Ausführung, die der Gesundheit dient – nicht auf Perfektion, sondern auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Lolita Lassak
Beginn: 16.09.2026 3132
mittwochs, 17:45-19:00 Uhr
12 Termine
55 €
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29,
Turnhalle

Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Kurs verfolgt das klare Lernziel, Teilnehmerinnen dazu zu befähigen, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, angemessen zu bewerten und sich mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln wirksam zu schützen. Der strukturierte Lernprozess beginnt mit der Vermittlung grundlegender Prinzipien der Selbstverteidigung und der Sensibilisierung für typische Risikosituationen, darauf aufbauend werden schrittweise praktische Techniken eingeübt und gefestigt. Dabei erwerben die Teilnehmerinnen konkrete Handlungskompetenzen, insbesondere in den Bereichen Wahrnehmung, Deeskalation, körperliche Selbstverteidigung sowie im situationsgerechten Einsatz von Alltagsgegenständen und zulässigen Hilfsmitteln. Die methodische Umsetzung erfolgt durch eine Kombination aus anschaulicher Demonstration, angeleiteten praktischen Übungen und gezieltem Feedback, sodass ein nachhaltiger Lernerfolg unterstützt wird. Die Anleitung erfolgt durch eine fachlich qualifizierte Lehrkraft mit nachgewiesener Expertise im Bereich Selbstverteidigung und Erwachsenenbildung, die die Inhalte didaktisch fundiert und sicher vermittelt. Durch begleitende Reflexionsphasen und den gezielten Transfer in den persönlichen Alltag wird sichergestellt, dass die erlernten Fähigkeiten individuell angepasst, gefestigt und langfristig anwendbar sind. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Sportkleidung mit.

Andreas Cilento
Beginn: 22.09.2026 3133
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
5 Termine
30 €
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29,
Turnhalle

Neu: Selbstverteidigung für Jugendliche (14-18 Jahre)

Dieser Kurs vermittelt Jugendlichen das Wissen und die praktischen Fähigkeiten, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, richtig einzuschätzen und angemessen darauf zu reagieren. In einem strukturierten Lernprozess werden zunächst Grundlagen zu Aufmerksamkeit, Prävention und Deeskalation vermittelt. Darauf aufbauend erlernen und üben die Teilnehmenden schrittweise einfache, alltagstaugliche Selbstverteidigungstechniken sowie den situationsgerechten Einsatz zulässiger Hilfsmittel. Dabei entwickeln sie Kompetenzen in den Bereichen Gefahrenwahrnehmung, selbstbewusstes Auftreten, Konfliktvermeidung und angemessenes Handeln in Bedrohungssituationen. Die Inhalte werden durch eine fachlich qualifizierte Lehrkraft mit nachgewiesener Expertise im Bereich Selbstverteidigung und Erwachsenen- bzw. Jugendbildung anschaulich vermittelt und durch Demonstrationen, angeleitete Übungen sowie individuelles Feedback begleitet. Regel-

mäßige Reflexionsphasen und die Übertragung der Lerninhalte auf Alltagssituationen unterstützen den nachhaltigen Lernerfolg und die sichere Anwendung des Erlernten. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Sportkleidung mit.

Andreas Cilento
Beginn: 17.11.2026 3133
dienstags, 16:30-18:00 Uhr
5 Termine
30 €
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29,
Turnhalle

Neu: Rückenfit-Kurs

Im Kurs lernen die Teilnehmenden, durch gezielte und gesundheitsorientierte Bewegungsübungen ihre Rückenmuskulatur zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und Rückenbeschwerden vorzubeugen. In einem strukturierten Kursaufbau werden Übungen zur Kräftigung, Stabilisation, Mobilisation sowie Dehnungs- und Entspannungstechniken methodisch angeleitet und schrittweise vermittelt. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden alltagstaugliche Hinweise zur Körperhaltung und zum Umgang mit Verspannungen. Der Kurs fördert Kompetenzen in den Bereichen Körperwahrnehmung, gesundheitsbewusstes Bewegungsverhalten und Stressregulation und richtet sich an Erwachsene unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Kursleitung mit fachlicher Kompetenz im gesundheitsorientierten Bewegungstraining. Durch regelmäßige Übung und bewusste Reflexion der eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster wird der Transfer der erlernten Inhalte in den Alltag nachhaltig unterstützt. Benötigt werden lediglich eine Matte, ein Handtuch und die Bereitschaft, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Esther Krüger
Beginn: 16.09.2026 3134
mittwochs, 19:45-20:45 Uhr
12 Termine
45 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Neu: Semesterpausen-Special! Rückenfit-Kurs

Esther Krüger
Beginn: 13.01.2027 3135
mittwochs, 19:45-20:45 Uhr
4 Termine
19 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Fit mit Bewegung

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, ihre körperliche Fitness, Beweglichkeit und ihr gesundheitsorientiertes Bewegungsverhalten nachhaltig zu fördern und geeignete Übungen selbstständig in den Alltag zu integrieren. In einem strukturierten Lernprozess werden Übungen für Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel, Atmung, Gelenke und Muskulatur schrittweise vermittelt, erläutert und gemeinsam durchgeführt. Die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse über die gesundheitsfördernde Wirkung der Übungen sowie Kompetenzen zur eigenständigen Durchführung und Anpassung eines regelmäßigen Bewegungsprogramms zu Hause. Die Anleitung erfolgt durch eine fachlich qualifizierte Lehrkraft, die die Übungen erklärt, korrigiert und individuell begleitet. Durch die gemeinsame Auswertung der Übungserfahrungen und Hinweise zur Übertragung in den

Alltag werden die nachhaltige Anwendung und der Lernerfolg unterstützt. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, Übungen auch auf dem Boden auszuführen. Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 17.09.2026 3140
donnerstags, 11:40-12:40 Uhr
10 Termine
39 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Aquafitness im Flachwasser

Im Kurs „Aquafitness im Flachwasser“ erwerben die Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse und praktische Fähigkeiten zur gesundheitsfördernden Bewegung im Wasser. Ziel des Kurses ist es, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gelenkschonend zu verbessern sowie Herz-Kreislauf-Funktionen zu stärken. In einem strukturierten Lernprozess werden Übungen im brusttiefen Wasser unter Einsatz von Musik und gezielten Bewegungsabläufen vermittelt, die der Kräftigung der Muskulatur, der Förderung der Beweglichkeit und der Schulung koordinativer Fähigkeiten dienen. Die Teilnehmenden entwickeln Kompetenzen zur sicheren und eigenständigen Durchführung wasserbasierter Fitnessübungen und lernen, die positiven Effekte des Trainings für ihre Gesundheit bewusst zu nutzen. Der Unterricht erfolgt unter fachkundiger Anleitung einer qualifizierten Kursleitung, die die Übungen an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden anpasst und den Lernprozess begleitet. Durch begleitende Wahrnehmungs- und Reflexionsphasen werden die Teilnehmenden darin unterstützt, die erlernten Bewegungs- und Gesundheitskompetenzen nachhaltig in ihren Alltag zu übertragen. Der Kurs findet aktiv im brusttiefen Wasser statt (45 Minuten).

Ein pünktlicher Kursbeginn ist erforderlich, da ein späterer Einlass aus organisatorischen und sicherheitsrelevanten Gründen nicht möglich ist.

Claudia Österreich
Beginn: 17.09.2026 3141
donnerstags, 15:30-16:30 Uhr
12 Termine
45 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

Semesterpausen-Special! Aquafitness im Flachwasser

Claudia Österreich
Beginn: 07.01.2027 3145
donnerstags, 15:30-16:30 Uhr
5 Termine
22 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

Meditation des Tanzes - von der Bewegung zur Stille

Der Kurs hat das Lernziel, durch achtsame Bewegung ein verbessertes Körper- und Raumgefühl zu entwickeln sowie innere Ruhe, Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit zu fördern. Die Teilnehmenden lernen, Bewegung bewusst zu gestalten und die Wirkung von Musik, Tanz und Stille als ganzheitlichen Zugang zu erleben. Der Unterricht erfolgt in einem strukturierten Lernprozess, in dem Tänze und Choreografien nach Bernhard Wosien sowie Friedel Klope-Eibl und Nanni Klope schrittweise erarbeitet werden. Ergänzend werden einfache Übungen aus dem klassischen Ballett zur Schulung von Haltung und Raumorientierung eingesetzt. Dabei erwerben die Teilnehmenden Kompetenzen in Körperwahrnehmung, Koordination, Ausdruck und achtsamer Präsenz. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft mit fachlicher und pädagogischer Erfahrung im Bereich Tanz und Tanzmeditation. Durch angeleitete Reflexion und stille Phasen wird der Transfer in den Alltag unterstützt. Geeignete Tanzschuhe (keine Turnschuhe) sind mitzubringen.

Barbara Schulze
Beginn: 24.09.2026 3142
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
11 Termine
60 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Den Rücken stärken - Wirbelsäulengymnastik am Abend

Im Kurs lernen die Teilnehmenden, ihre Wirbelsäule durch gezielte und gesundheitsorientierte Übungen zu stabilisieren und die Beweglichkeit des Rückens zu verbessern. In einem strukturierten Kursaufbau werden Kräftigungs-, Dehnungs- und Koordinationsübungen methodisch angeleitet und schrittweise vermittelt. Die Teilnehmenden entwickeln Kompetenzen zur rückschonenden Bewegung, zur Verbesserung der Körperhaltung sowie zur Stärkung der Muskulatur für den Alltag. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Kursleitung mit fachlicher Kompetenz im Bereich gesundheitsorientierter Bewegung. Durch regelmäßige Übungen und die bewusste Wahrnehmung der eigenen Haltung wird der Transfer in den Alltag unterstützt und ein gesundheitsförderndes Bewegungsverhalten gefördert.

Ilona Raith
Beginn: 17.09.2026 3143
donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
12 Termine
52 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Ilona Raith
Beginn: 17.09.2026 3144
donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
12 Termine
52 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum



Outdoortraining - Wirbelsäulengymnastik an der frischen Luft, stärkt die Muskulatur und auch das Immunsystem

Im Kurs lernen die Teilnehmenden, ihre Wirbelsäule durch gezielten Muskelaufbau, Mobilisation und bewusste Bewegung nachhaltig zu stärken und Rückenbeschwerden vorzubeugen. In einem strukturierten Trainingsaufbau werden Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga und Qi Gong methodisch angeleitet und praxisnah vermittelt. Die Teilnehmenden verbessern ihre Körperhaltung, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung sowie ihre Fähigkeit zu gesundheitsförderndem Bewegungsverhalten im Alltag. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Kursleitung mit fachlicher Kompetenz im gesundheitsorientierten Bewegungstraining. Durch regelmäßige Übung und die Übertragung der erlernten Bewegungsabläufe in den Alltag wird ein nachhaltiger Trainingseffekt unterstützt. Bequeme Sportkleidung tragen. Außerdem ein Theraband, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen. Auch in den Ferien.

Anna Martina Tomschak
Beginn: 03.11.2026 3152
dienstags, 17:00-18:30 Uhr
7 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
47 €
Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

Anna Martina Tomschak
Beginn: 06.11.2026 3154
freitags, 10:30-12:00 Uhr
7 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
47 €
Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

Aquafitness für Frauen

Im Kurs erwerben die Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse und praktische Fähigkeiten zur gesundheitsfördernden Bewegung im Wasser. Ziel des Kurses ist es, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern sowie Herz und Kreislauf durch gelenkschonendes Training zu stärken. In einem strukturierten Lernprozess werden vielfältige Übungen im Flachwasser vermittelt, bei denen der Wasserwiderstand gezielt zur Kräftigung der Muskulatur und zur Förderung der körperlichen Fitness eingesetzt wird. Dabei kommen unterschiedliche Hilfsmittel wie Poolnudeln, Aquahanteln und Schwimmbretter methodisch zum Einsatz. Die Teilnehmenden entwickeln Kompetenzen zur sicheren und eigenständigen Durchführung wasserbasierter Bewegungsübungen und lernen, gesundheitsfördernde Trainingsformen nachhaltig in ihren Alltag zu integrieren. Der Kurs wird unter fachkundiger Anleitung einer qualifizierten Kursleitung durchgeführt, die die Übungen an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen anpasst und den Lernprozess begleitet. Durch Wahrnehmungs- und Reflexionsphasen werden die positiven Auswirkungen des Trainings auf Wohlbefinden, Belastbarkeit und Körperwahrnehmung bewusst gemacht und der Transfer in einen aktiven Alltag unterstützt.

Claudia Österreich
Beginn: 18.09.2026 3156
freitags, 16:30-17:30 Uhr
12 Termine
45 €
Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

Semesterpausen-Special! Aquafitness für Frauen

Claudia Österreich
Beginn: 08.01.2027 3160
freitags, 16:30-17:30 Uhr
5 Termine
22 €
Gesundheits- und Rehasentrum
Niederwenigern

Aqua Power

Im Kurs „Aqua Power“ erwerben die Teilnehmenden vertiefte Kenntnisse und praktische Fähigkeiten im Bereich eines intensiven, gesundheitsorientierten Wassertrainings. Ziel des Kurses ist es, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit durch gelenkschonende Bewegungsformen gezielt zu verbessern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. In einem strukturierten Lernprozess werden anspruchsvolle Übungen im Wasser vermittelt, bei denen Aqua-Hanteln, Poolnudeln und Schwimmbretter methodisch eingesetzt werden, um Muskulatur zu kräftigen, Verspannungen zu lösen und die Kondition zu fördern. Die Teilnehmenden entwickeln Kompetenzen zur sicheren und eigenständigen Durchführung effektiver Wasserfitnessübungen sowie zur bewussten Steuerung von Belastung und Körperwahrnehmung. Der Kurs richtet sich an sportlich aktive Frauen und wird unter fachkundiger Anleitung einer qualifizierten Kursleitung durchgeführt, die die Übungen an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen anpasst und den Lernprozess begleitet. Durch Wahrnehmungs- und Reflexionsphasen werden die gesundheitlichen Wirkungen des Trainings bewusst gemacht und die nachhaltige Integration der erlernten Bewegungsformen in einen aktiven Alltag unterstützt.

Claudia Österreich
Beginn: 18.09.2026 3157
freitags, 17:30-18:30 Uhr
12 Termine
45 €
Gesundheits- und Rehasentrum
Niederwenigern

Semesterpausen-Special! Aqua Power

Claudia Österreich
Beginn: 08.01.2027 3161
freitags, 17:30-18:30 Uhr
5 Termine
22 €
Gesundheits- und Rehasentrum
Niederwenigern

Israelischer Volkstanz für Anfänger:innen - der beliebteste nationale Zeitvertreib in Israel

Der Kurs hat das Lernziel, grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten im israelischen Volkstanz zu vermitteln sowie Rhythmusgefühl, Koordination und tänzerischen Ausdruck zu fördern. Die Teilnehmenden lernen, typische Schrittfolgen und Bewegungsformen aus verschiedenen Tanztraditionen zu verstehen und auszuführen sowie deren kulturelle Hintergründe einzuordnen. Der Unterricht folgt einem strukturierten Lernprozess, in dem ausgehend von einfachen Grundschritten schrittweise komplexere Tänze erarbeitet werden. Vermittelt werden verschiedene Tanzformen wie Kreis-, Paar-, Reihen- und Gruppentänze, ergänzt durch Einblicke in die musikalischen und kulturellen

Zusammenhänge. Dabei erwerben die Teilnehmenden Kompetenzen in Körperwahrnehmung, Bewegungskoordination, Musikalität und Ausdrucksfähigkeit. Die Anleitung erfolgt durch die qualifizierte Lehrkraft Barbara Schulze, ausgebildete Tanzpädagogin, die die Inhalte methodisch vermittelt und den Lernprozess begleitet. Durch angeleitete Reflexion und gemeinsames Üben wird der Transfer in die eigene Tanzpraxis unterstützt und die nachhaltige Anwendung der erlernten Inhalte gefördert. Erste Tanzerfahrungen sind von Vorteil.

Barbara Schulze
Beginn: 25.09.2026 3158
freitags, 18:00-19:30 Uhr
11 Termine
60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

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

Dieses inklusive Kursangebot in Kooperation mit der IEB im EN-Kreis richtet sich an Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, die ihre Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung fördern möchten. Durch einfache rhythmische Bewegungen, Mobilisationsübungen und kleine Tanzsequenzen werden motorische und soziale Kompetenzen schrittweise aufgebaut und gestärkt. Die qualifizierte Kursleitung begleitet die Teilnehmenden individuell und vermittelt die Übungen verständlich und praxisnah. Der gemeinsame Austausch über Bewegungserfahrungen unterstützt die Übertragung der Inhalte in den Alltag. Freude an Bewegung und gemeinsames Lernen stehen im Mittelpunkt. Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Bitte Getränke mitbringen. Ermäßigung auf Anfrage.

Mary Trierweiler
Beginn: 13.09.2026 3172
sonntags, 10:00-11:00 Uhr
6 Termine
25 €
Zentrum für bürgerschaftliches Engagement,
Holschentor, 45525 Hattingen

Fitnesswandern - Gesundheitsorientiertes Bewegungs- training in der Natur

In diesem Kurs erwerben die Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten, um Fitnesswandern als gesundheitsförderndes Ausdauertraining selbstständig durchzuführen. Ziel ist die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Verbesserung der Ausdauer sowie die Förderung von Wohlbefinden und Stressabbau. Der Kurs verbindet kurze theoretische Impulse (z. B. zu Gestechnik und Belastungssteuerung) mit angeleiteten Wanderungen, in denen die Inhalte praktisch umgesetzt und schrittweise vertieft werden. Die Teilnehmenden entwickeln dabei Kompetenzen in der Trainingsgestaltung, Körperwahrnehmung und individuellen Anpassung der Belastung. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft im Bereich Bewegung und Gesundheitsförderung. Reflexionsphasen unterstützen den Transfer in den Alltag mit dem Ziel, regelmäßige Bewegung nachhaltig zu integrieren. Die Wanderungen im Hattinger Umland umfassen ca. 10-12 km. Voraussetzung sind bequeme Kleidung, geeignetes Schuhwerk und eine gute Grundkondition. Getränke und ein kleiner Snack sind mitzubringen.

Veranstaltungsort: Wechselnd im Stadtgebiet,
1. Treffen: 03.10.2026, Parkplatz am Schulenberg Wald (Schützenplatz)

Bernd Jeucken
Beginn: 03.10.2026 3180
samstags, 11:00-14:00 Uhr
4 Termine
45 €
Parkplatz am Schulenberg Wald
(Schützenplatz)

Veranstaltungsort: Wechselnd im Stadtgebiet,
1. Treffen: 04.10.2026, Parkplatz am Schulenberg Wald (Schützenplatz)

Bernd Jeucken
Beginn: 04.10.2026 3181
sonntags, 11:00-14:00 Uhr
4 Termine
45 €
Parkplatz am Schulenberg Wald
(Schützenplatz)

Neu: Fitnesswandern - Herbstwanderung im Gelp- und Saalbachtal - Natur- und Kulturlandschaft erleben

In diesem Kurs erwerben die Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse über die Natur- und Kulturlandschaft des Gelp- und Saalbachtals und lernen, diese während einer geführten Wanderung bewusst wahrzunehmen. Ziel ist es, ökologische Zusammenhänge sowie industriegeschichtliche Spuren der Region kennenzulernen und Bewegung in der Natur gesundheitsfördernd zu nutzen. Der Kurs verbindet fachliche Impulse mit praktischer Erfahrung: Entlang der Strecke werden Inhalte zu Naturschutz, Landschaft und Geschichte anschaulich vermittelt und gemeinsam erschlossen. Dabei entwickeln die Teilnehmenden Kompetenzen in der Naturbeobachtung, im Verständnis regionaler Zusammenhänge sowie in der eigenständigen Bewältigung längerer Wanderstrecken. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft mit entsprechender Fachkompetenz. Kurze Reflexionsphasen unterstützen den Transfer der Inhalte in den Alltag. Die Wanderung durch das Naturschutzgebiet „Gelp- und Saalbach“ umfasst ca. 15 km. Voraussetzung sind gute Kondition, geeignetes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung.

Bernd Jeucken
Sonntag, 11.10.2026 3183T
11:00-15:30 Uhr
15 €
Treffpunkt: Wanderparkplatz
Ronsdorfer Talsperre

Neu: Fitnesswandern - Winterextratour „Auf dem Neandertal-Rundweg“

Diese Fitnesswanderung vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten zur gesundheitsorientierten Ausdauerbewegung im Gelände sowie zur sicheren Planung und Durchführung längerer Wanderungen in der Winterzeit. Die Teilnehmenden lernen, ihre Gehgeschwindigkeit, Belastung und Energieeinteilung an Streckenprofil, Wetterbedingungen und individuelle Leistungsfähigkeit anzupassen. Auf der rund 15 km langen Strecke durch das Neandertal werden Grundlagen des fitnessorientierten Wanderns praxisnah vermittelt und angewendet. Die Wanderung führt vom Bahnhof Haan-Gruiten über den Bracken, die Winkelmühle, das Wildgehege und das Neanderthal Museum bis zurück zum Ausgangspunkt. Unter Anleitung einer qualifizierten

Kursleitung üben die Teilnehmenden Techniken des ökonomischen Gehens, der Belastungssteuerung und der Orientierung im Gelände. Dabei werden Ausdauer, Körperwahrnehmung und Bewegungskoordination gefördert. Durch gemeinsame Beobachtungen, kurze Erläuterungen während der Wanderung sowie den Austausch über individuelle Erfahrungen reflektieren die Teilnehmenden ihre Belastbarkeit und übertragen die gewonnenen Erkenntnisse auf eigene Wander- und Bewegungsaktivitäten im Alltag. Die vielen Auf- und Abstiege mit insgesamt 400 Höhenmetern erfordern eine sehr gute Kondition, rutschfeste Wanderstiefel und den Temperaturen angepasste Kleidung

Bernd Jeucken
Sonntag, 24.01.2027 3184T
11:00-15:30 Uhr
15 €
Treffpunkt: S-Bahnhof Haan-Gruiten (P&R Parkplatz)

Entspannung

Tai Chi-Qigong - Vertiefung und Verfeinerung der Form
Dieser Vertiefungskurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Tai Chi-Qigong. Ziel ist es, die bereits erlernte Form systematisch zu festigen, Bewegungsabläufe zu präzisieren und die Körperwahrnehmung weiterzuentwickeln. Im strukturierten Lernprozess werden die einzelnen Übungssequenzen wiederholt, analysiert und schrittweise verbessert. Die Teilnehmenden erweitern ihre Kompetenzen in Haltung, Koordination, Bewegungsqualität, Atmung und Entspannungsfähigkeit. Durch fachliche Anleitung und individuelle Korrekturen einer qualifizierten Lehrkraft werden die Übungen gesundheitsfördernd und methodisch aufgebaut vermittelt. Ergänzende Entspannungsübungen unterstützen die Reflexion des eigenen Übungsverhaltens und fördern den Transfer der erlernten Techniken in den Alltag. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Martina Dressel
Beginn: 15.09.2026 3200
dienstags, 18:15-19:15 Uhr
10 Termine
38 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Tai Chi Chuan: entspannen in Bewegung
Hier lernen und vertiefen Sie die grundlegenden Bewegungsabläufe des Tai Chi Chuan im Yang-Stil. Ziel ist es, die Bewegungsform sicher auszuführen, die eigene Körperhaltung zu verbessern sowie Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht gezielt weiterzuentwickeln. In einem strukturierten Lernprozess werden die einzelnen Haltungen, Schritte und Bewegungsfolgen systematisch vermittelt, geübt und miteinander verbunden. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen in achtsamer Bewegungsausführung, Körperwahrnehmung, Haltungsschulung und Entspannung. Die Übungen werden durch eine qualifizierte Lehrkraft fachkundig angeleitet, erläutert und individuell korrigiert, um eine gesundheitsfördernde und sichere Ausführung zu unterstützen. Durch die bewusste Wahrnehmung der Bewegungen und die Reflexion der eigenen Übungspraxis lernen die Teilnehmenden, die erworbenen Fähigkeiten zur Förderung von Wohlbefinden, Entspannung und Bewegungsqualität auch im Alltag

anzuwenden. Bitte bequeme Kleidung sowie Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Martina Dressel
Beginn: 15.09.2026 3201
dienstags, 19:15-20:45 Uhr
10 Termine
55 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Tai Chi-Qigong für Anfänger:innen – Grundlagen achtsamer Bewegung
In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Tai Chi-Qigong und entwickeln ein Verständnis für die gesundheitsfördernde Wirkung achtsamer Bewegungsübungen. In einem strukturierten Lernprozess werden die grundlegenden Haltungen, Bewegungsabläufe sowie die Verbindung von Atmung, Bewegung und Konzentration schrittweise vermittelt und eingeübt. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen in Körperwahrnehmung, Bewegungskoordination, Haltungsschulung, Entspannungsfähigkeit und Achtsamkeit. Die Übungen werden durch eine qualifizierte Lehrkraft fachkundig angeleitet, erläutert und individuell begleitet, um eine sichere und bewusste Ausföhrung zu fördern. Durch die Reflexion der eigenen Bewegungserfahrungen lernen die Teilnehmenden, die erarbeiteten Techniken zur Förderung von Wohlbefinden, Beweglichkeit und Entspannung auch im Alltag anzuwenden. Tai Chi-Qigong eignet sich für Menschen jeden Alters und bietet zugleich eine fundierte Grundlage für den Einstieg in Tai Chi. Bitte bequeme Kleidung sowie Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen..

Martina Dressel
Beginn: 17.09.2026 3202
donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
10 Termine
38 €
Grundschule Erik-Nölting, Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

Tai Chi – Rücken stärken, Entspannung finden
In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Bewegungsabläufe des Tai Chi im Yang-Stil mit dem Ziel, Ihre Körperhaltung zu verbessern, die Bewegungsqualität zu erhöhen und Möglichkeiten zur aktiven Entspannung kennenzulernen. In einem strukturierten Lernprozess werden die einzelnen Haltungen, Schritte und Bewegungsfolgen systematisch vermittelt, geübt und miteinander verbunden. Die Teilnehmenden entwickeln Kompetenzen in Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Koordination, Gleichgewicht und gelenkschonender Bewegungsausführung. Durch die fachkundige Anleitung einer qualifizierten Lehrkraft werden die Übungen erläutert, angeleitet und individuell korrigiert, um eine sichere und bewusste Ausföhrung zu fördern. Die Reflexion der eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster unterstützt den Transfer der erlernten Techniken in den Alltag und trägt dazu bei, gesundheitsförderliche Bewegungsgewohnheiten nachhaltig zu entwickeln. Bitte bequeme Kleidung sowie Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Martina Dressel
Beginn: 17.09.2026 3203
donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
10 Termine
38 €
Grundschule Erik-Nölting, Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

Yoga - ganz entspannt
Im Kurs lernen die Teilnehmenden, durch achtsam ausgeführte Yogaübungen ihre Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und innere Balance zu fördern. Ziel des Kurses ist es, ein harmonisches Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und Aufmerksamkeit zu entwickeln sowie individuelle Bewegungsmöglichkeiten gesundheitsorientiert zu erweitern. In einem strukturierten Kursaufbau werden dynamische und fließende Übungen methodisch angeleitet und an die persönlichen körperlichen Voraussetzungen angepasst. Der Einsatz von Hilfsmitteln und Übungsvariationen ermöglicht eine individuelle Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse. Die Teilnehmenden entwickeln Kompetenzen zur Stressregulation, Entspannung und bewussten Körperwahrnehmung für den Alltag. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Kursleitung mit fachlicher Kompetenz im Bereich Yoga und gesundheitsorientierter Bewegungsbildung. Durch regelmäßige Praxis und Reflexion der eigenen Bewegungserfahrung wird der Transfer der erlernten Übungen in den Alltag unterstützt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Evelyn Anke
Beginn: 14.09.2026 3209
montags, 10:00-11:30 Uhr
10 Termine
55 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Evelyn Anke
Beginn: 14.09.2026 3210
montags, 11:45-13:15 Uhr
10 Termine
55 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Semesterpausen-Special! Yoga - ganz entspannt

Evelyn Anke
Beginn: 11.01.2027 3214
montags, 10:00-11:30 Uhr
4 Termine
25 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Evelyn Anke
Beginn: 11.01.2027 3215
montags, 11:45-13:15 Uhr
4 Termine
25 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Kundalini-Yoga
Im Kurs lernen die Teilnehmenden, durch gezielte Yogaübungen, Atemtechniken und Entspannung ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und innere Balance zu fördern. In einem strukturierten Kursaufbau werden dynamische Übungsreihen, energetische Techniken sowie Konzentrations- und Entspannungsübungen methodisch angeleitet und schrittweise vermittelt. Die Teilnehmenden entwickeln Kompetenzen zur bewussten Körperwahrnehmung, Stressregulation und Förderung von Beweglichkeit und Entspannung im Alltag. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Kursleitung mit fachlicher Kompetenz im Bereich Kundalini-Yoga und ganzheitlicher Gesundheitsbildung. Durch regelmäßige Praxis und Reflexion der eigenen Körper- und Energieerfahrung wird der Transfer der erlernten Methoden in den Alltag unterstützt.. Bitte bringen Sie zum Kurs ein Getränk (Wasser ohne Kohlensäure oder Tee), warme Socken und ggf. eine Decke mit.

Inge Funda Beginn: 14.09.2026 montags, 18:00-19:30 Uhr 11 Termine 65 € Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5 YogaFitness am Abend - ein aktiver Tagesausklang Der Kurs vermittelt systematisch die Grundlagen und weiterführenden Elemente des Vinyasa-Yoga mit dem Ziel, Beweglichkeit, Kraft, Koordination sowie bewusste Atmung und mentale Fokussierung zu verbessern. In einem strukturierten Lernprozess werden aufeinander aufbauende, fließende Übungssequenzen aus kraftvollen Asanas und Dehnungen angeleitet und durch eine abschließende Tiefenentspannung ergänzt. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen in Körperwahrnehmung, Stressregulation und eigenständiger gesundheitsorientierter Übungspraxis. Die qualifizierte Lehrkraft vermittelt die Inhalte methodisch fundiert, gibt individuelle Korrekturen und passt die Übungen an unterschiedliche Leistungsniveaus an. Durch kurze Reflexionsphasen wird der Transfer in den Alltag unterstützt. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk mitbringen. Liska Schröder Beginn: 16.09.2026 mittwochs, 17:30-18:45 Uhr 10 Termine 47 € Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5 Hatha -Yoga, ein sanfter Weg am Vormittag - Grundstufe Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit am Vormittag – und lernen Sie dabei die Grundlagen des Hatha-Yoga kennen. In diesem Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und einfache Meditation gezielt eingesetzt werden können, um Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern. Die Übungen werden sanft aufgebaut und verständlich angeleitet, sodass Sie lernen, Ihren Körper achtsam zu bewegen, Verspannungen zu lösen und Ihre Atmung bewusst zu vertiefen. Dabei entwickeln Sie ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge von Bewegung, Atmung und mentaler Entspannung. Sie erwerben grundlegende Kompetenzen, um einfache Yoga-Übungsabfolgen selbstständig durchzuführen und gezielt für den Ausgleich im Alltag einzusetzen – z. B. zur Stärkung der Rückenmuskulatur, zur Entlastung von Schultern und Nacken oder zur Förderung innerer Ruhe. Die qualifizierte Kursleitung begleitet Sie mit fachkundiger Anleitung und geht auf individuelle Voraussetzungen ein, sodass ein sicheres und effektives Üben möglich ist. Durch kurze Reflexionsphasen nehmen Sie Ihre Fortschritte bewusst wahr und lernen, wie Sie die Übungen nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken, Getränk sowie Iso- oder Yogamatte. Petra Kummert Beginn: 08.09.2026 dienstags, 09:15-10:45 Uhr 12 Termine 65 € Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5	3211 3213 3217	Petra Kummert Beginn: 08.09.2026 dienstags, 11:00-12:30 Uhr 12 Termine 65 € Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5 Hatha-Yoga am Vormittag - Aufbauastufe Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrung, die ihre Yogapraxis gezielt weiterentwickeln und vertiefen möchten. Sie erweitern Ihre Kenntnisse in Hatha-Yoga, insbesondere durch den Aufbau und die bewusste Ausführung von Vinyasas (fließenden Bewegungsabfolgen) in Verbindung mit einer gelenkten Atmung. Die Einheiten sind systematisch aufgebaut und vermitteln weiterführende Prinzipien der Yogapraxis in der Tradition von Sri T. Krishnamacharya. Sie lernen, Bewegungsabläufe präzise auszuführen, Atem und Bewegung aufeinander abzustimmen und die Wirkung der Übungen auf Körper und Geist differenziert wahrzunehmen. Dabei entwickeln Sie Ihre Kompetenzen in den Bereichen Körperwahrnehmung, Atemführung und eigenständige Übungspraxis weiter. Ziel ist es, Übungssequenzen zunehmend selbstständig zu gestalten und gezielt zur Förderung von Beweglichkeit, Stabilität und mentaler Ausrichtung einzusetzen. Die qualifizierte Kursleitung begleitet Sie mit fachkundiger Anleitung, individuellen Hinweisen und methodischen Impulsen zur sicheren und effektiven Vertiefung Ihrer Praxis. Reflexionsphasen und kurze Meditationen unterstützen Sie dabei, Ihre Fortschritte bewusst wahrzunehmen und die erlernten Inhalte nachhaltig in Ihren Alltag zu übertragen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, Decke, Getränk sowie Iso- oder Yogamatte. Petra Kummert Beginn: 09.09.2026 mittwochs, 09:50-11:20 Uhr 12 Termine 65 € Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5 Hatha -Yoga, ein sanfter Weg am Abend - Grundstufe Den Tag hinter sich lassen und gleichzeitig die Grundlagen des Hatha-Yoga erlernen: In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt an die Verbindung von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit herangeführt. Sie lernen grundlegende Körperhaltungen (Asanas), einfache Atemtechniken sowie erste Übungen zur Konzentration und Entspannung kennen. Dabei erfahren Sie, wie sich Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung verbessern lassen und Verspannungen gelöst werden können. Der Kurs ist methodisch aufgebaut und orientiert sich an der Tradition von Sri T. Krishnamacharya. Sie entwickeln ein Verständnis dafür, wie Atem und Bewegung zusammenwirken und wie Sie durch achtsames Üben Ihre Körperwahrnehmung stärken können. Sie erwerben grundlegende Kompetenzen, um einfache Yogaübungen selbstständig und gesundheitsfördernd in Ihren Alltag zu integrieren – z. B. zur Entspannung am Abend oder als Ausgleich zu beruflichen Belastungen. Die qualifizierte Kursleitung begleitet Sie mit fachkundiger Anleitung und unterstützt Sie dabei, die Übungen individuell angepasst und sicher auszuführen. Durch kurze Reflexionsphasen nehmen Sie Ihre Fortschritte bewusst wahr und lernen, die Inhalte nachhaltig für Ihr Wohlbefinden zu nutzen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Bänkchen, Decke sowie Iso- oder Yogamatte.	3219 3221	Petra Kummert Beginn: 10.09.2026 donnerstags, 17:30-19:00 Uhr 12 Termine 65 € Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5 Petra Kummert Beginn: 10.09.2026 donnerstags, 19:15-20:45 Uhr 12 Termine 65 € Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5 Petra Kummert Beginn: 09.09.2026 mittwochs, 18:30-20:00 Uhr 12 Termine 65 € Gemeindezentrum Elfringhausen, Felderbachstr. 59, Gymnastikraum Neu: Yoga auf dem Stuhl Im Kurs erwerben die Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse und praktische Fähigkeiten zur gesundheitsfördernden Anwendung von Yogaübungen im Alltag. Ziel des Kurses ist es, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit zu verbessern sowie einen bewussten Umgang mit Stress zu fördern. Die Teilnehmenden lernen schrittweise verschiedene Yogaübungen im Sitzen und mit Unterstützung des Stuhls kennen, darunter Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung des Beckenbodens, Förderung der Balance und bewussten Atmung. Durch regelmäßiges Üben werden Kompetenzen zur selbstständigen Durchführung gesundheitsfördernder Bewegungs- und Entspannungsübungen entwickelt und in den Alltag übertragen. Der Kurs erfolgt unter fachkundiger Anleitung einer qualifizierten Yoga-Lehrkraft, die die Übungen an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden anpasst und deren Lernprozess begleitet. Reflexions- und Wahrnehmungsphasen unterstützen dabei, die Wirkungen der Übungen auf Körperhaltung, Atmung, Entspannung und Wohlbefinden bewusst wahrzunehmen und nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Daniela Brammen Beginn: 16.09.2026 mittwochs, 16:00-17:00 Uhr 10 Termine 38 € Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum Daniela Brammen Beginn: 18.09.2026 freitags, 16:00-17:00 Uhr 10 Termine 38 € Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5 Faszien-Yoga Im Kurs „Faszien-Yoga“ lernen die Teilnehmenden, durch gezielte Yogaübungen die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern, Verspannungen zu lösen und das fasziale Gewebe gesund zu erhalten. In einem strukturierten Kursaufbau werden präzise Bewegungsabfolgen, länger gehaltene Dehnpositionen sowie entspannende Übungen methodisch angeleitet und schrittweise vermittelt. Die Teilnehmenden entwickeln Kompetenzen zur bewussten	3223 3225 3227 3228 3229
--	-------------------------------------	--	-------------------------	---	---

Körperwahrnehmung, Stressregulation sowie zur Förderung von Beweglichkeit, Regeneration und muskulärer Stabilität im Alltag. Die Übungen werden langsam und achtsam ausgeführt und eignen sich für Anfänger:innen ebenso wie für geübte Teilnehmende. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Kursleitung mit fachlicher Kompetenz im Bereich Yoga und gesundheitsorientierter Bewegungsbildung. Durch regelmäßige Praxis und Reflexion der eigenen Körperwahrnehmung wird der Transfer der erlernten Übungen in den Alltag unterstützt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein Getränk.

Evelyn Anke
Beginn: 17.09.2026 3230
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
10 Termine
55 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Semesterpausen-Special! Faszien-Yoga

Evelyn Anke
Beginn: 14.01.2027 3231
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
4 Termine
25 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Winterwoche:

Mit Yoga dem Stress begegnen

Stress bewusst wahrnehmen und aktiv regulieren lernen: In dieser kompakten Kurswoche erhalten Sie eine fundierte Einführung in yoga-basierte Methoden zur Stressbewältigung. Sie lernen, wie Körper, Atem und Geist zusammenwirken und wie Sie dieses Zusammenspiel gezielt nutzen können, um mehr Ausgeglichenheit in Ihren Alltag zu bringen. An vier aufeinander aufbauenden Abenden werden grundlegende Yogaübungen (Asanas), Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen systematisch vermittelt. Sie erfahren, wie Stressreaktionen im Körper entstehen und wie Sie durch gezielte Übungen Entspannung fördern und Ihre Selbstwahrnehmung stärken können. Sie entwickeln Kompetenzen, um einfache Übungen eigenständig anzuwenden – etwa zur kurzfristigen Entlastung im Alltag oder zur langfristigen Stressregulation. Die qualifizierte Kursleitung begleitet Sie mit fachkundiger Anleitung und unterstützt Sie dabei, die Übungen individuell angepasst und sicher umzusetzen. Durch angeleitete Reflexionen gewinnen Sie ein besseres Verständnis für Ihre persönlichen Stressmuster und lernen, die erarbeiteten Strategien nachhaltig in Ihren Alltag zu übertragen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und ein Getränk.

Petra Kummert
11.01.-15.01.2027 3240W
Montag bis Freitag
jeweils 18:00-19:30 Uhr
5 Termine
30 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Intuitives Bogenschießen

Ziel des Kurses ist es, die Grundlagen des intuitiven Bogenschießens kennenzulernen und die Fähigkeit zu entwickeln, Wahrnehmung, Konzentration und Bewegungsabläufe bewusst aufeinander abzustimmen. In einem strukturierten Lernprozess werden die Teilnehmenden schrittweise an die Besonderheiten dieser traditionellen Form des Bogenschießens herangeführt, bei der ohne Visiere oder Stabilisatoren gearbeitet wird. Sie lernen, den Blick auf das Ziel zu richten, ihre Körperhaltung und Bewegungsmuster zu verfeinern und durch den kontinuierlichen Abgleich von angestrebtem und tatsächlichem Ergebnis ihre Handlungsfähigkeit weiterzuentwickeln. Dabei werden insbesondere Kompetenzen in den Bereichen Körperwahrnehmung, Koordination, Achtsamkeit und Selbstreflexion gefördert. Unter Anleitung einer fachlich qualifizierten Lehrkraft üben die Teilnehmenden verschiedene Techniken und erhalten individuelle Rückmeldungen zu ihrem Lernfortschritt. Durch die Reflexion der eigenen Erfahrungen und die Übertragung der erlernten Wahrnehmungs- und Konzentrationsstrategien auf andere Lebensbereiche wird ein nachhaltiger Lernerfolg unterstützt.

Dirk Schefer
Beginn: 16.09.2026 3252
mittwochs, 17:00-19:00 Uhr
6 Termine
45 €
Treffpunkt: Parkplatz Haus Friede

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

Dirk Schefer
Beginn: 15.09.2026 3251
dienstags, 17:00-19:00 Uhr
6 Termine
45 €
Treffpunkt: Parkplatz Haus Friede



Neu: Intuitives Bogenschießen für Frauen

Der Kurs im Haus Friede in Hattingen vermittelt grundlegende Techniken des intuitiven Bogenschießens sowie Übungen zu Konzentration, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Ziel ist es, die eigene innere Balance, Selbstwahrnehmung und Stressregulation zu stärken sowie den bewussten Umgang mit Anspannung und Loslassen zu fördern. In einem strukturierten Lernprozess werden Haltung, Atemführung, Fokussierung und der sichere Umgang mit Bogen und Pfeil praxisnah angeleitet und eingeübt. Die Teilnehmerinnen entwickeln dabei Kompetenzen in Konzentrationsfähigkeit, Kör-

perbewusstsein und Selbstreflexion. Der Kurs wird von einer qualifizierten Kursleitung mit Erfahrung im intuitiven Bogenschießen und in der Anleitung von Gruppen durchgeführt. Durch praktische Übungen und gemeinsame Reflexion wird der Transfer der Erfahrungen in den Alltag unterstützt. Für alle Frauen, egal ob Anfängerin oder mit Erfahrung.

Mary Trierweiler
Beginn: 17.09.2026 3253
donnerstags, 17:00-19:00 Uhr
6 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
53 €
Treffpunkt: Parkplatz Haus Friede

Bogenparcours im Wald – Aufbauworkshop für Bogenschützinnen und Bogenschützen

Ziel des Workshops ist es, die bereits erworbenen Grundkenntnisse im Bogenschießen auf die besonderen Anforderungen eines Bogenparcours zu übertragen und die Fähigkeiten im sicheren und selbstständigen Schießen in wechselnden Geländesituationen weiterzuentwickeln. In einem strukturierten Lernprozess werden die Teilnehmenden an die Grundlagen des Parcoursschießens herangeführt. Dazu gehören das Einschätzen von Entfernungen, die Anpassung der Schießtechnik an unterschiedliche Ziel- und Geländesituationen sowie die Orientierung und das sichere Verhalten im Parcours. Die Teilnehmenden erweitern ihre Kompetenzen in den Bereichen Wahrnehmung, Konzentration, Entscheidungsfähigkeit, Kooperation und Naturerleben. Durch praktische Übungen lernen sie, neue Situationen zu analysieren, geeignete Handlungsstrategien zu entwickeln und ihre vorhandenen Kenntnisse gezielt anzuwenden. Unter Anleitung einer fachlich qualifizierten Lehrkraft erhalten sie individuelle Rückmeldungen und Hilfestellungen zur Weiterentwicklung ihrer Fähigkeiten. Die gemeinsame Reflexion der Erfahrungen im Parcours unterstützt den Transfer des Gelernten auf weitere Trainingssituationen und fördert einen bewussten Umgang mit Aufmerksamkeit, Stressbewältigung und Naturwahrnehmung. Der Workshop vermittelt zugleich grundlegende Kenntnisse zur Nutzung professioneller Bogenparcours, wie sie von verschiedenen Bogenvereinen angeboten werden.

Dirk Schefer
Samstag, 19.09.2026 3256T
10:00-14:00 Uhr
19 €
Treffpunkt: Parkplatz Haus Friede

Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)

Der Kurs orientiert sich am Ansatz von Jon Kabat-Zinn und verfolgt das Lernziel, Teilnehmende dazu zu befähigen, Stressreaktionen bewusst wahrzunehmen und durch achtsamkeitsbasierte Methoden wirksam zu regulieren. Ziel ist die Entwicklung einer offenen, nicht wertenden Aufmerksamkeit gegenüber dem gegenwärtigen Moment, um innere Ruhe, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden zu stärken. Der Workshop ist als strukturierter Lernprozess aufgebaut, der theoretische Grundlagen mit angeleiteter Praxis verbindet. Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in Wahrnehmung, Stressentstehung und Stressbewältigung und üben zentrale Methoden des MBSR-Programms ein, insbesondere den Body Scan sowie die Achtsamkeitsmeditation im

Sitzen. Dabei erwerben sie Kompetenzen in Selbstwahrnehmung, Stressregulation und im bewussten Umgang mit automatisierten Reaktionsmustern. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft mit fachlicher Ausbildung und Erfahrung im Bereich MBSR, die die Übungen professionell anleitet und den Lernprozess begleitet. Durch angeleitete Reflexion und Austausch werden die Erfahrungen ausgewertet und der Transfer in den Alltag unterstützt, sodass die erlernten Methoden nachhaltig in persönlichen Stresssituationen angewendet werden können. Bitte bringen Sie bei Bedarf eine Decke und ein Kissen mit.

Wilfried Ranft
Samstag, 10.10.2026 3254T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
28 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Wilfried Ranft
Samstag, 09.01.2027 3255T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
28 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Wochenend-Workshop: Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR nach Jon Kabat-Zinn)

Täglich geraten wir in stressige Situationen oder setzen uns selbst unter Stress.

Wenn es gelingt, innezuhalten, achtsam wahrzunehmen, was dann genau mit uns passiert und aus diesem Stressereignis auszusteigen, dann kehrt wieder mehr Ruhe ins Leben ein, wachsen Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden. In diesem Wochenend-Intensivkurs lernen Sie Methoden und Übungen kennen, die eine achtsame Lebensgestaltung ermöglichen und zugleich die Resilienz stärken, die in Alltag und Beruf hilfreich ist. Dazu nehmen wir uns zwei Tage lang Zeit, um unsere Achtsamkeit zu schulen. Sie lernen die drei Grundübungen der Achtsamkeitspraxis zur Stressreduktion kennen: den Body Scan, die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen und sanfte Körperübungen aus dem Yoga, die Sie vertiefend üben. Des Weiteren stehen die Grundzüge von Wahrnehmung, Stressentstehung und Stressbewältigung sowie Wahrnehmungsübungen auf dem Programm. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit stärken, Stress im Alltag und Berufsleben reduzieren und achtsamer mit sich und Ihren Ressourcen umgehen möchten, um mehr Vitalität und Lebensfreude zu erleben. Die Übungen können alle Teilnehmer:innen gut ausführen und entsprechend ihrer Möglichkeiten anpassen. Bitte mitbringen: bei Bedarf eine Decke und ein Kissen.

Wilfried Ranft
Sa./So. 21. und 22.11.2026 3256W
Samstag & Sonntag 10:00-16:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
55 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Neu: Workshop: ICH MIT MIR- der Selbstliebeworkshop

Der Workshop verfolgt das Lernziel, Selbstwertgefühl und Selbstliebe zu stärken sowie die Teilnehmenden zu befähigen, eigene Ressourcen bewusster wahrzunehmen und im Alltag zu nutzen. Ziel ist es, einen freundlicheren Umgang mit sich selbst zu entwickeln, hinderliche Glaubenssätze zu erkennen und durch stärkende Gedanken zu ersetzen. Der Kurs ist als strukturierter Lernprozess aufgebaut, in dem theoretische Impulse mit praktischen Übungen aus Achtsamkeit, Resilienztraining, mentalem Training sowie Entspannungs- und Atemtechniken verbunden werden. Ergänzend kommen Wertearbeit, Affirmationen, Glaubenssatzarbeit sowie Meditationen und Körperübungen zum Einsatz. Dabei erwerben die Teilnehmenden Kompetenzen in Selbstreflexion, Selbstregulation und dem Aufbau innerer Stabilität und Resilienz. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft mit Erfahrung in Achtsamkeits-, Resilienz- und Mentaltraining, die den Lernprozess fachlich fundiert begleitet. Durch Reflexion, Übungen und Arbeitsmaterialien wird der Transfer in den Alltag unterstützt und die nachhaltige Anwendung der Inhalte gefördert.

Inge Kuprat
Freitag, 18.09.2026 3257T
17:00-21:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
20 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Neu: Workshop: Nein sagen lernen – eigene Grenzen wahrnehmen und kommunizieren

Ein erfülltes und stressärmeres Leben beginnt oft nicht damit, mehr zu tun, sondern bewusster zu entscheiden, was wir nicht mehr wollen. In diesem Workshop lernen Sie, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, persönliche Grenzen zu erkennen und diese klar und angemessen zu kommunizieren. Im Mittelpunkt steht ein strukturierter Lernprozess, in dem Sie sich mit zentralen Themen wie Selbst- und Fremdwahrnehmung, eigenen Ressourcen sowie individuellen Bedürfnissen auseinandersetzen. Anhand praxisnaher Übungen und mentaler Methoden erarbeiten Sie Strategien, um in herausfordernden Situationen souverän „Nein“ sagen zu können. Sie entwickeln Kompetenzen im Umgang mit eigenen Emotionen, stärken Ihre Kommunikationsfähigkeit und lernen, persönliche Grenzen im Alltag bewusst zu setzen und zu wahren. Die qualifizierte Kursleitung begleitet den Workshop mit fachlicher Anleitung, stellt erprobte Methoden vor und unterstützt Sie bei der praktischen Anwendung. Arbeitsblätter und ein Handout helfen dabei, die Inhalte zu vertiefen und nachhaltig zu sichern. Durch gemeinsame Reflexion und Austausch übertragen Sie das Gelernte auf Ihre persönliche Lebenssituation und entwickeln konkrete Handlungsmöglichkeiten für den Alltag. Eine abschließende Entspannungssequenz stärkt Ihre Ressourcen zusätzlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. Matte oder Handtuch, Kissen, Decke, Mappe für Unterlagen, Stifte und Papier sowie einen roten Faden (dicke Wolle).

Inge Kuprat
Samstag, 05.12.2026 3258T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
28 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Neu: Workshop: Klarheit im Kopf und Ruhe im Herz

Ziel des zweitägigen Workshops ist es, die Achtsamkeitspraxis zu vertiefen, innere Ruhe zu fördern und Methoden zur bewussten Selbstwahrnehmung und Stressreduktion im Alltag anzuwenden. Der Kurs folgt einem strukturierten Lernprozess: Nach einer Einführung in Grundlagen der Achtsamkeit werden Übungen schrittweise aufgebaut und am zweiten Tag in einem angeleiteten Schweige-Retreat intensiviert. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen in Konzentration, Emotionsregulation, Resilienz, Selbstfürsorge und achtsamer Kommunikation. Inhalte sind u. a. Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen, achtsame Bewegung, sanfte Yoga-Elemente sowie praktische Tools für den Alltag. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Lehrkraft mit fachlicher Ausbildung und Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Reflexion und Transfer werden durch begleitende Übungen, Arbeitsblätter und ein Handout unterstützt, um die Anwendung im Alltag zu sichern. Voraussetzung sind erste Erfahrungen mit Achtsamkeit oder Entspannung.

Inge Kuprat
Sa./So. 07. und 08.11.2026 3259T
Samstag, 10:00-16:00 Uhr
Sonntag, 09:00-15:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
51 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

In diesem Workshop erwerben Sie unter Anleitung einer qualifizierten Lehrkraft die Kompetenz, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zur gezielten Stressregulation einzusetzen. Das Lernziel ist die Vermittlung einer systematischen Entspannungstechnik durch einen strukturierten Lernprozess, der theoretische Grundlagen mit praktischen Übungsphasen kombiniert. Sie lernen, muskuläre Spannungszustände bewusst zu steuern und entwickeln im gemeinsamen Reflexionsteil Strategien für den nachhaltigen Transfer der Übungen in den (Berufs-)Alltag. Der Kurs bietet somit eine methodische Anleitung zur aktiven Gesundheitsförderung und ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, Decke, ggf. Kopfkissen.

Jutta Jäger-Ranft
Samstag, 14.11.2026 3260T
10:00-14:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
20 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Meditation und Interaktion – Einführung in Achtsamkeit und meditative Praxis Eine Veranstaltung des teams exercitia in Kooperation mit der vhs Hattingen.

Meditation kann helfen, innere Ruhe zu finden, Stress zu reduzieren und die eigene Wahrnehmung zu schärfen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden verschiedene Formen der Meditation und Achtsamkeitsübungen kennen. Schrittweise werden grundlegende Techniken der meditativen Praxis vermittelt und gemeinsam eingeübt. Dazu gehören Atemmeditation, Körperwahrnehmung sowie Übungen zur achtsamen Selbstbeobachtung. Ergänzend werden

die Erfahrungen reflektiert und Möglichkeiten besprochen, wie sich Meditation in den Alltag integrieren lässt.

Der Austausch in der Gruppe unterstützt den Lernprozess und eröffnet unterschiedliche Perspektiven auf die eigene Praxis. Ziel des Kurses ist es, grundlegende Kenntnisse über Meditation zu erwerben und Wege zu einer regelmäßigen Übungspraxis kennenzulernen.

Der Kurs richtet sich an Menschen ohne Vorerfahrung ebenso wie an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Eine Anmeldung ist erwünscht, aber nicht verpflichtend. Nähere Informationen: team exercitia, Tel.: 02324 39197-0

Leitung: Maria-Luise Altegoer,
Meditationsleiterin / spirituelle Begleiterin
2 x monatlich, jeweils am 1. und 3. Montag im Monat, 19.00 bis 20.30 Uhr
1. Termin: 21.09.2026,
offene Gruppe, Einstieg ist auch zu einem späteren Termin möglich
Ort: Meditationszentrum Hattingen Welper, Gemeindehaus St. Josef, St. Josef Straße 2
endgültig

Kochen und Ernährung

In den Kochseminaren ist eine Lebensmittelpauschale erhalten.

Bitte melden Sie sich unbedingt bis spätestens 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin an. Die Lebensmittelpauschale ist in jedem Fall ab 7 Tagen vor dem Kochseminar zu entrichten.

Französisch kochen – Grundlagen der ländlichen Küche verstehen und anwenden

Entdecken Sie die Vielfalt der ländlichen französischen Küche und lernen Sie, typische Gerichte eigenständig zuzubereiten. In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse zu Zutaten, Zubereitungstechniken und kulinarischen Traditionen ausgewählter Regionen Frankreichs. Anhand klassischer Gerichte wie Huhn im Topf, Zwiebelsuppe, Nizza-Salat, Rillettes, Crêpes, Galettes sowie einfachem Brot nach Art der Dordogne werden die einzelnen Arbeitsschritte systematisch vermittelt und gemeinsam umgesetzt. Sie entwickeln praktische Kompetenzen in der Küchenorganisation, im Umgang mit frischen Zutaten sowie in grundlegenden Kochtechniken wie Schmoren, Backen und Teigzubereitung. Ziel ist es, die Gerichte auch zu Hause selbstständig planen und zubereiten zu können. Die qualifizierte Kursleitung vermittelt die Inhalte anschaulich, gibt Hintergrundwissen zur französischen Esskultur und unterstützt Sie bei der sicheren und fachgerechten Umsetzung. Durch gemeinsamen Austausch und Reflexion der Ergebnisse vertiefen Sie Ihr Verständnis und erhalten Anregungen zur Übertragung in den eigenen Kochalltag.

Ursula Hirschberg
Samstag, 26.09.2026 3600T
10:00-16:00 Uhr
43 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

La Cucina Italiana – Dal Nord al Sud

Das Seminar vermittelt grundlegende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten der italienischen Regionalküche. Ziel des Kurses ist es, typische Gerichte aus verschiedenen Regionen

Italiens kennenzulernen, klassische Zubereitungstechniken anzuwenden und die kulturellen Hintergründe der italienischen Esskultur zu verstehen. In einem strukturierten Lernprozess bereiten die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung Schritt für Schritt Vorspeisen, frische Pasta und regionale Spezialitäten der Cucina Povera zu. Dabei erwerben sie Kompetenzen im Umgang mit saisonalen Zutaten, in grundlegenden Kochtechniken sowie in der selbstständigen Umsetzung der Rezepte zu Hause. Die gemeinsame Verkostung und der Austausch über die Ergebnisse fördern die Reflexion des Gelernten und den Transfer in den Alltag. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Kursleitung mit Erfahrung in der Vermittlung italienischer Kochpraxis. Der Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch, ein scharfes Messer und Behälter für eventuelle Reste mit.

Sabrina Botteri
Samstag, 10.10.2026 3601T
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Sabrina Botteri
Samstag, 14.11.2026 3603T
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Ein festliches Weihnachtsmenü

Die Teilnehmenden erwerben grundlegende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten zur Planung und Zubereitung eines festlichen Weihnachtsmenüs nach britisch inspirierten Rezeptideen, angelehnt an die Küche von Jamie Oliver. Ziel des Kurses ist es, klassische Zubereitungstechniken für festliche Hauptgerichte, Beilagen und Desserts kennenzulernen und selbstständig anwenden zu können. In einem strukturierten Lernprozess werden ein gefüllter Geflügelbraten sowie eine fleischlose Alternative, passende Beilagen wie Röstkartoffeln, glasierte Karotten, Rosenkohl und „Pigs in Blankets“ sowie traditionelle Desserts wie Mince and Apple Pies und weihnachtlicher Trifle Schritt für Schritt gemeinsam zubereitet. Dabei erwerben die Teilnehmenden Kompetenzen in der Organisation mehrgängiger Menüs, im fachgerechten Umgang mit Zutaten und Küchentechniken sowie in der geschmacklichen Abstimmung festlicher Speisen. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Kursleitung mit Erfahrung in der Vermittlung praktischer Kochtechniken. Durch die gemeinsame Verkostung und den Austausch über die Ergebnisse reflektieren die Teilnehmenden den Kochprozess und erhalten Anregungen zur eigenständigen Umsetzung der Gerichte im privaten Alltag.

Ursula Hirschberg
Samstag, 07.11.2026 3602T
10:00-16:00 Uhr
43 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Inklusives Kochen – einfach und gesund kochen lernen

Dieser inklusive Kochkurs in Kooperation mit der IEB im EN-Kreis richtet sich an Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, die grundlegende Kochkenntnisse und praktische Fähigkeiten für eine gesunde und preisbewusste Ernährung erwerben möchten. Gemeinsam werden einfache, frische Gerichte Schritt für Schritt zubereitet und alltagstaugliche Kochtechniken

vermittelt. Dabei fördern die Teilnehmenden ihre Selbstständigkeit, Hygienekompetenz und Teamfähigkeit. Die qualifizierte Kursleitung begleitet den Lernprozess fachkundig und unterstützt die praktische Anwendung im Alltag. Rezepte zum Nachkochen sind inklusive. Der Kurs findet auch in den Schulferien statt. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelpauschale von 6 € pro Termin enthalten. Ermäßigungen auf Anfrage.

Mary Trierweiler
Beginn: 27.09.2026 3606
sonntags, 11:00-14:00 Uhr
4 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
77 €
Holschentor, Zentrum für bürgerschaftliches Engagement, Bürgercafé

Älter werden – aktiv bleiben

Wir bewegen uns zum Wochenstart!

Ziel des Kurses ist es, die körperliche Fitness zu fördern und Kenntnisse über gesundheitsorientierte Bewegungsformen zur Kräftigung, Mobilisation und Verbesserung der Bewegungskompetenz zu vermitteln. In einem strukturierten Lernprozess lernen die Teilnehmenden verschiedene Übungen zur Stärkung und Dehnung der Bein-, Arm-, Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur kennen und wenden diese unter fachlicher Anleitung an. Die Übungen werden auf der Matte, im Stand und im Sitzen durchgeführt und durch den gezielten Einsatz von Kleingeräten ergänzt. Dabei werden Kompetenzen in den Bereichen Körperwahrnehmung, Haltung, Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und funktionelle Bewegungssteuerung entwickelt und vertieft. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ihre individuellen Bewegungsfähigkeiten zu erweitern und gesundheitsfördernde Bewegungsmuster einzuüben. Unter Anleitung einer fachlich qualifizierten Lehrkraft werden die Übungen erklärt, angeleitet und an die Leistungsfähigkeit der Gruppe angepasst. Durch die Reflexion der eigenen Bewegungserfahrungen und die Übertragung der erlernten Übungen auf den Alltag werden die Teilnehmenden darin unterstützt, ihre körperliche Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und eigenverantwortlich zu fördern. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, Übungen auch auf dem Boden auszuführen. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mit.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 14.09.2026 3900
montags, 11:30-12:30 Uhr
10 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
45 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Rückhalt – Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren

Ziel des Kurses ist es, die körperliche Beweglichkeit, Stabilität und Mobilität im Alltag zu erhalten und zu verbessern sowie Kenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe zu vermitteln. In einem strukturierten Lernprozess lernen die Teilnehmenden seniorengerechte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Koordination kennen und wenden diese unter fachlicher Anleitung an. Die Übungen werden je nach Lernziel im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt und schrittweise an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Dabei werden insbesondere Kom-

petenzen zur bewussten Körperwahrnehmung, zur Förderung der Beweglichkeit, zur Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination sowie zur Sturzprävention entwickelt. Ergänzend kommen verschiedene Übungsformen in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit sowie der gezielte Einsatz von Hilfsmitteln wie Bällen oder Hanteln zum Einsatz. Unter Anleitung einer fachlich qualifizierten Lehrkraft erhalten die Teilnehmenden individuelle Unterstützung und Hinweise zur gesundheitsgerechten Ausführung der Übungen. Durch die Reflexion der eigenen Bewegungsfähigkeiten und die Übertragung der erlernten Übungen in den Alltag werden die Teilnehmenden befähigt, ihre körperliche Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und eigenverantwortlich zu fördern.

Hanni Booz
 Beginn: 14.09.2026 3901
 montags, 15:45-16:30 Uhr
 12 Termine
 35 €
 Bürgertreff Oberstüter, Am Brunnen 27, Seminarraum

Fit im Alter

Ziel des Kurses ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter zu erhalten und zu verbessern sowie Kenntnisse über gesundheitsfördernde Bewegungsformen zu vermitteln. In einem strukturierten Lernprozess lernen die Teilnehmenden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Bein-, Arm-, Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur kennen und wenden diese unter fachlicher Anleitung an. Die Übungen werden auf der Matte, im Stand und im Sitzen durchgeführt und durch den Einsatz von Kleingeräten abwechslungsreich gestaltet. Dabei werden Kompetenzen in den Bereichen Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Körperwahrnehmung und funktionelle Bewegungssteuerung gefördert. Die Teilnehmenden üben gesundheitsgerechte Bewegungsabläufe ein und erweitern ihre Fähigkeiten zur selbstständigen Erhaltung von Mobilität und körperlicher Selbstständigkeit im Alltag. Unter Anleitung einer fachlich qualifizierten Lehrkraft werden die Übungen erläutert, angeleitet und an die Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Durch die Reflexion der eigenen körperlichen Entwicklung und die Übertragung der erlernten Übungen auf den Alltag werden die Teilnehmenden befähigt, ihre Gesundheit und Mobilität langfristig eigenverantwortlich zu unterstützen. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, Übungen auch auf dem Boden auszuführen. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mit.

Yvonne Czombera-Weierstahl
 Beginn: 15.09.2026 3902
 dienstags, 10:15-11:15 Uhr
 10 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 45 €
 Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Gymnastik von Kopf bis Fuß - Stuhlgymnastik - Minikurs

Im Kurs lernen die Teilnehmenden, durch gezielte und altersgerechte Bewegungsübungen ihre Mobilität, Koordination und körperliche Selbstständigkeit zu fördern und zu erhalten. In einem strukturierten Kursaufbau werden Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung und Aktivierung des gesamten Körpers methodisch angeleitet und überwiegend im Sitzen durchgeführt. Die Teilnehmenden entwickeln Kompetenzen zur gesundheitsfördernden Bewegung,

Körperwahrnehmung sowie zur Bewegung im Alltag. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Kursleitung mit fachlicher Kompetenz im Bereich seniorengerechter Bewegungsbildung. Durch regelmäßige Übung, gemeinsames Lernen und die bewusste Wahrnehmung der eigenen Bewegungsfähigkeit wird der Transfer der erlernten Inhalte in den Alltag unterstützt und das körperliche Wohlbefinden gestärkt.

Claudia Österreich
 Beginn: 23.09.2026 3909
 mittwochs, 14:30-15:30 Uhr
 5 Termine
 25 €
 Rauendahlstr. 40-42 (Sporthalle)

Fit und mobil ins Alter

Hier erwerben die Teilnehmenden Kenntnisse und Fähigkeiten zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und körperlicher Sicherheit im Alltag. Ziel des Kurses ist es, die Selbstständigkeit und Mobilität im Alter zu erhalten und durch regelmäßige Bewegung gesundheitlichen Einschränkungen vorzubeugen. In einem strukturierten Lernprozess werden gelenkschonende Übungen mit und ohne Kleingeräte vermittelt, die Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung fördern. Die Teilnehmenden lernen Übungen kennen, die sie sicher und eigenständig auch außerhalb des Kurses anwenden können. Der Kurs wird von einer qualifizierten Kursleitung fachkundig angeleitet, die auf die individuellen Voraussetzungen und Belastungsmöglichkeiten der Teilnehmenden eingeht und den Lernfortschritt begleitet. Durch begleitende Wahrnehmungs- und Reflexionsphasen wird die Übertragung der erlernten Bewegungs- und Gesundheitskompetenzen in den Alltag unterstützt, um langfristig Aktivität, Sicherheit und Lebensqualität zu stärken.

Joanna Gralla
 Beginn: 16.09.2026 3910
 mittwochs, 16:15-17:30 Uhr
 12 Termine
 55 €
 Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29, Turnhalle

Aqua-Gymnastik für Frauen 60+

Die Teilnehmerinnen lernen durch gelenkschonende Bewegungsübungen im Wasser ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu fördern. In einem strukturierten Kursaufbau werden abwechslungsreiche Übungen mit Musik sowie der Einsatz von Hanteln, Poolnudeln und Bällen methodisch angeleitet und schrittweise vermittelt. Die Teilnehmenden verbessern ihre Koordination, stärken Muskulatur sowie Herz-Kreislauf-System und entwickeln Kompetenzen für ein aktives und gesundheitsförderndes Bewegungsverhalten im Alltag. Die Anleitung erfolgt durch eine qualifizierte Kursleitung mit fachlicher Kompetenz im Bereich Wassergymnastik und gesundheitsorientierter Bewegungsbildung. Durch regelmäßige Übung und bewusste Körperwahrnehmung wird der Transfer der erlernten Bewegungsabläufe in den Alltag unterstützt und das allgemeine Wohlbefinden gefördert.

Andrea Geller
 Beginn: 17.09.2026 3911
 donnerstags, 08:45-09:45 Uhr
 12 Termine
 45 €
 Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

Andrea Geller
 Beginn: 17.09.2026 3912
 donnerstags, 09:45-10:45 Uhr
 12 Termine
 45 €
 Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

Semesterpausen-Special! Aqua-Gymnastik für Frauen 60+

Andrea Geller
 Beginn: 07.01.2027 3914
 donnerstags, 08:45-09:45 Uhr
 5 Termine
 22 €
 Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

Andrea Geller
 Beginn: 07.01.2027 3915
 donnerstags, 09:45-10:45 Uhr
 5 Termine
 22 €
 Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

Selbstverteidigung für Senioren:innen

Dieser Kurs verfolgt das klare Lernziel, Teilnehmer:innen dazu zu befähigen, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, angemessen zu bewerten und sich mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln wirksam zu schützen. Der strukturierte Lernprozess beginnt mit der Vermittlung grundlegender Prinzipien der Selbstverteidigung und der Sensibilisierung für typische Risikosituationen, darauf aufbauend werden schrittweise praktische Techniken eingeübt und gefestigt. Dabei erwerben die Teilnehmer :innen konkrete Handlungskompetenzen, insbesondere in den Bereichen Wahrnehmung, Deeskalation, körperliche Selbstverteidigung sowie im situationsgerechten Einsatz von Alltagsgegenständen und zulässigen Hilfsmitteln. Die methodische Umsetzung erfolgt durch eine Kombination aus anschaulicher Demonstration, angeleiteten praktischen Übungen und gezieltem Feedback, sodass ein nachhaltiger Lernerfolg unterstützt wird. Die Anleitung erfolgt durch eine fachlich qualifizierte Lehrkraft mit nachgewiesener Expertise im Bereich Selbstverteidigung und Erwachsenenbildung, die die Inhalte didaktisch fundiert und sicher vermittelt. Durch begleitende Reflexionsphasen und den gezielten Transfer in den persönlichen Alltag wird sichergestellt, dass die erlernten Fähigkeiten individuell angepasst, gefestigt und langfristig anwendbar sind. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Sportkleidung mit.

Andreas Cilento
 Beginn: 22.09.2026 3913
 dienstags, 16:30-18:00 Uhr
 5 Termine
 30 €
 Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29, Turnhalle

4



Sprachen, Deutsch als Fremdsprache

Hinweise zu den Fremdsprachen	42
Integrationskurse	44
DeuFöV - Kurse	44
Einbürgerungsteste.....	44
telc A2-B1 externe Teilnehmende	44
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache	45
Englisch	46
Französisch.....	47
Italienisch	48
Spanisch	49
Griechisch	49
Niederländisch	49

Anmeldung

Claudia Kilden



Patricia de Schryver



Beratung

Alexander Schikora



Alice Matzick
(Deutsch als Fremdsprache)



Ana Cabello González
(Deutsch als Fremdsprache)



In der Welt zu Hause – Sprachen lernen mit der vhs

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

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

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

Was Sie wissen sollten

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

Sprachenberatung

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

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

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

weil auch die Fortgeschrittenen den richtigen Kurs finden sollen,

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

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

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

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

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

Allen neuen Teilnehmer:innen empfehlen wir die Sprachenberatung dringend!
Die DaF-Beratungszeiten entnehmen Sie bitte der vhs-Webseite.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)

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

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

Bei Fragen zu einem spezifischen Einstufungstest kontaktieren Sie uns bitte, wir helfen Ihnen weiter.

Kleingruppen

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

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

Aufbau der Fremdsprachenkurse
Die Kurse der vhs richten sich nach dem europäischen Referenzrahmen für Sprachen (S 43).

Voraussetzungen für Online - Kurse

Internetverbindung mit mind. 16000 DSL Leitung
Webcam und Mikrofon am Endgerät

Konto und Einloggen:
www.vhs.cloud oder

Konferenztools (Zoom, MS Teams)
Aktueller Browser

Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

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

Stufe A1**Hören**

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

Sprechen

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

Lesen

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

Schreiben

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

Stufe A2**Hören**

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

Sprechen

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

Lesen

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

Schreiben

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

Stufe B1**Hören**

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

Sprechen

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

Lesen

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

Schreiben

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

Stufe B2**Hören**

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

Sprechen

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

Lesen

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

Schreiben

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

Stufe C1**Hören**

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

Sprechen

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

Lesen

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

Schreiben

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

Stufe C2

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



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

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

Ulrike Tenbenschel
E-Mail:
Bärbel Brinkert
Homepage:

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

Integrationskurse bei der vhs Hattingen

Die vhs Hattingen führt seit 2005 als einziger kommunaler Träger in Hattingen Integrationskurse im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Die Kurse fördern den Spracherwerb, die gesellschaftliche Teilhabe und die Integration in den Arbeitsmarkt. Durch die enge Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen im Ennepe-Ruhr-Kreis und lokalen Bildungspartnern bietet die vhs ein vielfältiges Kursangebot.

Welche Arten von Integrationskursen bietet die vhs Hattingen an?

- Allgemeiner Integrationskurs: 600 Unterrichtsstunden Deutsch (6 Module à 100 Unterrichtsstunden) sowie 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs.
 - Integrationskurs mit Alphabetisierung: 900 Unterrichtsstunden Deutsch (9 Module à 100 Unterrichtsstunden) sowie 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs.
- *Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten.*

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

Teilnehmen können Personen mit einer Teilnahmeberechtigung oder -verpflichtung nach den Vorgaben des BAMF. Ob ein Anspruch besteht, richtet sich nach dem jeweiligen Aufenthaltsstatus und den gesetzlichen Voraussetzungen. Gerne beraten wir Sie persönlich.

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

Derzeit (Stand 07/2026) werden Teilnahmeberechtigungen bzw. -verpflichtungen von der Ausländerbehörde, dem Sozialamt und dem Jobcenter ausgestellt. Sollten Sie auf diesem Weg keine Verpflichtung/Berechtigung bekommen, gibt es die Möglichkeit, den Integrationskurs auf eigene Kosten zu besuchen. Bitte vereinbaren Sie hierzu einen Beratungstermin mit uns.

Was kostet die Teilnahme an einem Integrationskurs bei der vhs?

Die reguläre Teilnahmegebühr beträgt 2,29 € pro Unterrichtsstunde bzw. 229,00 € pro Modul (100 Unterrichtsstunden). Beziehen Sie Sozialleistungen, kann ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt werden. Bitte bringen Sie hierfür einen aktuellen Leistungsbescheid oder einen entsprechenden Nachweis mit.

Bei einer Verpflichtung durch das Jobcenter/ das Sozialamt besteht außerdem Anspruch auf einen Fahrtkostenzuschuss, sofern Sie mehr als 5,0 km vom Kursort entfernt wohnen und regelmäßig am Unterricht teilnehmen. Der Zuschuss wird jeweils nach Abschluss eines Moduls ausgezahlt.

Vor dem Integrationskurs ...

Nach Erhalt Ihrer Teilnahmeberechtigung lädt die vhs Sie zu einem Einstufungstest ein. Dieser dient der Einstufung in das passende Kursmodul.

Nach dem Integrationskurs ...

Der Integrationskurs endet mit zwei Prüfungen:

- Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ), bei dem das Sprachniveau A2 oder B1 erreicht werden kann.
- Orientierungskurstest „Leben in Deutschland“ (entspricht dem Einbürgerungstest)

DeuFöV-Kurse bei der vhs Hattingen

Nach erfolgreichem Abschluss des Integrationskurses mit dem Sprachniveau B1 können Sie an der vhs Hattingen einen berufsbezogenen Deutschkurs nach der Deutschförderverordnung (DeuFöV) besuchen. Aktuell bietet die vhs Basiskurse auf dem Niveau B2 an.

Die reguläre Teilnahmegebühr beträgt 2,56 € pro Unterrichtsstunde. Beziehen Sie Sozialleistungen, kann ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt werden. Für eine persönliche Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Einbürgerungsteste

Seit dem 1. September 2008 benötigen Sie für Ihre Einbürgerung neben dem Sprachtest auch den sogenannten Einbürgerungstest. Die vhs führt diesen Test alle drei Monate durch und zwar am

10.09.2026 um 10:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 13.08.2026)

10.12.2026 um 10:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 12.11.2026)

Aus einem Fragenkatalog (310 Fragen) werden für Sie persönlich 33 Fragen ausgewählt. Davon müssen Sie 17 Fragen richtig beantworten. Sie haben dafür eine Stunde Zeit.

Der Test kostet 25 €.
Das Anmeldeformular finden Sie auf vhs.hattingen.de, unter „Integration“

Weitere Informationen:
deutschkurse@hattingen.de

telc A2-B1 – Prüfung für externe Teilnehmende

Wenn Sie keinen Integrationskurs besucht haben, aber Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 nachweisen müssen, können Sie diese Prüfung ablegen. Die Prüfung ist skaliert und bestätigt – abhängig vom erzielten Ergebnis – das Sprachniveau A2 oder B1. Sie eignet sich unter anderem als offizieller Sprachnachweis, zum Beispiel für die Einbürgerung.

Termine

Freitag, 11.09.2026, 09:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 11.08.2026)
Der nächste Termin ist für Februar 2027 geplant.

Zur Anmeldung füllen Sie bitte das Anmeldeformular aus, das Sie auf vhs.hattingen.de unter „Integration -> Sprachprüfungen“ finden und senden Sie es unterschrieben an uns. Wir bestätigen Ihre Anmeldung im Anschluss.

Workshops zur Vorbereitung für die Prüfung am 11.09.2026:

Damit Sie bestens vorbereitet sind, bieten wir ein intensives Prüfungstraining an. In diesem Seminar üben Sie alle vier Prüfungsteile – Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen – Schritt für Schritt. Sie trainieren mit vielen praktischen Aufgaben, bekommen hilfreiche Tipps und Strategien und erleben auch eine realistische Testsituation. So erkennen Sie genau, woran Sie noch arbeiten können und gehen mit einem sicheren Gefühl in die Prüfung.

Das Training findet jeweils an zwei Samstagen statt. Die Anmeldungen können Sie online erledigen oder in einer persönlichen Beratung.

Theresa Wallwitz
Samstag, 29.08.2026 8704
09:00-16:30 Uhr
Samstag, 05.09.2026
09:00-16:30 Uhr
2 Termine
50 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5



Deutsch als Fremd-/Zweitsprache



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

Julia Böhm
 Beginn: 14.09.2026
 montags und donnerstags,
 15:00-17:30 Uhr
 24 Termine
 25 €
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 1

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

Wolfgang Pitzer
 Beginn: 21.09.2026
 montags und mittwochs,
 09:00-11:30 Uhr
 23 Termine
 25 €
 Nierenhofer Str. 10 (vhs-Räume), Raum 2

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch B1
Schritte plus neu 5 (B1.1)
ISBN 978-3195010856

Freya Engelhardt
 Beginn: 14.09.2026
 montags, dienstags und mittwochs
 17:30-20:00 Uhr
 30 Termine
 25 €
 Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

Sprachcafé Deutsch –
Sprechen, Verstehen, Begegnen



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

Freya Engelhardt
 Beginn: 15.09.2026
 dienstags, 16:00-17:30 Uhr
 13 Termine
 25 €
 Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch B2 (Teil 2 von 3)
Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

Der dreiteilige Kurs Deutsch B2 knüpft an das Niveau B1 an und kann als Vorbereitungskurs zur telc Deutsch B2-Prüfung genutzt werden. Die telc Deutsch B2-Prüfung versteht sich als Erweiterung des Zertifikates Deutsch / der B1-Prüfung. Sie orientiert sich hinsichtlich der Fertigkeiten am Lernniveau B2.

Julia Böhm
 Beginn: 14.09.2026
 montags und donnerstags,
 18:00-20:30 Uhr
 24 Termine
 25 €
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 1

Nur persönliche Anmeldung!
Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer [DTZ] (A2-B1)

Der Kurs bereitet auf den Erwerb des DTZ-Zertifikats vor - die richtige Prüfung, wenn Sie einen Sprachnachweis für die Einbürgerung brauchen. Auch die Integrationskurse schließen mit dieser Prüfung ab. Der Schwerpunkt liegt auf dem Verstehen und der Bewältigung von alltäglichen sprachlichen Situationen.

ACHTUNG: Seit Januar 2023 können Sie den DTZ nur noch machen, wenn Sie mindestens 100 Stunden in einem Integrationskurs absolviert haben. Personen, die nicht am Integrationskurs teilgenommen haben und eine B1-Prüfung machen möchten, müssen einen anderen Test (beispielsweise „telc B1 / Zertifikat Deutsch“ oder „telc Deutsch A2-B1“ ablegen. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich vor der Anmeldung beraten!

Sabine Lutz
 Beginn: 15.09.2026
 dienstags und donnerstags,
 18:00-20:30 Uhr
 25 Termine
 25 €
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 2

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

Förderung für Eure Ideen und Projekte!

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

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

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

Macht mit! Wer, wenn nicht WIR!



© Regestellte „Demokratie leben!“ / Andreas Schübert

Gefördert von:
 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
 im Rahmen des Bundesprogramms
 Demokratie **leben!**

Partnerschaft für Demokratie
 Hattingen

Weitere Informationen findet Ihr unter
<https://pfd-hattingen.de>



Englisch



Englisch A1 (1. Semester)

Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Shiva Khanloo
Beginn: 15.09.2026
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine
65 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A108

Englisch A2 (1. Semester)

Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

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

Shiva Khanloo
Beginn: 15.09.2026
dienstags, 17:00-18:30 Uhr
12 Termine
65 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A108

Back to English - A2 Refresh

Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

This course is for people who learned English before and want to practice again. We repeat important basics and learn to speak more confidently. Join us and enjoy learning English in a relaxed way!

Nicole Erdmann
Beginn: 25.09.2026
freitags, 10:30-12:00 Uhr
11 Termine
60 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

English in the morning (B1/B1+)

Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Englischkurs am Vormittag richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse auf B1/B1+-Niveau auffrischen und erweitern möchten. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation, wobei die Wünsche der Kursteilnehmenden berücksichtigt werden. Beim Lernen soll der Spaß an der englischen Sprache auf keinen Fall zu kurz kommen.

Ursula Hirschberg
Beginn: 17.09.2026
donnerstags, 10:30-12:45 Uhr
10 Termine
80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Online: English Conversation and Grammar (A2-B1)

In this course, you will talk about everyday topics, learn useful vocabulary, and practice important grammar through speaking activities and simple exercises. This course is for A2 level learners and helps you speak more fluently, gain confidence, and improve your grammar step by step.

Afsaneh Kalantari
Beginn: 17.09.2026
donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
12 Termine
65 €
Zoom-Konferenz

English Club (Group 1)

Kenntnisse auf dem Niveau B2 und vorherige Sprachberatung zwingend erforderlich!

The English Club is a place for you to chat and discuss in a relaxed atmosphere while refreshing & practising your social English skills. We will also look at current affairs enabling you to polish your debating skills. Now and again we also read and discuss English language literature (short extracts). Your own input is most welcome & will be included.

Am 30.09.2026 findet der Kurs nicht statt.

Ian Bray
Beginn: 16.09.2026
mittwochs, 16:30-18:00 Uhr
10 Termine
55 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113

English Club (Group 2)

Kenntnisse auf dem Niveau B2 und vorherige Sprachberatung zwingend erforderlich!

The English Club is a place for you to chat and discuss in a relaxed atmosphere while refreshing & practising your social English skills. We will also look at current affairs enabling you to polish your debating skills. Now and again we also read and discuss English language literature (short extracts). Your own input is most welcome & will be included.

Ian Bray
Beginn: 16.09.2026
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
10 Termine
55 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113

Conversation early in the morning (Thursday), Niveaustufe B2

We are a lively conversation course for people who have a quite good knowledge of the English language, and who would like to improve and widen their active speaking abilities. We read and discuss about current events and topics, taken i.e. from the magazine „Spotlight“.

Christa Kattwinkel-Kock
Beginn: 17.09.2026
donnerstags, 08:45-10:15 Uhr
12 Termine
65 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Online: English A2

Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

Bereiten Sie sich optimal auf Ihren nächsten Urlaub vor! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sicher im Hotel buchen, beim Einkaufen die richtigen Worte finden und sich im Restaurant verständigen. Praxisorientiert und in lockerer Atmosphäre werden Ihnen die wichtigsten Sprachkenntnisse für unvergessliche Reiseerlebnisse vermittelt.

Afsaneh Kalantari
Beginn: 17.09.2026
donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
12 Termine
65 €
Zoom-Konferenz

English Book Club

This course invites you to explore the English language through books. In a relaxed atmosphere, we will discuss different books, read together, and share reading recommendations with each other. Readers from all genres are welcome.

Katharina Schulze
Beginn: 16.09.2026
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
77 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A108

Writing in English (A2-B1)

Do you want to improve your English writing skills? In this course, you can write your own texts, from professional emails to short stories. Together we will explore different writing styles, wordings, and new vocabulary while getting comfortable writing in English.

Vorausgesetztes Niveau: A2-B1

Katharina Schulze
Beginn: 16.09.2026
mittwochs, 16:30-18:00 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
77 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A108

Semesterpausen-Special!

English Club (Group 1) Kenntnisse auf dem Niveau B2 und vorherige Sprachberatung zwingend erforderlich!

The English Club is designed for learners who wish to improve their spoken English and gain greater confidence in communicating in a variety of everyday situations. Through a structured learning process, participants discuss current affairs, social topics and short extracts from English-language literature. The course develops speaking, listening, vocabulary, debating and communication skills in English. Participi-

pants are encouraged to contribute their own topics, which are incorporated into the lessons and reflected upon to support the transfer of language skills into everyday life and professional contexts. An experienced and qualified teacher provides expert guidance, language support and individual feedback throughout the course.

Ian Bray
Beginn: 13.01.2027 4122
mittwochs, 16:30-18:00 Uhr
4 Termine
25 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113

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

Für Informationen zum Kurs siehe English Club
(Group 1).

Ian Bray
Beginn: 13.01.2027 4123
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
4 Termine
25 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113

Französisch



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

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

Am 22.09.2026 findet der Kurs nicht statt.

Isabelle Henner
Beginn: 15.09.2026 4200
dienstags, 19:15-20:15 Uhr
10 Termine
39 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A118

Französisch A1 (3. Semester) Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses
„Französisch A1 (2. Semester)“ und erfordert
gewisse Kenntnisse auf dem A1-Niveau.

Am 23.09.2026 findet der Kurs nicht statt.

Isabelle Henner
Beginn: 16.09.2026 4202
mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
10 Termine
55 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A118

Français A2 – Cours pour continuer Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

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

Isabelle Henner
Beginn: 15.09.2026 4204
dienstags, 17:30-19:00 Uhr
10 Termine
55 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A118

Français A2 – Revoir et pratiquer (Volet 3)

Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

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

Claudine Radzio
Beginn: 15.09.2026 4207
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
10 Termine
55 €
Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

Conversation facile (A2)

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

Claudine Radzio
Beginn: 16.09.2026 4208
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
10 Termine
55 €
Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

Conversation à la française (B1)

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

Kursinhalte: Vertiefung und Verbesserung der
französischen Sprach- und Grammatikkennt-
nisse.

Arbeitsgrundlage: Lektüren, aktuelle, gesell-
schaftliche Themen, Diskussionen

Claudine Radzio
Beginn: 15.09.2026 4210
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
10 Termine
55 €
Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

Français A2 / B1

Dans ce cours, vous travaillez avec vos con-
naissances déjà présentes, vous apprenez de
nouveaux mots, vous répétez les points im-
portants de la grammaire et vous gagnez plus
de sécurité pour parler librement. Avec des
exercices vivants, des thèmes du quotidien et
de petites activités orales, réviser le français
devient agréable – et vous verrez vite que votre
français devient plus fluide.

Nadege Hölter
Beginn: 17.09.2026 4212
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
65 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113



A vous de parler (B2)

Vous avez appris le français. Vous ne voulez pas
tout oublier. Alors nous allons essayer, dans une
atmosphère détendue, de converser sur des
sujets variés et sur l'actualité française.

Nadege Hölter
Beginn: 14.09.2026 4213
montags, 17:45-19:15 Uhr
13 Termine
70 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113

Italienisch



Italienisch A1 (4. Semester)

Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

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

Am 05.10.2026 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 14.09.2026
montags, 17:30-19:00 Uhr
11 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
95 €
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10,
45527 Hattingen



Italienisch B2 (3. Semester)

Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

Am 06.10.2026 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 15.09.2026
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
11 Termine
60 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A110

Italienisch A2 (8. Semester)

Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Italienisch A2 (7. Semester) aus dem vorherigen Semester und erfordert Kenntnisse auf dem A2-Niveau.

Am 07.10.2026 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 16.09.2026
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
11 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
71 €
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10,
45527 Hattingen

Corso di conversazione

Questo corso è adatto a chi finora ha imparato l'italiano con un libro (livello B2) e ora vuole usare attivamente la lingua. Leggeremo articoli semplificati di testi tratti da giornali e riviste italiane, che saranno la base per la conversazione. Inoltre in questo corso avete la possibilità di scoprire i classici della letteratura italiana. Romanzo: Sangue giusto di Francesca Melandri

Am 06.10.2026 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 15.09.2026
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
11 Termine
60 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A110

Buon viaggio! - Italienisch für den Urlaub

Sie planen eine Reise nach Italien? In unserem Kurs lernen Sie die wichtigsten Wörter und Redewendungen für den Urlaub. Ob im Restaurant, Hotel oder beim Einkaufen - Sie können sich in typischen Alltagssituationen verständigen.

Der Kurs ist praxisnah, abwechslungsreich und ideal für Anfängerinnen und Anfänger. Freuen Sie sich auf eine entspannte Lernatmosphäre und bereiten Sie sich optimal auf Ihren nächsten Italienurlaub vor. Buon viaggio!

Am 07.10.2026 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 16.09.2026
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
11 Termine
71 €
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10,
45527 Hattingen

Infoveranstaltung zur Studienreise nach Rom - Mai 2027

Sie möchten Ihre Italienischkenntnisse praktisch anwenden und gleichzeitig die italienische Kultur hautnah erleben? Dann laden wir Sie herzlich zu unserer Infoveranstaltung zur Studienreise nach Rom im Mai 2027 ein.

Während der Reise haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse im Alltag zu vertiefen und gemeinsam mit einer Gruppe unvergessliche Erfahrungen zu sammeln. Ein wichtiger Bestandteil des Programms ist der tägliche Unterricht auf Italienisch, der Ihnen hilft, Ihre Sprachfähigkeiten gezielt zu verbessern.

Bei der Infoveranstaltung erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Reisetermin, Reiseablauf, zum Unterricht sowie zu den gemeinsamen Aktivitäten in Rom. Wir freuen uns darauf, Ihnen das Programm vorzustellen und Ihre Fragen zu beantworten.

Maria Lucisano-Nieddu
Freitag, 25.09.2026
17:30 Uhr
entgeltfrei
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10,
45527 Hattingen

Semesterpausen-Special! Corso di conversazione

Il corso è rivolto a partecipanti con conoscenze di italiano di livello B2 che desiderano utilizzare la lingua in modo più attivo e sviluppare ulteriormente le proprie competenze comunicative. Attraverso un percorso di apprendimento strutturato, verranno letti, analizzati e discussi articoli semplificati tratti da giornali e riviste italiane, insieme a opere selezionate della letteratura italiana. Il romanzo Sangue giusto di Francesca Melandri costituirà uno dei punti di partenza per approfondire la comprensione del testo, ampliare il lessico e sviluppare le capacità di conversazione e di interpretazione. Lo scambio di idee e la riflessione su temi di attualità e di carattere letterario favoriscono il trasferimento delle competenze linguistiche nella comunicazione quotidiana e nei contesti culturali. L'apprendimento è guidato da un'insegnante qualificata, che accompagna i partecipanti con competenza professionale, stimoli mirati e feedback individuale.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 12.01.2027
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
4 Termine
25 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A110

Semesterpausen-Special! Italienisch A1 (4. Semester)

Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

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

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 11.01.2027
montags, 17:30-19:00 Uhr
4 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
29 €
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10,
45527 Hattingen

Semesterpausen-Special! Italienisch A2 (8. Semester) Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Italienisch A2 (7. Semester) aus dem vorherigen Semester und erfordert Kenntnisse auf dem A2-Niveau.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 13.01.2027
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
4 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
29 €
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10,
45527 Hattingen

Semesterpausen-Special!
Italienisch B2 (3. Semester)
Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

Am 06.10.2026 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 12.01.2027 4318
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
4 Termine
25 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A110

Spanisch



Spanisch A1 (1. Semester)
Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse.
Es werden grundlegende Sprachkenntnisse vermittelt. Sie erschließen sich jeweils umfassend einen Themenbereich. Die im Unterricht behandelnden Texte vermitteln Ihnen das sprachliche Rüstzeug für den Alltag, geben Informationen über Spanien und Lateinamerika und regen zum Gespräch an.

Cynthia Carggiolis
Beginn: 14.09.2026 4400
montags, 17:45-19:15 Uhr
13 Termine
70 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A114

Spanisch A1 (2. Semester)
Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit Vorkenntnissen (Caminos A1, ab Lektion 6).
Es werden Sprachkenntnisse des Sprachniveaus A1 weiter vertieft. Mit Hilfe der Lektionen werden jeweils umfassend Themenbereiche wie Alltag, Familie und Reisen in der Vergangenheitszeit behandelt. Die im Unterricht behandelnden Texte vermitteln Ihnen das sprachliche Rüstzeug für Themen wie familia, tiempo libre y viaje, geben Informationen über Spanien und Lateinamerika und regen zum Gespräch an.

Cynthia Carggiolis
Beginn: 15.09.2026 4401
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
13 Termine
70 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A114

Spanisch A1/A2
Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit Vorkenntnissen des Niveaus A1 (Caminos A1, ab Lektion 10) zum Niveau A2 (Caminos 2, Lektion 1 bis 4).
Es werden Sprachkenntnisse des Sprachniveaus A1 weiter vertieft, um das Lehrwerk A1 zu beenden. Mit Hilfe der Lektionen (ab Lektion 10, Caminos hoy) werden jeweils umfassend Themenbereiche in der Vergangenheitszeit (Caminos A2, El imperfecto e indefinido), behandelt. Die im Unterricht behandelnden Texte vermitteln Ihnen das sprachliche Rüstzeug für Themen wie familia und viaje (A1, Lek. 10-12), alquilar un piso, narrar recuerdos, salud, geben Informationen über Spanien und Lateinamerika und regen zum Gespräch an.

Cynthia Carggiolis
Beginn: 15.09.2026 4402
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
13 Termine
70 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A114

Tertulia B2

Una tertulia es una reunión de gente interesada en un tema para debatir, informarse o compartir ideas y opiniones.
Nuestra reunión se dirige a gente que ha terminado todos los tres tomos del libro „Caminos neu“ o „Perspectivas Ya“ o que tiene conocimientos parecidos del español y que busca una ocasión para practicar la lengua. Vamos a leer textos actuales y libros, escuchar canciones o ver películas sin olvidar la gramática. ¡Y todo eso en un ambiente agradable!

Gabriela Alejandra Moreno Altamirano
Beginn: 17.09.2026 4410
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
65 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A118

Griechisch



Griechisch A1 (4. Semester)
Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Griechisch A 1 (3. Semester) aus dem letzten Semester. Der Kurs erfordert Grundkenntnisse auf dem Niveau A 1.
Er richtet sich an Teilnehmende, die ein Interesse an der griechischen Sprache und Kultur haben. Die mündliche Kommunikationsfähigkeit bildet einen Schwerpunkt, darüber hinaus werden aber auch Grundkenntnisse in der Lese- und

Schriftkompetenz vertieft. Neue Teilnehmende, die ihre Griechischkenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten, sind herzlich willkommen!

Niki Kontomichi-Joost
Beginn: 17.09.2026 4803
donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine
65 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A111

Niederländisch



Niederländisch für Fortgeschrittene
Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.

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

Caroline de Jong
Beginn: 14.09.2026 4516
montags, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine
65 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A108



5



Beruf, Wirtschaft, IT

Weiterbildung auf Bestellung ..	50
PC-Grundlagen, Word, Excel .	50
Laptopkurs	51
KI (künstliche Intelligenz).....	51
Präsenz	51
Online.....	51
Digitale Sicherheit	52
Wordpress	52
Die App Komoot	52
Smartphone & iPhone	52
Tablet (Android)	53
Soziale Kompetenzen	53
digitale Sicherheit für Frauen	53
Drohnenworkshop	54
FrauenZeit	56/57

Anmeldung Volkan Günday



Beratung Petra Kamburg



„Fit für den Beruf“ - Beruf und Arbeit sind ein wichtiger Bestandteil für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität und der gesellschaftlichen Teilhabe. Aus diesem Grund ist die berufliche Weiterbildung fester Bestandteil der Volkshochschularbeit. Der Programmbereich „Beruf, Wirtschaft, EDV“ bietet Ihnen ein breites Angebot zum Erlernen, Vertiefen und zur Festigung praxisbezogener Kenntnisse für den Alltag sowie für Unternehmen, Angestellte und Freiberufler:innen. Die Kurse umfassen Themenkomplexe rund um Computer, Smartphone und Tablet, Software und Programmieren, soziale Netzwerke, wirtschaftliches Arbeiten sowie Soft Skills rund um das Auftreten und die Selbstvermarktung in der Arbeitswelt.

Auch für Inhouse-Schulungen ist Ihre vhs ein zuverlässiger Partner vor Ort.

Persönliche Beratungen nur nach telefonischer Terminvereinbarung oder per Mail.

vhs@hattingen.de

Unterrichtsort ist – sofern nicht anders angegeben – der vhs EDV-Seminarraum in der Goethestr. 2, 45525 Hattingen.

Achtung!
Bitte richten Sie sich darauf ein, dass in den Gebäuden keine Verpflegung angeboten wird.

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 Fachräumen durchgeführt oder in Ihrem Haus. Die zeitliche Gestaltung richtet sich nach Ihren Wünschen und den Rahmenbedingungen Ihres Hauses.



PC Grundlagen Word, Excel

Tagesseminar Word Grundlagen

Microsoft Word gehört zu den meistgenutzten Programmen für Briefe, Einladungen, Protokolle und viele weitere Dokumente. In diesem praxisorientierten Tagesworkshop lernen Sie die wichtigsten Grundlagen Schritt für Schritt kennen und wenden diese direkt an eigenen Übungen an.

Sie lernen die Arbeitsoberfläche von Word kennen, erstellen und speichern Dokumente, bearbeiten Texte und nutzen die Rechtschreibprüfung sowie die Autokorrektur sinnvoll. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Texte ansprechend gestalten, Aufzählungen und Nummerierungen verwenden sowie Bilder, Symbole und SmartArt-Grafiken in Ihre Dokumente einfügen. Auch das Drucken von Dokumenten und das Erstellen von PDF-Dateien werden behandelt. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen. Alle Inhalte werden verständlich erklärt und direkt praktisch geübt. Am Ende des Workshops können Sie eigene Dokumente sicher erstellen, gestalten, speichern und weitergeben.

Sonstige Anforderungen: Eigener Laptop, Word

Andreas Lassak
Sonntag, 20.09.2026 5000T
10:00-17:00 Uhr
47,30 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Tagesseminar Grundlagen Excel

An diesem Samstag 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.

Elke Masuhr
Samstag, 21.11.2026 5001T
10:00-17:00 Uhr
47,30 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Laptopkurs

Laptop-Seminar für Einsteiger:innen Windows einschließlich Windows 11

Sie haben sich die Funktionen Ihres Laptops selbst angeeignet oder ein Kurs liegt lange zurück? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie. Am eigenen Laptop erarbeiten wir das Betriebssystem Windows (Version 10 oder 11) und individuelle Einstellungen, wir befassen uns mit der Dateiverwaltung, einem Internet-Browser und einem E-Mail-Programm. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen zur PC-Sicherheit. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger:innen und Einsteiger, die über geringe Vorkenntnisse verfügen und für Umsteiger:innen auf eine neue Windowsversion.

Bitte bringen Sie nicht nur Ihren Laptop, sondern auch das Netzteil mit, falls die Akkuzzeit nicht für die Unterrichtsdauer reicht. Bringen Sie bitte ferner zu Übungszwecken einen USB-Stick mit.

Detlef Eckhard
Mittwoch, 04.11.2026 5014N
17:00-20:00 Uhr
Mittwoch, 11.11.2026
17:00-20:00 Uhr
2 Termine
38,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Künstliche Intelligenz – Text, Bild und Musik - Präsenz

Richtig prompten KI-Einsteiger:innenworkshop

ChatGPT, Claude & Co. sind da – aber kaum jemand nutzt sie wirklich effektiv. In diesem Workshop lernen Sie von Grund auf, wie Prompting funktioniert.

Ziel ist es, eigenständig sinnvolle Prompts zu formulieren und Alltagsanwendungen sofort zu erkennen und zu nutzen

Kein technisches Vorwissen nötig. Nur ein Laptop oder Smartphone.

Jan Domke
Samstag, 26.09.2026 5104T
09:00-14:00 Uhr
34,40 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum



KI-Texte mit ChatGPT & Gemini – Schreiben mit KI für Anfänger:innen

E-Mails, Posts, Briefe – ChatGPT und Gemini helfen beim Schreiben und Umformulieren. Dieser Workshop zeigt, wie man beide Tools gezielt einsetzt und dabei die eigene Stimme behält.

Jan Domke
Samstag, 05.12.2026 5105T
09:00-14:00 Uhr
34,40 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

KI-Bilder mit DALL-E & Gemini – Visualisieren ohne Design

Mit DALL-E und Gemini entstehen aus Textbeschreibungen beeindruckende Bilder – ohne Photoshop, ohne Designausbildung. Dieser Workshop zeigt, wie Bildprompts funktionieren und wie man Ergebnisse gezielt steuert.

Jan Domke
Freitag, 16.10.2026 5106T
16:00-21:00 Uhr
34,40 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum



KI-Musik mit Suno Eigene Songs in Minuten erstellen:

Musik komponieren ohne Instrument oder Studio – das macht Suno AI möglich.

In diesem Workshop erstellen die Teilnehmenden ihren ersten eigenen KI-Song – von der Idee bis zum fertigen Track.

Jan Domke
Sonntag, 15.11.2026 5108T
10:00-15:00 Uhr
34,40 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Künstliche Intelligenz und reales Leben – Zukunft denken. Mensch bleiben.

Die KI ist da – ob wir wollen oder nicht. Aber wie gehen wir klug damit um? Welche Zukunftsszenarien zeichnen sich ab? Welche Chancen bietet KI für Gesellschaft, Beruf und unser persönliches Leben – und welche Risiken sollten wir kennen und einschätzen?

Die entscheidende Frage unserer Zeit lautet: „Wie können wir im KI-Zeitalter Mensch und menschlich bleiben?“

In diesem Workshop setzen wir genau dort an: Kritisches Denken, Medienkompetenz, digitale

Achtsamkeit und Souveränität im Umgang mit Technologie stehen im Fokus. Dabei fragen wir, wie wir resilient werden können – und eine gesunde Balance zwischen digitalen Möglichkeiten und realem Leben finden.

Gemeinsam entwickeln wir Ideen für eine Zukunft, in der Mensch und Technik harmonisch zusammenwirken – bewusst, selbstbestimmt und gestaltend.

Sie erwarten Alltagsbeispiele, Diskussionen und konkrete Impulse für einen gesunden, selbstbestimmten Umgang mit digitalen Technologien.

Der Workshop richtet sich an alle Interessierte – Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Markus Ruhs
Beginn: 26.09.2026 5101T
Samstag, 10:00-13:00 Uhr
21,80 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Markus Ruhs
Samstag, 07.11.2026 5102T
10:00-13:00 Uhr
21,80 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Markus Ruhs
Samstag, 05.12.2026 5103T
10:00-13:00 Uhr
21,80 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

KI online

Einführung in die sichere Nutzung von KI online Kurs

Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag, unsere Arbeit und die Art, wie wir Informationen finden und nutzen. Doch wie funktionieren ChatGPT & Co. eigentlich? Welche Möglichkeiten bieten sie – und worauf sollte man achten?

In diesem Online-Kurs lernen Sie die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz kennen und erhalten einen praxisnahen Überblick über aktuelle Anwendungen. Sie erfahren, wie Sie KI-Systeme sicher und sinnvoll nutzen, bessere Ergebnisse durch gezielte Eingaben erzielen und Texte oder Bilder mit KI erstellen können. Darüber hinaus werden Themen wie Datenschutz, Urheberrecht, Faktenprüfung und der verantwortungsvolle Umgang mit KI verständlich erläutert.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten (Vorkenntnisse wünschenswert). Schritt für Schritt entwickeln Sie ein grundlegendes Verständnis für die Funktionsweise moderner KI-Systeme und lernen, deren Chancen und Grenzen realistisch einzuschätzen.

Vorkenntnisse wünschenswert

Andreas Lassak
Beginn: 05.11.2026 5111
donnerstags, 18:30-19:15 Uhr
7 Termine
34,40 €
Webinar

Richtig Prompten – Struktur, Strategie, Systems online Kurs

Im Alltag, im Beruf oder für kreative Projekte: Künstliche Intelligenz wird immer häufiger genutzt – doch gute Ergebnisse entstehen nicht zufällig. Entscheidend ist, wie man mit KI kommuniziert. Genau hier setzt dieser Kurs an. In diesem kompakten Online-Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie sogenannte „Prompts“ funktionieren – also die Anweisungen, mit denen KI-Systeme gesteuert werden. Sie erfahren, wie man klare und wirkungsvolle Eingaben formuliert, typische Fehler vermeidet und KI sinnvoll für Texte, Ideen, Recherchen oder Arbeitsabläufe nutzt.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Promptings ebenso wie moderne Techniken, einfache Frameworks, mehrstufige Arbeitsweisen und einen verständlichen Einstieg in KI-Agenten und Workflows. Praxisnahe Übungen stehen dabei im Mittelpunkt.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten – unabhängig von Alter, Beruf oder technischem Hintergrund.

Sonstige Anforderungen: KI-Grundlagenkenntnisse

Andreas Lassak
Beginn: 07.01.2027
donnerstags, 18:30-19:15 Uhr
7 Termine
34,40 €
Webinar

5112

Digitale Sicherheit

Digitale Souveränität

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der digitalen Souveränität und zeigt praxisnahe Alternativen zu kommerziellen Cloud-Diensten wie OneDrive, Google Drive oder iCloud auf. Im Zentrum steht die Nutzung eines eigenen Netzwerkspeichers (NAS – Network Attached Storage). Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie ihre persönlichen Daten, Fotos und Dokumente sicher in den eigenen vier Wänden speichern, anstatt sie auf den Servern großer Technologieunternehmen zu hinterlegen.



Der Kurs erläutert den Aufbau und die Funktionsweise einer privaten „Heim-Cloud“. Es wird aufgezeigt, wie der Zugriff auf diese Daten auch von unterwegs per Smartphone oder Tablet sicher möglich ist und wie Dateien kontrolliert mit Familienmitgliedern geteilt werden können. Ein weiterer Bestandteil ist die Strategie zur Datensicherung: Die Teilnehmer erfahren, wie sie automatisierte Backups ihrer Geräte auf dem NAS erstellen und wie sie das System selbst gegen Datenverlust durch Hardware-Defekte absichern. Ziel des Kurses ist es, die Abhängigkeit von externen Anbietern zu reduzieren und die volle Kontrolle über die eigenen digitalen Inhalte zurückzugewinnen.

Burak Uslu
Samstag, 12.12.2026
11:00-15:00 Uhr
34,40 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

5109T

Sicherheit im Heimnetzwerk Grundlagen für Einsteiger:innen

Dieser Kurs bietet eine sachliche Einführung in die Einrichtung und Absicherung eines privaten Internet-Netzwerks. Die Teilnehmer lernen die grundlegende Funktionsweise einer IP-Adresse sowie die sichere Konfiguration des WLANs kennen. Ein wesentlicher Teil der Inhalte befasst sich mit dem Router: Erklärt wird der Login auf der Benutzeroberfläche, die Vergabe sicherer Passwörter sowie die Bedeutung von regelmäßigen Updates und System-Neustarts für die Gerätesicherheit. Des Weiteren wird die Einrichtung eines Gast-Netzwerks für Besucher behandelt, um private Daten von Besuchergeräten zu trennen. Der Kurs gibt zudem einen Überblick über gängige Netzwerkangriffe und zeigt präventive Schutzmaßnahmen. Abschließend wird die Integration von Smart-Home-Komponenten unter Sicherheitsaspekten thematisiert. Das Angebot richtet sich an Einsteiger und ältere Menschen, die ihre Sicherheit im eigenen Heimnetzwerk stärken möchten.

Burak Uslu
Samstag, 17.10.2026
11:00-15:00 Uhr
30,20 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

5110T

WordPress

WordPress – Eigene Webseite von Null aufbauen

Wer eine eigene Webseite will, braucht keinen Programmierer – mit WordPress geht das selbst. In diesem 2-tägigen Workshop bauen die Teilnehmenden ihre erste Webseite von Null auf: Domain, Hosting, Design, Inhalte. Am Ende des Kurses hat jeder Teilnehmende eine fertige, live geschaltete Webseite.

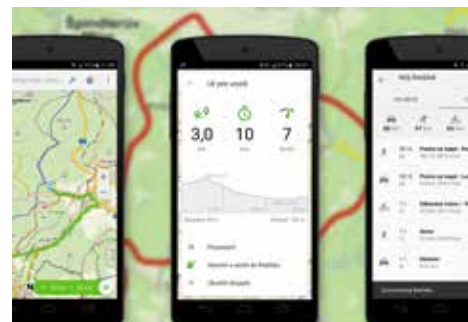
Jan Domke
Sa./So., 16. und 17.01.2027
Samstag, 09:00-16:00 Uhr
Sonntag, 09:00-16:00 Uhr
2 Termine
65 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

5107

mit der App Komoot unterwegs

Mit der Komoot – App Touren planen und navigieren Wander- und Radtouren (Smartphone / Tablet)

Die beliebte App ermöglicht Wanderungen und Radtouren von anderen Nutzenden zu entdecken oder eigene Touren zu planen. Mit der Sprachnavigation führt sie zuverlässig ans Ziel. Offline-Karten ermöglichen es, auch ohne Internetverbindung die Aktivitäten zu genießen. Der Kurs führt in die einfache und komfortable Bedienung der Komoot-App ein.



Es werden u. a. Fragestellungen: Wie finde ich vorhandene Tourenvorschläge, wähle Schwierigkeitsgrade, erkenne Wegtypen etc. Wie kann ich eine Tour an meine Bedürfnisse anpassen bzw. erstellen.

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

Detlef Eckhard
Dienstag, 06.10.2026
10:00-13:45 Uhr
28,75 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

5218T

Smartphone & iPhone

Erste Schritte mit dem Smartphone Handykurs (Android)

Sie möchten Ihr Android-Smartphone sicher und selbstständig nutzen? Dieser Kurs richtet sich an alle, die die grundlegenden Funktionen ihres Geräts in entspannter Atmosphäre kennenlernen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen: Ein- und Ausschalten, Bedienung des Touchscreens, Menüs und Einstellungen, Telefonieren, Kontakte speichern, Nachrichten schreiben sowie die Nutzung von Internet und E-Mail. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps für den sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone und genügend Zeit, das Gelernte direkt am eigenen Gerät auszuprobieren.

Voraussetzung: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone inklusive SIM-Karte (möglichst mit Internetzugang) sowie die PIN-Nummer mit.

Detlef Eckhard
Mittwoch, 04.11.2026
10:00-13:00 Uhr
Mittwoch, 11.11.2026
10:00-13:00 Uhr
2 Termine
38,60 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

5431

Entdecken Sie die Welt des iPhones – Einführungskurs

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

In diesem Workshop erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die wichtigsten Funktionen Ihres iPhones. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gerät einrichten, Apps verwenden, Fotos machen, Nachrichten senden und vieles mehr.

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die noch neu im Umgang mit dem iPhone sind oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Bitte bringen Sie Ihr iPhone mit.

Detlef Eckhard
Mittwoch, 06.01.2027 5434T
10:00-13:00 Uhr
21,80 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Entdecken Sie neue Möglichkeiten mit Ihrem iPhone!

Fortgeschrittenen-Workshop

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



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

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

Detlef Eckhard
Mittwoch, 13.01.2027 5435T
10:00-13:00 Uhr
21,80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Tablet (Android)

Tablet (Android) für Anfänger:innen Einführungskurs

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

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

Detlef Eckhard
Mittwoch, 25.11.2026 5432T
10:00-13:00 Uhr
21,80 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Soziale Kompetenzen

Neu: Aufblühen und Leuchten! - Frauenpower 55+ Workshop nur für Frauen

Sie sind im besten Alter und auf der Suche nach mehr Kraft und Zuversicht. Sie haben viel erlebt, viel gegeben - und spüren: Da geht noch was!

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 55 Jahren, die sich neu entdecken, alte Rollen hinter sich lassen und mit frischer Energie in die nächste Lebensphase starten möchten.

In dem Workshop entwickeln wir neue Perspektiven - mit kreativen Methoden, persönlichem Austausch und einer Prise Humor.

Kursinhalt:

Wer bin ich heute - jenseits von Rollen und Erwartungen?

Reflexion über Lebenswege, Identitäten und innere Ressourcen.

Was will ich wirklich - beruflich, persönlich, gesellschaftlich?

Visionen für die nächsten 10 Jahre: neue Projekte, Engagement, Weiterentwicklung.

Mut zur Veränderung - Spielräume erkennen und nutzen Umgang mit inneren und äußeren Barrieren, Stärkung von Selbstwirksamkeit.

Katharina Arnoldi
Sonntag, 18.10.2026 5560T
10:00-16:00 Uhr
41 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Neu: Den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten Workshop

Was tun, wenn morgens der Wecker nicht mehr klingelt? Der Übergang in die nachberufliche Zeit bietet einige Herausforderungen. Plötzlich verliert der Tag seine Struktur: Der Wecker kann getrost in den Weiter-schlummern-Modus gestellt, der morgendliche Kaffee und die Zeitungslektüre ausgedehnt werden. Und dann die Frage, wer bin ich, wenn der Applaus des Berufslebens verklungen ist?



Der Workshop richtet sich an Menschen, die den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten wollen. Er schafft einen geschützten Rahmen für Reflexion, Austausch und eine persönliche Standortbestimmung - mit Blick auf das, was war, was ist und was kommen darf. Kreative Methoden und Methoden aus Coaching und Biographiearbeit ermöglichen niederschwellige und persönliche Zugänge, um zentrale Lebensbereiche wie Gesundheit, Beziehungen, soziales Umfeld, Arbeit, Kreativität, Lernen und auch Sinnfindung in den Blick zu nehmen. Ziel ist, individuell, stimmige Zukunftsperspektiven zu entwickeln.

Bitte mitbringen - Schreibmaterial, Schere und Kleber.

Katharina Arnoldi
Samstag, 28.11.2026 5561T
10:00-16:00 Uhr
36,50 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Neu: Schlagfertigkeit für Frauen Tagesseminar

Aktive Frauen stellen sich vielfältigen Herausforderungen in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen. In schwierigen Situationen sicher, selbstbewusst und überzeugend auftreten, ermöglicht ihnen die erfolgreiche Durchsetzung eigener Standpunkte. Der schnelle und geschickte Umgang mit Worten ist die Basis, um die Gegner wirkungsvoll zu schlagen. Die Schwerpunkte dieses Seminars, dessen Grundlage das Trainingskonzept zum Thema „Schlagfertigkeit“ bildet, sind:

- mit eigener Betroffenheit sinnvoll umgehen,
- richtiger Einsatz der Körpersprache,
- den aktiven Wortschatz erweitern,
- unfairer Angriffe, Einwände, Vorwürfe und Verbalattacken mit den Dahms-Schlagfertigkeitstechniken souverän abwehren,
- im Antipathiefeld sicher argumentieren.

Frauen, die auch in besonders schwierigen Situationen ihre „Frau“ stehen, wirken sicher und überzeugen. Die Teilnehmerinnen entwickeln Selbst-Autorität, werden selbstbewusster und durchsetzungstärker. Unsere reichen Erfahrungen in der Optimierung von Einwandbehandlung und Angriffsabwehr, die wir in vielfältigen Trainings- und Coachingprozessen gesammelt haben, sichern den Praxistransfer für die Teilnehmerinnen.

Das Trainingsbuch ist im Entgelt enthalten.

Christoph Dahms
Sonntag, 06.12.2026 5804T
10:00-16:00 Uhr
47 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

digitale Sicherheit für Frauen

Sicher mit Computer und Smartphone - für Frauen

Dieser Kurs vermittelt grundlegendes Wissen darüber, wie Computer, Smartphones und Tablets im Alltag sicher genutzt werden können. Er richtet sich speziell an Frauen. Die Teilnehmerinnen lernen in entspannter Atmosphäre, typische digitale Bedrohungen zu erkennen und erhalten praktische Tipps, um ihre Geräte und persönlichen Daten besser zu schützen.

Ein Schwerpunkt liegt auf der sicheren Nutzung von Benutzerkonten, beispielsweise für E-Mail, Online-Banking oder soziale Medien. Dabei werden sichere Passwörter, Passwortmanager sowie die Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) als wichtige Maßnahmen zum Schutz vor unbefugtem Zugriff verständlich erklärt und praktisch vorgestellt.

Darüber hinaus behandelt der Kurs grundlegende Sicherheitsmaßnahmen für Computer und Smartphones. Die Teilnehmerinnen erfahren, warum regelmäßige Sicherheitsupdates wichtig sind, wie sie ihre Geräte durch sichere Sperrbildschirme, PINs oder biometrische Verfahren wie Fingerabdruck oder Gesichtserkennung absichern und welche Einstellungen zum Schutz der Privatsphäre sinnvoll sind.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen, um digitale Geräte sicher und selbstbewusst im Alltag zu nutzen.

Leona Lassak
Samstag, 28.11.2026 26H5112T
10:00-14:15 Uhr
30,20 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Drohnenworkshop in Theorie & Praxis

Drohnenworkshop

Immer schon war es der Wunsch des Menschen fliegen zu können. Auch die neueste Entwicklung - Drohnen - verwirklicht diesen Traum. Mit den EU-Drohnenverordnungen, die seit dem 01.07.2019 in Kraft getreten sind, wurde in der EU ein gemeinsamer Rechtsrahmen geschaffen, der national und daher auch in Deutschland umgesetzt werden muss. Dafür wurden hierzulande Anpassungen und Ergänzungen in diversen Gesetzen durchgeführt, zum Beispiel in der Luftverkehrs-Ordnung (LuftVO), der Luftverkehrs-Zulassungs-Ordnung (Luft-VZO), dem Luftverkehrsgesetz (LuftVG) und der Luftfahrtverwaltung (LuftkostV).



Der Workshop richtet sich an interessierte Teilnehmer:innen, die noch keine eigene Drohne besitzen, als auch an Teilnehmer:innen, die noch nicht viel Flugerfahrung mit der eigenen Drohne besitzen. Neben den gesetzlichen und technischen Inhalten werden im Workshop zwei Praxiseinheiten durchgeführt.

In der ersten Praxiseinheit werden die eigenen Flugfertigkeiten mit Indoor-Drohnen ausprobiert. Für die zweite Praxiseinheit geht es nach draußen: hier sollen die Teilnehmer:innen ihre Drohnen mit einem Spotter (zweite Person) in einer öffentlichen Fläche bewegen und Fotos oder Videos erstellen.

In einem Exkurs werden anschließend grundlegende Informationen zur Foto- und Videografie präsentiert.

Michael Goll
Samstag, 16.01.2027 5436T
09:00-15:30 Uhr
36,50 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

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, e.V.:
Susanne Böker-Albrecht, Vorsitzende, Majet Göbel de Rönthorst, Kassenschatzerin,
Anja Cabelin-Garcia, stellv. Vorsitzende, Sabine Özsoy, Schriftführerin

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.

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

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon/Fax: _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

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-vhs-hattingen.de

Wir verwalten und bearbeiten Ihre persönlichen
Daten ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen
Bestimmungen.

Ich beantrage die Mitgliedschaft mit
einem jährlichen Beitrag von
_____ € (mindestens 19 €)

und/oder unterstütze den Verein mit
einer einmaligen Spende von
_____ €.

Kontaktadresse des Fördervereins der vhs Hattingen:
Telefon 02324 549300 (Susanne Böker-Albrecht, Vorsitzende)



Fahrräder Hecken



KALKHOFF
MY BIKE

... die ersten
KALKHOFF Modelle
sind eingetroffen!

2027

**... jetzt schon
Probe fahren!**



Steinhagen 14
45525 Hattingen

Telefon Verkauf
0 23 24 / 6 86 80 73

info@fahrraeder-hecken.de
www.fahrraeder-hecken.de

Öffnungszeiten:
Montag geschlossen

Dienstag bis Freitag:
10.00 - 18.30 Uhr

Samstag:
10.00 - 14.00 Uhr



flexibel & organisiert

Alleinerziehend. Nicht allein. Impulse, Austausch und neue Kraft im Alltag.

Zusammenarbeit von Gleichstellungsstelle und vhs Hattingen

Alleinerziehend zu sein bedeutet oft, vieles gleichzeitig tragen zu müssen – Verantwortung, Organisation, emotionale Belastung und den Wunsch, allen gerecht zu werden. Dabei bleibt für die eigenen Bedürfnisse im Alltag häufig kaum Raum



Der Workshop umfasst einen Impulsvortrag mit interaktiven Übungen sowie eine moderierte Austausch- und Fragerunde.

Franziska Karl
Dienstag, 15.09.2026 1550E
20:00 Uhr
entgeltfrei
Webinar

geistreich & reaktionsschnell

Schlagfertigkeit für Frauen



Aktive Frauen stellen sich vielfältigen Herausforderungen in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen. In schwierigen Situationen sicher, selbstbewusst und überzeugend auftreten, ermöglicht ihnen die erfolgreiche Durchsetzung eigener Standpunkte. Der schnelle und geschickte Umgang mit Worten ist die Basis, um die Gegner wirkungsvoll zu schlagen. Die Schwerpunkte dieses Seminars, dessen Grundlage das Trainingskonzept zum Thema „Schlagfertigkeit“ bildet, sind:

Frauen, die auch in besonders schwierigen Situationen ihre „Frau“ stehen, wirken sicher und überzeugen. Die Teilnehmerinnen entwickeln Selbst-Autorität, werden selbstbewusster und durchsetzungstärker. Unsere reichen Erfah-

rungen in der Optimierung von Einwandbehandlung und Angriffsabwehr, die wir in vielfältigen Trainings- und Coachingprozessen gesammelt haben, sichern den Praxistransfer für die Teilnehmerinnen.

Christoph Dahms
Sonntag, 06.12.2026 5804T
10:00-16:00 Uhr
47 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

dynamisch & ambitioniert

Aufblühen und Leuchten! - Frauenpower 55+

Sie sind im besten Alter und auf der Suche nach mehr Kraft und Zuversicht. Sie haben viel erlebt, viel gegeben - und spüren: Da geht noch was!

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 55 Jahren, die sich neu entdecken, alte Rollen hinter sich lassen und mit frischer Energie in die nächste Lebensphase starten möchten.

In dem Workshop entwickeln wir neue Perspektiven – mit kreativen Methoden, persönlichem Austausch und einer Prise Humor.



Wer bin ich heute – jenseits von Rollen und Erwartungen?
Reflexion über Lebenswege, Identitäten und innere Ressourcen.
Was will ich wirklich – beruflich, persönlich, gesellschaftlich?
Visionen für die nächsten 10 Jahre: neue Projekte, Engagement, Weiterentwicklung.
Mut zur Veränderung – Spielräume erkennen und nutzen, Umgang mit inneren und äußeren Barrieren, Stärkung von Selbstwirksamkeit.

Katharina Arnoldi
Sonntag, 18.10.2026 5560T
10:00-16:00 Uhr
41 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

treffsicher & balanciert

Neu: Intuitives Bogenschießen für alle Frauen, egal ob Anfängerin oder mit Erfahrung

Vermittelt werden grundlegende Techniken des intuitiven Bogenschießens sowie Übungen zu Konzentration, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Ziel ist es, die eigene innere Balance, Selbstwahrnehmung und Stressregulation zu stärken sowie den bewussten Umgang mit Anspannung und Loslassen zu fördern. In einem strukturierten Lernprozess werden Haltung, Atemführung, Fokussierung und der sichere Umgang mit Bogen und Pfeil praxisnah angeleitet und eingeübt.

Die Teilnehmerinnen entwickeln dabei Kompetenzen in Konzentrationsfähigkeit, Körperbewusstsein und Selbstreflexion. Der Kurs wird von einer qualifizierten Kursleitung mit Erfahrung im intuitiven Bogenschießen und in der Anleitung von Gruppen durchgeführt.



Durch praktische Übungen und gemeinsame Reflexion wird der Transfer der Erfahrungen in den Alltag unterstützt. Für alle Frauen, egal ob Anfängerin oder mit Erfahrung.

Mary Trierweiler
Beginn: 17.09.2026 3253
donnerstags, 17:00-19:00 Uhr
6 Termine
53 €
Treffpunkt: Parkplatz Haus Friede

entspannt & beweglich

Beckenboden Gymnastik

Ein kräftiger Beckenboden unterstützt eine gesunde Körperhaltung, stabilisiert den Rücken und kann Blasenschwäche vorbeugen oder lindern. In diesem Kurs lernen Frauen, ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen und gezielt zu kräftigen. Ergänzend werden Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung des Rückens, zur Verbesserung der Körperhaltung sowie Entspannungsübungen für den Alltag vermittelt. Kurze theoretische Erläuterungen helfen, die Funktion des Beckenbodens besser zu verstehen und die Übungen sicher im Alltag anzuwenden.

Raum für mich



Der Kurs eignet sich für Frauen jeden Alters und kann besonders nach Schwangerschaft und Geburt helfen, wieder in körperliche Balance zu kommen sowie Wohlbefinden und Selbstbewusstsein zu stärken. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Getränk mit. Bringen Sie bitte auch Ihre Iso- oder Yogamatte mit.

Camila Paz Botto Rodriguez

Beginn: 05.10.2026

3112

montags, 16:00-17:30 Uhr

10 Termine

55 €

Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

rhythmisch & intensiv

Aqua-Gymnastik & Aqua-Fitness

Sie lernen durch gelenkschonende Bewegungsübungen im Wasser ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer gesundheitsorientiert zu fördern. In einem strukturierten Kursaufbau werden abwechslungsreiche Übungen mit Musik sowie der Einsatz von Hanteln, Poolnudeln und Bällen methodisch angeleitet und schrittweise vermittelt.



Die Teilnehmenden verbessern ihre Koordination, stärken Muskulatur sowie Herz-Kreislauf-System und entwickeln Kompetenzen für ein aktives und gesundheitsförderndes Bewegungsverhalten im Alltag.

Andrea Geller & Claudia Österreich
Gesundheits- und Rehasentrum Niederwenigern
& Lehrschwimmbaden, ehm. GS Rauendahl

Sie finden die Aquakurse speziell für Frauen unter den Nummern

3911, 3912, 3914, 3914, 3160, 3156

wachsam & entschlossen

Selbstverteidigung

Dieser Kurs verfolgt das klare Lernziel, Teilnehmerinnen dazu zu befähigen, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, angemessen zu bewerten und sich mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln wirksam zu schützen. Der strukturierte Lernprozess beginnt mit der Vermittlung grundlegender Prinzipien der Selbstverteidigung und der Sensibilisierung für typische Risikosituationen, darauf aufbauend werden schrittweise praktische Techniken eingeübt und gefestigt.



Dabei erwerben die Teilnehmerinnen konkrete Handlungskompetenzen, insbesondere in den Bereichen Wahrnehmung, Deeskalation, körperliche Selbstverteidigung sowie im situationsgerechten Einsatz von Alltagsgegenständen und zulässigen Hilfsmitteln. Die methodische Umsetzung erfolgt durch eine Kombination aus anschaulicher Demonstration, angeleiteten praktischen Übungen und gezieltem Feedback, sodass ein nachhaltiger Lernerfolg unterstützt wird.

Die Anleitung erfolgt durch eine fachlich qualifizierte Lehrkraft mit nachgewiesener Expertise im Bereich Selbstverteidigung und Erwachsenenbildung, die die Inhalte didaktisch fundiert und sicher vermittelt.

Durch begleitende Reflexionsphasen und den gezielten Transfer in den persönlichen Alltag wird sichergestellt, dass die erlernten Fähigkeiten individuell angepasst, gefestigt und langfristig anwendbar sind. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Sportkleidung mit.

Andreas Cilento

Beginn: 22.09.2026

3133

dienstags, 18:00-19:30 Uhr

5 Termine

30 €

Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29, Turnhalle

digitale Sicherheit für Frauen

Sicher mit Computer und Smartphone - für Frauen

Dieser Kurs vermittelt grundlegendes Wissen darüber, wie Computer, Smartphones und Tablets im Alltag sicher genutzt werden können. Er richtet sich speziell an Frauen. Die Teilnehmerinnen lernen in entspannter Atmosphäre, typische digitale Bedrohungen zu erkennen und erhalten praktische Tipps, um ihre Geräte und persönlichen Daten besser zu schützen. Ein Schwerpunkt liegt auf der sicheren Nutzung von Benutzerkonten, beispielsweise für E-Mail, Online-Banking oder soziale Medien. Dabei werden sichere Passwörter, Passwortmanager sowie die Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) als wichtige Maßnahmen zum Schutz vor unbefugtem Zugriff verständlich erklärt und praktisch vorgestellt.

Darüber hinaus behandelt der Kurs grundlegende Sicherheitsmaßnahmen für Computer und Smartphones. Die Teilnehmerinnen erfahren, warum regelmäßige Sicherheitsupdates wichtig sind, wie sie ihre Geräte durch sichere Sperrbildschirme, PINs oder biometrische Verfahren wie Fingerabdruck oder Gesichtserkennung absichern und welche Einstellungen zum Schutz der Privatsphäre sinnvoll sind.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen, um digitale Geräte sicher und selbstbewusst im Alltag zu nutzen.

Leona Lassak

Samstag, 28.11.2026

5112T

10:00-14:15 Uhr

30,20 €

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen, ist, sie zu gestalten.“ - Peter Drucker

6



Schulabschlüsse, Grundbildung

Hinweise und

Beratung 58

Hauptschulabschluss
und

Fachoberschulreife 58

Anmeldung
Patricia
de Schryver



Beratung
Alexander
Schikora



Zweite Chance für alle: Schulabschluss an der vhs

Jedes Jahr beenden zahlreiche Jugendliche die Schulzeit ohne einen ersten oder ohne den gewünschten Abschluss. An Volkshochschulen bieten wir Erwachsenen die Möglichkeit, den Hauptschul- oder Realschulabschluss, nachträglich zu erwerben. Unsere Vorbereitungskurse sind speziell auf die Bedürfnisse von Erwachsenen zugeschnitten und bieten eine vielfältige Auswahl.

Sie sind interessiert? Das Nachholen eines Schulabschlusses erweitert Ihre persönliche Bildung und eröffnet neue Chancen für Ihre individuelle und berufliche Entwicklung. Wir glauben daran, dass es nie zu spät ist, einen Schulabschluss nachzuholen, und wir sind hier, um Sie in jeder Phase des Lernprozesses und auf dem Weg zur Prüfung zu begleiten und zu unterstützen.

In unseren Kursen vermitteln erfahrene Lehrkräfte nicht nur das nötige Wissen, sondern stehen Ihnen auch mit Rat und Tat zur Seite, um Ihre individuellen Lernziele zu erreichen.

An der vhs Hattingen können Sie den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 (ESA) und die Fachoberschulreife (MSA) nachholen.

Unterrichtet wird regelmäßig, montags, dienstags, mittwochs und donnerstags in der Zeit von 18.00 bis 21.10 Uhr in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Physik und Musik.

Außerplanmäßige Unterrichtszeiten, z.B. am Freitagabend und/oder Samstagmorgen, werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Nach einem Jahr können Sie die Prüfung zum Hauptschulabschluss, nach einem weiteren die Prüfung zur Fachoberschulreife ablegen.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Bildungsweg zu begleiten und Ihnen dabei zu helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

Voraussetzung für die Anmeldung ist ein persönliches Beratungsgespräch. Diese Gespräche finden jeweils nach Vereinbarung statt:
vhs Hattingen
Marktplatz 4
45527 Hattingen (Blankenstein)
Anschließend erhalten Sie Ihre Anmeldeunterlagen.

Hauptschulabschluss Kl. 9 (HSA) am Abend

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags
jeweils von 18.00 bis 21.10 Uhr

Fächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, ein naturwissenschaftliches Fach

25 €
Goethestr. 2, vhs-Räume,
45525 Hattingen

6000

geplanter Start: September 2027



Fachoberschulreife (FOR) am Abend

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags
jeweils von 18.00 bis 21.10 Uhr

Fächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, ein naturwissenschaftliches Fach

25 €
Goethestr. 2, vhs-Räume,
45525 Hattingen

6001

Geplant für 2028 / 2029



Aluminium-Terrassendächer

mit LED-Beleuchtung · Schiebetüren

markilux
Markisen



Fenster & Sonnenschutztechnik

KREMER

Am Beisenkamp 5 · 44866 Bochum

Telefon: 02327 82082 · E-Mail: feso-kremerbo@t-online.de

www.feso-kremer-de

Wir freuen uns auf Sie!

STADT BIBLIOTHEK.

Lesen
(An)schauen
(Zu)hören
Staunen

Hattingen hat viele gute Seiten.

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



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

noch bis 20. September
Mitmachausstellung
„Sommer, Sonne, Sand & Mee(h)r“

10. Oktober bis Ende Januar 2027
Die Metallästheten
Reformer und ihre Entwürfe aus Messing
vom Jugendstil bis zur Neuen Sachlichkeit
Wanderausstellung Deutsches Messing
Museum für angewandte Kunst



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 und
www.facebook.com/Stadtmuseum.Hattingen.Ruhr

Multikultureller Frauenchor

Lieder aus allen Kulturen – gemeinsam singen

Offen für Frauen aus allen Kulturen – mit Freude an Musik und Gemeinschaft

Wann? Jeden Montag 18:00 - 19:30 Uhr

Wo? Bürgerzentrum Holschentor | Talstraße 8 | 45525 Hattingen

Für wen ist der Chor? Keine Vorkenntnisse nötig, Frauen von 18-80 Jahren & Freude am Singen.

Leitung: Eleonora Angelova

Kostenfrei!

Stadt Hattingen
Bürgerzentrum Holschentor

MUSIKSCHULE
HATTINGEN


Helmut Musik

Lieblingsstücke entdecken und Rabatt sichern

Finden Sie bei uns alles rund um den Garten,
regionale Produkte, Kunst, Schmuck, Uhren &
Accessoires oder nützliche Alltagshelfer.

Einfach online stöbern,
Rabatt-Code eingeben & sparen.

10 % Rabatt auf das gesamte Sortiment
mit Rabatt-Code: VHSZEHN*

* Rabatt-Code gültig bis 31.12.2026, 23:59 Uhr. Ausgenommen sind Bücher und Magazine.
Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Codes. Pro Kunde nur einmal nutzbar.

Jetzt bestellen: shop.waz.de



Kostenloser Versand!
ab 90 € Einkaufswert

WAZ

| S H O P

HIER STATT IRGENDWO

Energie mit Herz
und Haltung.



avu.de
Folge uns auf



AVU...

A



Anhang

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

Assistenz

Claudia Kilden



Verwaltungsleitung

Heike Hesper



Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Hattingen

1. Anmeldung

Füllen Sie eine Anmeldekarte aus (den Abschnitt der Karte behalten Sie als Merkzettel). Schicken Sie die Karte an die vhs bzw. geben diese bei uns ab. Eine Anmeldekarte ist auf Seite 65 des Programms abgedruckt. Weitere Anmeldekarten sind bei uns in der Geschäftsstelle erhältlich.

Für die Anmeldung per Internet lautet unsere Adresse: vhs.hattingen.de

Wenn Sie Anspruch auf Ermäßigung bzw. Befreiung vom Entgelt haben, teilen Sie bitte mit, welcher Ermäßigungs- bzw. Befreiungsgrund bei Ihnen vorliegt und fügen Sie entsprechende Unterlagen als Kopie bei.

Bei Deutschkursen (DAF) ist nur die persönliche Anmeldung möglich. Beachten Sie die jeweiligen Hinweise zur Veranstaltung. Bei Vortragsveranstaltungen ist in der Regel keine Anmeldung erforderlich.

Ihre Anmeldung ist für die Volkshochschule verbindlich. Sie erhalten deshalb keine gesonderte Bestätigung und kommen zum ersten Kurstermin, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm beschrieben ist. Nur dann, wenn Ihr Kurs bereits ausgebucht ist oder wegen zu geringer Teilnahme ausfallen muss oder wenn sich Änderungen ergeben, erhalten Sie eine Benachrichtigung.

2. Beratung

Persönliche Weiterbildungsberatung

Die vhs bietet eine Vielzahl von Einzelveranstaltungen und Kursen an. Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der Angebote. Am besten wenden Sie sich direkt persönlich oder telefonisch an die zuständigen Programmbereichsleitenden.

Sprachen- und EDV-Beratung

Für Neueinsteigende in Sprachkursen (auch Fortgeschrittene) ist eine Beratung vor der Anmeldung erforderlich. Wir wollen Ihnen helfen, den für Sie richtigen Kurs zu finden.

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

3. Entgelte

Höhe/Verwaltungspauschale

Entgelte werden bei vhs-Veranstaltungen nach der Entgeltordnung erhoben, einige Veranstaltungen sind entgeltfrei. Die Höhe der Entgelte ist bei jedem Angebot vermerkt.

Das bei den Kursen angegebene Teilnehmendenentgelt enthält eine Verwaltungskostenpauschale von 5 €. Dieser Betrag ist auch von Personen zu zahlen, die ansonsten vom Teilnehmendenentgelt befreit sind oder Ermäßigungen in Anspruch nehmen. Bei Rücktritt oder vorzeitigem Abbruch von entgeltpflichtigen Veranstaltungen wird die Verwaltungskostenpauschale als einheitliche Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Ratenzahlung

Wenn ein Kurs mehr als 60 € kostet, können Sie das Entgelt in zwei Raten zahlen: Die genauen Bedingungen sind bei der vhs zu erfragen.

Unterrichtsmaterialien

Die Kosten für Unterrichtsmaterialien tragen die Teilnehmenden in der Regel selbst. Teilweise sind die Kosten im Entgelt enthalten, Angaben hierzu finden Sie im jeweiligen Ankündigungstext.

Ermäßigungen/Befreiungen

Schüler:innen, Auszubildende, Student:innen, Bundesfreiwilligen-, Freiwilliges-Soziales-Jahres-Dienstleistende und Inhaber:innen der Jugendleiter-Card und Inhaber:innen der Ehrenamtskarte erhalten bei Vorlage entsprechender Bescheinigungen bei Kursen eine Ermäßigung von 20% pro Unterrichtsstunde. Bei einigen Kursen ist die Ermäßigung bzw. Befreiung ausgeschlossen. Dies ist dann bei den jeweiligen Kursen angegeben. Empfängerinnen und Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, sowie Arbeitslosengeld oder Bürgergeld, sowie deren Ehegatten und minderjährige Kinder, werden bei Vorlage entsprechender Bescheinigungen vom Entgelt eines Kurses je Semester befreit, soweit keine der vorgenannten Personen über weitere Einkünfte verfügt. Für jeden weiteren 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 (1,20 € je Unterrichtsstunde).

Der Antrag auf Ermäßigung/Befreiung ist sofort bei der Anmeldung, spätestens jedoch eine Woche vor Kursbeginn zu stellen. Sollte die Anmeldung erst innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn erfolgen, bleibt es der berechtigten Person nachgelassen, den Antrag sowie den Nachweis innerhalb der ersten Kurswoche beizubringen. Der Nachweis der entsprechenden Ermäßigungs-, sowie Befreiungstatsachen ist zwingend erforderlich und wird durch Vorlage einer innerhalb der letzten sechs Monate ausgestellten Bescheinigung (Studienbescheinigung, Bescheinigung der Agentur für Arbeit, ...) erbracht.

4. Bezahlung

Sofern Sie sich für einen Kurs angemeldet haben, erhalten Sie von der Volkshochschule nach Kursbeginn eine Rechnung. Den dort genannten Betrag überweisen Sie bitte innerhalb von 14 Tagen auf eines der Konten, die auf der Rechnung angegeben sind.

Bitte unbedingt bei der Überweisung angeben:

Buchungsstelle, personenbezogenes Kassenkonto/Mandatsreferenznummer, Kursnummer

Bei folgenden Angeboten ist ausschließlich Barzahlung möglich: Deutschkurse (DaF) und Lehrgänge zum Nachholen von Schulabschlüssen kosten 25 €.

5. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. die Mindestteilnehmerzahl wird nicht erreicht, Verhinderung der Kursleitung, Schließung von Veranstaltungsräumen etc.) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, erhalten Sie das bereits entrichtete Entgelt und die Verwaltungspauschale zurück.

Wird eine Veranstaltung nur teilweise durchgeführt, werden die Entgelte für nicht in Anspruch genommene Leistungen zurückgezahlt. Eine Rückerstattung der Verwaltungskostenpauschale sowie von Auslagen für in Anspruch genommene Unterrichtsmaterialien ist ausgeschlossen.

Die vhs kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes aus wichtigem Grund mit sofortiger Wirkung kündigen. Eine Rückerstattung der Entgelte erfolgt in diesen Fällen nicht. Dazu zählen insbesondere:

- nicht erfolgte Zahlung des Entgeltes bzw. nicht rechtzeitig gezahlte Raten, gemeinschaftswidriges Verhalten
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung

6. Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden

Sie haben das Recht, den Vertrag schriftlich (per FAX, Mail oder Brief) zu kündigen. Bei einer Kündigung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden die von Ihnen gezahlten Kursentgelte erstattet.

Der Rücktritt ist spätestens eine Woche vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung in jedem Fall schriftlich zu erklären. Bei verspätetem Rücktritt wird das im Programm genannte Entgelt berechnet.

Ausnahmeregelung:

Nur wenn Sie aus nachweislich zwingenden Gründen (z. B. Krankheit) einen Kurs oder ein Seminar nicht beginnen oder vorzeitig abbrechen müssen, erhalten Sie von der vhs abweichend von der obigen Kündigungsfrist eine Erstattung in entsprechender Höhe. Die Erstattung kann nur innerhalb des laufenden Semesters geltend gemacht werden.

Die Verwaltungskostenpauschale von 5 € wird immer einbehalten.

Widerruf

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren (z. B. durch Brief, Telefax oder E-Mail). Nennen Sie dabei bitte Ihren Namen, Ihre Anschrift und soweit verfügbar, Ihre Telefonnummer, Telefaxnummer und E-Mail-Adresse. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Ein Widerrufsformular ist auf der vhs Homepage hinterlegt.

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 zurückzahlen, 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. Ihre ursprüngliche Anmeldung hat in diesem Fall Bestand. Wird die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses (zehn Personen) unterschritten, greift die Kleingruppenregelung. Hierbei wird der Stundenbeitrag von 2,50 € auf

3,00 € angehoben. Wenn Sie einen Kurs besuchen, bei dem diese Regelung zum Tragen kommt, steht es Ihnen frei, den Kurs nach der zweiten Sitzung abzubrechen. Bitte beachten Sie ferner, dass im Falle zu vieler nachträglicher Abmeldungen der gesamte Kurs nicht stattfinden kann.

Bei weniger als 9 TN kann die Kleinstgruppenregelung angewendet werden.

8. Allgemeine Hinweise für Teilnehmende

Alle die Volkshochschule betreffenden Angelegenheiten sind in der vom Rat der Stadt Hattingen beschlossenen vhs-Satzung sowie in der Honorarordnung bzw. Entgeltordnung geregelt. Sie sind in der Geschäftsstelle einzusehen.

Unterrichtszeiten

In den Ferien, an Feiertagen, sowie am Rosenmontag und beweglichen Ferientagen finden in der Regel keine vhs-Veranstaltungen statt.

Haftung/Versicherungsschutz

Die Autorinnen und Autoren und Herausgeberinnen und Herausgeber leisten keine Gewähr und Haftung für die Richtigkeit, Zuverlässigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Information im Programmheft.

9. Hinweis nach Datenschutzgesetz

Verantwortlichkeit für den Datenschutz: Stadt Hattingen, Der Bürgermeister

Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten: Stadt Hattingen, Datenschutzbehördliche Datenschutzbeauftragte, datenschutz@hattingen.de

Kursanmeldung: Die auf der Anmeldekarte abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

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

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

Weitergabe Ihrer Daten: Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und -soweit angegeben Telefonnummer, an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Telc-Sprachprüfungen, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Es kann die Weitergabe Ihres Namens, Ihrer Anschrift, Ihrer E-Mail-Adresse, Ihrer Telefonnummer, Ihres Geburtsdatums, Ihres Geburtsorts, Ihres Geschlechts und Ihrer Ausweisnummer erforderlich sein. Für die Teil-

nahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. a und b DSGVO verarbeitet.

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

Speicherdauer und Löschung: Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

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

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

10. Sonstiges

Ihre Anregungen, Kritik und Beschwerden sind uns wichtig. Wenn es Anlass zu Beschwerden gibt, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrer vhs. Innerhalb von 5 Werktagen sollten Sie spätestens Rückmeldung erhalten, wie wir Ihrer Beschwerde nachgegangen sind.

Impressum:

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

Fotonachweis

ccnull,	Pixnio, S. 17
Lars Friedrich,	S. 15r Pxhere, S. 14M, 23r,
S. 12mu+r	28m
Simon Gerlinger, S. 23m	Rolf Novy-Huy, S.15m
KI, S. 11r, 18u, 21, 27r,	Redur Saher, S. 11l
28l, 44f, 54f, 58	Stadt Hattingen, S. 9r,
Marion Koell, S. 23l	10r, 15lo, 27ol+m
Krabbelbude Hattingen,	Wikicommons, S. 14r,
S. 10m	15lu, 22r, 24mu+mo+r
Pexels, S. 10l	Wikipedia, S. 12m,14l,
Pixabay, S. 8, 9l+m,	24l
13r, 18, 20, 22l, 25m,	
26, 46ff	

Veranstaltungsorte



Veranstaltungsorte (Adressen)

- 1 Ackermanns Garten (B1)
Rauendahlstr. 45
45525 Hattingen
- 2 Altes Rathaus (B4) **Geschlossen!** Ersatz (B4)
Untermarkt 6 Bahnhofstr. 18 a
45525 Hattingen 45525 Hattingen
Tel. 924-322
- 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 VITREA 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) + vhs Unterrichtsräume
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-Räume Nierenhofer Straße (B4)
(ehem. O&K Gelände)
Nierenhofer Str. 10
45525 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513
- 37 Zentrum für Bürgerschaftliches
Engagement „Holschentor“ (B4)
Talstraße 8
45525 Hattingen



Anmeldekarte

vhs Hattingen Tel. (0 23 24) 204-3511/12/13 Fax (0 23 24) 204-3509

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ/Wohnort: _____

Telefon: _____ Handy: _____ E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____
(Bitte unbedingt ausfüllen)

Ich melde mich **verbindlich** - unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen und der Entgeltordnung der vhs Hattingen für folgende Kurse / Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Titel

Barzahlung / Rechnung *

Barzahlung ist nur mit gleichzeitiger Abgabe der Anmeldekarte in der vhs-Geschäftsstelle möglich. Ansonsten erhalten Sie von der vhs eine Rechnung für die Zahlung des Kursentgeltes.

Datum: _____ Unterschrift: _____

*ausschließlich bei Deutschkursen und Lehrgängen zur Erlangung von Schulabschlüssen!

Bitte trennen Sie diesen Abschnitt ab und behalten ihn als Merkzettel

Ich habe mich heute, am _____

bei der vhs Hattingen zu folgenden
Veranstaltungen angemeldet:

Kurs-Nr.	Beginn

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

Stichwortverzeichnis

A		Fotografie	2400f	P	
Achtsamkeit	3254T f	Französisch	4200ff	Patient:innenverfügung	1520
Acrylmalerei	2504ff	Französisch Kochen	3600T	PC-Kurse	5002ff
Acryl Pouring	2619	Frauen	1550, 5560, 5804	Philosophie	1500ff
Afterwork	3123			Plastisches Gestalten	2600ff
AGB	S. 62f			PME	3260T
Altstadtgespräche	3000Eff			Polizeiwache	1247
Android System	5430f	G		Prompten	5104
Aquafitness	3102, 3141, 3156f	Gedächtnistraining	1903f		
Aqua-Gymnastik	3911f	Gitarre	2204		
Aqua Power	3157	Goldschmiedewerkstatt	2613		
Aquarellmalerei	2500, 2505	Griechisch	4803		
Autorengruppe	2103	Gymnastik	3100, 3145, 3161, 3900	Q	
				Qi Gong	3200, 3202
B					
Bandweberei	1246	H		R	
Baselitz	2301	Handykurse	5430ff	Radtouren	1220ff
Baumwelten	1409	Hatha-Yoga	3217ff	Recht	1520f
Beamerpräsentation	2301f	Hattingen	1210f, 1480f	Religionen	1224f
Beckenboden Gymnastik	3112	Häkeln	2700	Ruhestand	5561
Betriebsbesichtigungen	1240f	HattingerFilmClub	2900ff	Rücken	3143f, 3152, 3154, 3201, 3203, 3901
Bewegung	3100ff	Hütten-Safari, LWL	1451ff	Romreise	4314T
Bewegung für Kinder	1009f				
Bildbearbeitung, digital	5010	I/J		S	
Bildervorträge	2301f	Indemordorf	2300	Schmuckgestaltung	2601
Blankenstein	1009, 1904, 1409, 3122	Inklusive Angebote	3172, 3227f, 3251, 3606	Schreiben im Museum	2101
Blatt und Blüte, Pflanzenmarkt	1401	Inklusives Kochen	3606	Schreibwerkstatt	2101
Body Fit	3122	Integrationskurse	S. 44	Schulabschlüsse	6000ff
Bogenpacour	3256T	Interreligiöser Gesprächskreis	1209	Schulenberger Wald	1024f
Bogenschießen	3251ff	Intuitives Bogenschießen	3251f, 3253, 3256T	Selbstverteidigung	3133, 3913
BOP	3121	Israelischer Volkstanz	3158	Senio:innenkino	2900ff
Buddhismus	1224	Italienisch	4300ff	Senior:innenseminare	1901ff, 5430f
Burgen, Wanderung	1230f			Senior:innensport	3900ff
		K		Smartphonefotografie	2404f
C		Kammingespräch	3003	Smartphones	5430ff
Comics	4402	Keramikobjekte	2600f	Sommerkurse	3187ff, 3183, 3240W
Computerkurse	5000ff	KI	5101ff	Sommergespräch	3004E
		Kinder	1000ff	Spanisch	4400ff
D		Kinderworkshop	2109	Sprachcafé	4005
Demokratie Fitness	1754ff	Kino	2900ff	Square- und Linedance	3111
DeuFöV (Berufsbezogene		Kochkurse	3600ff	Stadterkundungen	1210f
Deutschförderung)	S. 44	Kommunikation	1002, 5804ff	Stress	3254Tf
Deutsch als Fremdsprache	4000ff	Kreatives Gestalten	2500ff		
Deutsche Einheit, Online Vorträge	1100ff	Kreatives Schreiben	2101f	T	
Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)	4011	Kultur-Wanderung	1212f	Tabellenkalkulation	5004
Digitale Fotografie	2400ff	Kundalini Yoga	3211	Tai Chi	3200ff
Düfte	2620	Kunst/Kunstgeschichte	2300, 2301f	Tango	2210f
				Tanz	2210f, 3129f, 3142, 3158, 3172
E		L		Textiles Gestalten	2700
EDV-Kurse	5000ff	Laptopkurs	5014	Textverarbeitung	5002
Einbürgerungsteste	S. 44	Lateinamerika	4414, 4415	Töpfern	2600, 2603ff
Ernährung	3600 ff	La cucina italiana	3601T, 3603T		
ElternTreffen	1000Eff	Lesementor:innen	1551	U	
Eltern-Kind-Turnen	1009f	Lesungen	1700, 2102, 2109f	Upcycling kreativ	2621
Energiewirtschaft	1480f	Linedance	3111, 3129f	Umwelt(bildung)	1400ff, 1450ff
Englisch	4100ff	LindyHop	2230		
Englisch schreiben	4121	Literarisches	2100ff	V	
Entspannung	3200ff	Lola-Yoga	3103, 3124, 3159, 3187ff	Versuch	1013f
Entspannungstechniken	3240, 3255T, 3260, 3299			Volleyball	3101
Erste Hilfe am Kind	1011	M		Vor Ort	1240f
Erziehung	1000ff	Malen	2500ff		
Essen & Trinken	3600ff	Malwerkstatt	2507	W	
Excel	5004, 5005	MBSR	3254Tf	Waldspielgruppe	1024f
Exkursionen in der Region		Meditation des Tanzes	3142	Wanderungen	1212f, 1223ff
und „vor Ort“	1220ff, 1240ff, 2406ff	Medizin im Dialog	3000ff	Wassergymnastik	3102, 3125f, 3141, 3156f, 3911f
Extratouren	3183Tf	Modellieren (mit Ton)	2600f, 2610	Weihnachtsmenü	3602T
		Museen (Museumsbesuche)	2303f	Wirbelsäule	3152, 3154, 3900f
F				Wochenstart	3900
Familie	1000ff	N		Word	5002
Faszien-Yoga	3230f	Niederländisch	4516	Word Press	5107
FilmClub	2900ff	Novalis	2102		
Fitnessmix	3103, 3124, 3159, 3170, 3900ff	O		X/Y	
Fitness Volley	3101	Obstbaumschnitt	1400	Yoga	3209
Fitnesswandern	3180ff	Ökologie	1400ff	Yoga ganz entspannt	3209, 3210ff
Fitnesswandern Extratour	3184T	Ölmalerei	2502	Yoga to go	3103, 3124, 3159, 3187ff
Fit und mit Fun	3100	Outdoor	3103, 3124, 3159, 3170, 3180ff, 3187ff		
Fit und mobil ins Alter	3910			Z	
Fit mit Yoga	3132			Zeichnen	2501ff
Firmenbesichtigungen	1248f			Zumba® Fitness	3107
Förderverein vhs	S.57				
Foto-AG	2404				

12
Zwölf
Apostel
Schulenburg
Hattingen

Restaurant • Biergarten • Barocksaal



Wir planen Ihre Festlichkeiten
in stilvoller Atmosphäre:

Geburtstage
Jubiläen
Hochzeiten



Schützenplatz 1 • 45525 Hattingen
Tel. 0 23 24-90 49 499 • Fax 0 23 24-90 49 599
www.12apostel-schulenburg.de

DIE NEU SPARER

Dein Geld verdient Besseres.

Werde auch Neusparer und mach mehr aus deinem Geld – mit smarten Produkten, einfachen Online-Tools und unserer individuellen Beratung.



Jetzt Serie streamen und alle Infos zum neuen Sparen entdecken:
sparkasse.de/neues-sparen



Sparkasse
Hattingen

Weil's um mehr als Geld geht.