



Volkshochschule
Hattingen



**vhs Hattingen
Programm
Frühjahr | Sommer 2026**

**Die Anmeldung startet am
Samstag, 31.01.2026 ab 10 Uhr.
Bitte online, telefonisch oder
mit Anmeldekarte.**



SEIT

1897

REININGHAUS-SEIFERT

TISCHLEREI BESTATTUNG RESTAURATION

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

**Kostenloser Beratungstermin
zur Bestattungsvorsorge**



Aufgaben, die wir für Sie übernehmen:

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

**Kostenloser
Vorsorgeordner
bei uns erhältlich**



TISCHLEREI

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



BESTATTUNGEN

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



RESTAURATIONEN

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



1 | Seite 8 - 21

Mensch, Gesellschaft, Politik

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte ...	08
bewegen, entspannen, kreativ sein, experimentieren ...	09
Veranstaltungen des Eltern-Kind-Zentrum Krabbelbude	10
Familien verstehen	10
Geschichte, Politik, Aktuelles ...	11
Meine Stadt Hattingen	12
Radtour	12
Kulturwanderungen im Revier ...	12
Exkursionen, Wanderungen.....	12
Burgen und Landesherrschaft....	13
Junge vhs.....	14
Vor Ort	14
Zusammenarbeit mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V.	15
Ökologie, Umweltbildung	16
Hattingen hat Energie	16
Hütten-Safari.....	17
vhs & Recht	18
Philosophisches Café.....	20
Seminar für Leselernhelfer:innen	21
älter werden, Gedächtnis.....	21
Enkeltrick	21

2 | Seite 22 - 31

Kultur, Kreatives Gestalten

Literatur und Kultur	23
Kulturtreff im Carré	23
Musikschule & vhs	24
Tanzen	24
Kunst- und Kulturgeschichte	25
Museumsbesuche mit Führung	25
Fotografie	26
Malen und Zeichnen	27
Plastisches Gestalten	28
Keramikobjekte	29
Töpfern in Aufbautechnik.....	29
Floristik	29
Gestalten von Karten	29
Farb- und Stilberatung	29
Filme der Alzheimer Gesellschaft .	30
HattingerFilmClub	31

3 | Seite 32 - 41

Gesundheit und Ernährung

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

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	45
Französisch.....	46
Italienisch	46
Spanisch	47
Niederländisch	48
Griechisch	48
Japanisch	48

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

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

Weiterbildung auf Bestellung	50
PC-Grundlagen, Word, Excel	50
Laptopkurs	51
PowerPoint	51
KI (künstliche Intelligenz).....	51
Die App Komoot	51
Smartphone & iPhone	52
Tablet (Android)	52
Social Media - Insta, Facebook & Co.	52
Bewerbungstraining	53
Junge vhs	54/55

6 | Seite

Schulabschlüsse, Grundbildung

Hinweise und Beratung	58
Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife	58

8 | Seite

Anhang

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,

willkommen bei der vhs Hattingen – Ihr Ort voller Neugier, Lernen und Spaß! Hier finden Sie ein breit gefächertes Angebot, das Sie inspiriert, herauszufinden, was in Ihnen steckt, und Sie dabei unterstützt, neue Wege zu gehen. Ob Sprachen, Gesundheit, Computer, Kunst und Kultur, politische Bildung oder Umwelt und Ökologie – Sie entdecken praxisnahe Inhalte und motivierende Lernwege, die zu Ihnen passen. Sie können Wortschatz und Ausdruck in unterschiedlichen Sprachen vertiefen, Kommunikationsfähigkeiten im Alltag und im Beruf stärken, fit bleiben oder werden durch Bewegung und Gesundheitswissen, digitale Kompetenzen von den Grundlagen bis zu fortgeschrittenen Anwendungen erwerben, sich mit KI (Künstlicher Intelligenz) vertraut machen, und Ihrer Kreativität eine Chance geben. Unsere Lernkultur lädt Sie dazu ein, aktiv mitzumachen, Fragen zu stellen und gemeinsam Neues zu entdecken.

Unsere besonderen Stärken sind die kleinen Lerngruppen und flexiblen Terminmodelle. Das bedeutet, Sie lernen in einer kommunikativen Atmosphäre, erhalten individuelle Rückmeldungen und können Ihren Lernrhythmus gut mit Alltag, Beruf oder Familie vereinbaren. Die Türen stehen offen für Neugierige jeden Alters – von Einsteiger:innen bis zu Fortgeschrittenen, die ihr Wissen vertiefen möchten.

„Bildung ist die mächtigste Waffe, die du verwenden kannst, um die Welt zu verändern.“ Nelson Mandela

Zusätzlich bieten wir Bildungswege zum Nachholen von Schulabschlüssen (Allgemeine Hochschulreife, Fachoberschulreife). Bildung bedeutet für uns persönliche Entwicklung, bessere Karrierechancen, gesellschaftliche Teilhabe, Gesundheit und lebenslanges Lernen – ganz gleich, wo Sie gerade stehen.

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

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

Unsere Tipps: Die Lesung mit der russischen Autorin und Publizistin **Irina Scherbakowa**, Mitbegründerin der Menschenrechtsorganisation Memorial, die 2022 den **Friedennobelpreis** erhielt. Sie lebt und arbeitet seit 2022 im Exil in Deutschland (S.19). Und der **23. Hattinger Gesundheitstag** „Ein Fest für die Gesundheit“ am 13. Juni von 10 bis 14 Uhr im Rathaus und im Rathaushof.

Die vhs Hattingen hat jetzt übrigens zwei Maskottchen: die jungen Künstlerinnen der Maskottchen heißen Greta und Charlotte; sie haben beim Malwettbewerb am Tag der offenen Tür 2025 mit Ihren Zeichnungen gewonnen – die Figuren sind bei der „Jungen vhs“ auf der S. 55 zu bewundern.

„Lernen ist Lebensfreude, die nie endet.“ (Unbekannt)

Was erwartet Sie im neuen Programm? Kreative Kurse aus Kunst, Fotografie, Sprachkurse für Weltentdecker:innen, Angebote rund um Gesundheit, Yoga, Ernährung und Achtsamkeit, Natur und Kultur erleben im Freien – und spannende Veranstaltungen zu aktuellen gesellschaftlichen Themen.

Künstliche Intelligenz – was steckt dahinter? Wie verändert KI unseren Alltag? Wo liegen Chancen – und wo brauchen wir klare Grenzen? In unseren Workshops erhalten Sie verständliche, praxisnahe Einblicke und spannende Impulse für einen bewussten Umgang mit neuen Technologien.

Unsere engagierten Dozent:innen haben spannende Angebote für Sie entwickelt. Testen Sie Ihr Sprachtalent, rollen Sie die Yogamatte aus, bringen Sie Ihr Gedächtnis auf Trab, entdecken Sie kreative Seiten an sich – oder gehen Sie mit uns auf eine Kräuter-Entdeckungsreise durch Blankenstein.

Blättern Sie durch unser neues Programm, entdecken Sie Ihre Lieblingskurse und lassen Sie sich inspirieren.

Kommen Sie vorbei und tauchen Sie ein in die **bunte** vhs-Welt! Wir freuen uns auf Sie.

Im Namen des gesamten vhs-Teams

Petra Kamburg
(Leiterin der vhs Hattingen)

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

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

Unsere Ziele sind:

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

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

www.fv-vhshattingen.de

FörderVerein
vhs Hattingen e.V.

Volkshochschule der Stadt Hattingen

Marktplatz 4
45527 Hattingen

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

Fax 02324 / 204-3509

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

Unsere Öffnungszeiten:

Montag
Dienstag
Donnerstag
8:30 - 15:30 Uhr

Mittwoch
geschlossen

Freitag
8:30 - 12:00 Uhr

Termine

**Die Anmeldung startet
am Samstag, 31.01.2026
ab 10:00 Uhr.
Semesterbeginn: 23.02.2026**

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

Veranstaltungskalender

Einzelveranstaltungen 2026-1

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

Januar

Veranstaltung zum Holocaust-Gedenktag 2026 „Odessa Projekt“- eine musikalische Reise mit Klezmer, jiddischen und Romaliedern

Dienstag, 27.01.2026 2100E
19:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Medizin im Dialog Der Darm im Dauerfeuer - Ursachen, Symptome und Therapien chronischer Entzündungen

Mittwoch, 28.01.2026 3000E
18:00-19:30 Uhr
Klinik Blankenstein

Februar

Töpfern in Aufbautechnik
Montag, 02.02.2026 2603E
19:30-21:45 Uhr
Müsendrei 2, 45527 Hattingen

Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs
Samstag, 07.02.2026 1400E
10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

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

Der (lange) Weg zur Einschulung – gut zu wissen für Eltern aller Kita-Kinder
Mittwoch, 11.02.2026 1000E
19:30-21:00 Uhr
Elterninitiative Wolkenzimmerhaus e.V., Auf dem Haidchen 31

Gegensätze und Gemeinsamkeiten - Workshop für Mütter und Töchter -
13.02.2026 und 14.02.2026 2510N
Start: 17:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Die Hauptfeuer- und Rettungswache Hattingen
Dienstag, 24.02.2026 1244E
16:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Feuer- und Rettungswache, Wildhagen 2, 45525 Hattingen

**HattingerFilmClub
Grüße vom Mars (D, 2024)**
Montag, 23.02.2026 2908E+2909E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

**Medizin im Dialog
Geriatric in der Hausarztmedizin / Lebenswert zu Hause älter werden**
Mittwoch, 25.02.2026 3001E
18:00-19:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Demokratie Fitness - Was ist das eigentlich? Infoveranstaltung mit Fragerunde
Donnerstag, 26.02.2026 1753E
15:30-16:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Vortrag über das „schöne Kalabrien“ in Italien
Freitag, 27.02.2026 4314E
17:00-18:00 Uhr
Steinweg 11, 45525 Hattingen

Faszien-Yoga-Kompakt - Workshop
Samstag, 28.02.2026 3247T
10:00-13:15 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

März

**Philosophisches Café
Thomas von Aquins Christliche Tugendethik**
Sonntag, 01.03.2026 1500E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Töpfern in Aufbautechnik für Anfänger*innen und/oder Fortgeschrittene
Montag, 02.03.2026 2604E
19:30-21:45 Uhr
Müsendrei 2, 45527 Hattingen

**vhs & Recht
Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**
Dienstag, 03.03.2026 1520E
19:00-20:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Hattingen hat Energie
„Das Gebäudeenergiegesetz (GEG), die kommunale Wärmeplanung – und Ihre Heizung“**
Mittwoch, 04.03.2026 1480E
19:00-21:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Vortrag: The Blue Guitar - David Hockney trifft Pablo Picasso
Mittwoch, 04.03.2026 2300E
19:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Social Media Basics - Workshop
Samstag, 07.03.2026 5200T
10:00-14:00 Uhr
Bahnhofstr. 18a, Hattingen

Neu! Ich bin ich - ein Eltern-Kind Workshop für Kinder von 5-8 Jahren
Samstag, 07.03.2026 1015T
13:00-17:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

**Zur 100-jährigen Narzissenwiese im Schlosspark Herten - eine waldreiche Wanderung
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**
Sonntag, 08.03.2026 1228T
11:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Herten Mitte, Busbahnhof, Kaiserstr.

**Sexualisierte Gewalt im digitalen Raum
Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren**
Mittwoch, 11.03.2026 1001E
19:30-21:00 Uhr
Elterninitiative Wolkenzimmerhaus e.V., Auf dem Haidchen 31

Demokratie Fitness - Einladung zu einem Training
Donnerstag, 12.03.2026 1754E
17:30-19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

**Reihe in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum
Museum unter Tage - neue Weltsichten**
Freitag, 13.03.2026 2304E
15:30-18:00 Uhr
Treffpunkt: Museum Untertage, Schlosspark Weitmar, Bochum

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken (2) - Workshop
Samstag, 14.03.2026 3248T
10:00-13:15 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Neu! Einführungsvortrag 1
Was ist Familien- und systemisches Aufstellen?**
Samstag, 14.03.2026 1020T
10:00-14:00 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 2

Farb- und Stilberatung für Frauen
Samstag, 14.03.2026 2800T
10:00-14:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum

Kochseminar - Tee for Two
Samstag, 14.03.2026 3600T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

**Floristik, Workshop
den eigenen Osterkranz gestalten**
Sonntag, 15.03.2026 2608E
10:30-12:45 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Floristik, Workshop - Trockenblumenloop
Sonntag, 15.03.2026 1609E
13:00-14:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

**HattingerFilmClub
In Liebe eure Hilde (D, 2024)**
Montag, 16.03.2026 2910E+2911E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)
Samstag, 21.03.2026 3253T
10:00-16:00 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Kochseminar
Festliches Nowruz-Menü**
Samstag, 21.03.2026 3601T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

**Künstliche Intelligenz und reales Leben – Teil I
spannende Infos & praktische Anwendungen**
Samstag, 21.03.2026 5101T
10:00-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Medizin im Dialog
ADHS bei Erwachsenen**
Mittwoch, 25.03.2026 3002E
18:00-19:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Neu! Von Mut, Emotionen und Selbstverantwortung - Workshop
Samstag, 28.03.2026 3259T
10:00-16:30 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

April

**Philosophisches Café
David Hume, Die Ethik der Gefühle**
Sonntag, 05.04.2026 1501E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Neu: Gute-Laune-Karten – handgemacht
Sonntag, 12.04.2026 2611T
13:00-17:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Veranstaltungskalender

Fitnesswanderung Frühjahrsextratour „Bergischer Weg“ Sonntag, 12.04.2026 3184T 10:00-17:30 Uhr Treffpunkt: Parkplatz vor dem „Deutschen Klingenmuseum“	Stadteilerkundung „Sex in the City: Hattingen unzensiert“ Sonntag, 26.04.2026 1210E 11:00-12:30 Uhr Treffpunkt: Stadtmodell auf dem Untermarkt/Altstadt	Treffpunkt: Haltestelle CentrO, Platz der Guten Hoffnung im CentrO Die IGA 2027 – Der Zukunftsgarten am Rhein in Duisburg, Kooperation mit vhs Bochum Mittwoch, 06.05.2026 1247E 17:00-19:30 Uhr Treffpunkt: Liebigstraße / Ecke Wanheimer Str, 47053 Duisburg
Hattingen hat Energie Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen Mittwoch, 15.04.2026 1481E 19:00-21:00 Uhr Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum	Reihe in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum Kunst am Bau - Die Ruhr-Uni Bochum Sonntag, 26.04.2026 2306E 14:00-16:00 Uhr Treffpunkt: Ruhr-Universität Bochum, Eingang der Universität	Frida Kahlo trifft Paula Modersohn-Becker Vortrag Mittwoch, 06.05.2026 2302E 18:00-19:30 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum
Demokratie Fitness - Einladung zu einem Training Donnerstag, 16.04.2026 1755E 17:30-19:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum	vhs & Recht erben und vererben Dienstag, 28.04.2026 1521E 19:00-20:30 Uhr Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum	Mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen Mittwoch, 06.05.2026 1002E 19:30-21:00 Uhr Elterninitiative Wolkenzimmerhaus e.V., Auf dem Haidchen 31
Neu! Einführungsvortrag 2 Warum ist mein Kind (für mich) nicht erreichbar? Samstag, 18.04.2026 1021T 10:00-14:00 Uhr Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 2	Wanderung durch das Muttental Kooperation mit der vhs Bochum Mittwoch, 29.04.2026 1224E 11:00-14:30 Uhr Treffpunkt: Muttentalstr./Ecke auf der Marta, Witten	Der Tierpark Bochum und die neuen Asienwelten Kooperation mit vhs Bochum Samstag, 09.05.2026 1232E 14:00-15:30 Uhr Treffpunkt: Tierpark Bochum, Klinikstraße 49, Bochum
Neu! Ein Tag für mich und mit mir Samstag, 18.04.2026 3255T 09:30-14:00 Uhr Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum	Medizin im Dialog Plötzlicher Bauchschmerz - was nun? Mittwoch, 29.04.2026 3003E 18:00-19:30 Uhr ortho-mobile, August-Bebel-Str. 8, Veranstaltungsraum	Neu! Einführungsvortrag 3 Krisen als Chance. Worum geht es? Samstag, 09.05.2026 1022T 10:00-14:00 Uhr Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 2
Kochseminar - Kartoffelvielfalt Samstag, 18.04.2026 3604T 10:00-16:00 Uhr Realschule Grünstraße, Lehrküche	Mai	
Künstliche Intelligenz und reales Leben – Teil I Samstag, 18.04.2026 5102T 10:00-13:00 Uhr Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum	Bei Vollmond auf die Halde Hoheward Kooperation mit der vhs Bochum Samstag, 02.05.2026 1223E 19:45-22:00 Uhr Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark, Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen	Künstliche Intelligenz und reales Leben – Teil II Zukunft denken. Mensch bleiben. Samstag, 09.05.2026 5103T 10:00-13:00 Uhr Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum
HattingerFilmClub Heldin (D, CF, 2024) Montag, 20.04.2026 2912E+2913E 15:00 & 19:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum	Am Tatort: Der Tod des Kölner Erzbischofs Streckenwanderung Kooperation mit der vhs Bochum Samstag, 02.05.2026 1230T 10:40-17:20 Uhr Treffpunkt: Gevelsberg, Hauptbahnhof, 10.40 Uhr	Stadteilerkundung „Shit happens: Eine Reise durch die Welt des Geschäfte-Machens“ Donnerstag, 14.05.2026 1211E 11:00-12:30 Uhr Treffpunkt: Platz am Bügeleisenhaus, Hattingen
Leselust fördern - grundlegende Aspekte! Kooperation mit „MENTOR Hattingen“- Dienstag, 21.04.2026 1550E 17:00-19:00 Uhr Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum	Radtour: Zechen Tour mit Haldenauffahrt Kooperation mit der vhs Bochum Sonntag, 03.05.2026 1226T 10:00-16:00 Uhr Treffpunkt: Fördergerüst Zeche Holland, Emil-Weitz-Straße 2, 44866 Bochum	Neu! Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson Samstag, 16.05.2026 3260T 10:00-14:00 Uhr Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum
Start up: Smartphone-Fotografie Freitag, 24.04.2026 2405T 10:00-16:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum	Philosophisches Café Martha Nussbaums, Eine moderne Tugendethik Sonntag, 03.05.2026 1502E 11:15-13:00 Uhr Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum	HattingerFilmClub The Life of Chuck (USA, 2024) Montag, 18.05.2026 25H2912E+2913E 15:00 & 19:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum
Reihe in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum Alte Synagoge - Haus Jüdischer Kultur Freitag, 24.04.2026 2305E 15:00-17:00 Uhr Treffpunkt: Alte Synagoge Essen, Edmund-Körner-Platz,1, Essen	Das 1x1 der Fotografie Grundlagenworkshop Sonntag, 03.05.2026 2401T 10:00-16:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen; Veranstaltungsraum	Monet-Cézanne-Matisse Vortrag mit Beamerpräsentation Dienstag, 19.05.2026 2301E 19:00-21:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum
Versuch macht klug! Der Workshop für die ganze Familie Samstag, 25.04.2026 1014T 11:00-13:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Atelier	Goldschmiedewerkstatt Workshop für Anfänger:innen & Fortgeschrittene Montag, 04.05.2026 2613T 17:00-21:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Atelier	Kochseminar - Sommergenüsse Samstag, 23.05.2026 3605T 10:00-16:00 Uhr Realschule Grünstraße, Lehrküche
Kreatives Schreiben im Museum Tages-Workshop Samstag, 25.04.2026 2101T 10:30-16:30 Uhr Stadtmuseum Hattingen, Café	Töpfern in Aufbautechnik Montag, 04.05.2026 2605E 19:30-21:45 Uhr Müsendrei 2, 45527 Hattingen	Wildkräuter entdecken im historischen Blankenstein Sonntag, 24.05.2026 1408E 14:30-16:30 Uhr Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4, Hattingen
Farb- und Stilberatung für Frauen Samstag, 25.04.2026 2801T 10:00-14:00 Uhr Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum	Wanderung - Eisenheim und Kaisergarten Zusammenarbeit mit der vhs Bochum Mittwoch, 06.05.2026 1229T 11:00-18:00 Uhr	Kultur-Wanderungen im Revier: Sehenswerte Wuppertaler Parkanlagen Mittwoch, 27.05.2026 1212T 11:00-14:45 Uhr Treffpunkt: Werther Brücke in Wuppertal-Barmen

Veranstaltungskalender

Sommergespräch - Ernährung, der Schlüssel zur Gesundheit?

Mittwoch, 27.05.2026 3004E
18:00-20:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Café

„Sommer, Sonne, Sand und Me(e)hr“ Wochenendkurs in Acryl

29.05. und 30.05.2026 2511N
Start: 17:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Entspannung ALL IN

Samstag, 30.05.2026 3240
12:00-14:00 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Juni

Töpfern in Aufbautechnik

Montag, 01.06.2026 2606E
19:30-21:45 Uhr
Müsendre 2, 45527 Hattingen

Vom Mittelalter zur Frühindustrialisierung Streckenwanderung -

Kooperation mit der vhs Bochum
Mittwoch, 06.06.2026 1231T
11:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Sprockhövel-Hiddinghausen,
Haltestelle „Kaninchenweg“

Kochseminar - Mezze

Samstag, 06.06.2026 3606T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

Philosophisches Café

Emmanuel Levinas und Jacques Derrida
Sonntag, 07.06.2026 1503E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

„Kinder brauchen Grenzen ... nur wann, wie und wie viele?!“

Mittwoch, 10.06.2026 1003E
19:30-21:00 Uhr
Elterninitiative Wolkenzimmerhaus e.V.,
Auf dem Haidchen 31

Mit dem Förster unterwegs - ein Angebot für Jung & Alt

Donnerstag, 11.06.2026
17:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Große Schutzhütte,
Schulenberg Wald (Am Hansberg)

23. Hattinger Gesundheitstag

Samstag, 13.06.2026 3005E
10:00-14:00 Uhr
Rathaus & Rathaushof

Fotopraxis: Halde Hoheward

Sonntag, 14.06.2026 2402T
12:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Drachenbrücke, Recklinghausen

HattingerFilmClub

Juliette im Frühling (F, 2024)
Montag, 15.06.2026 2914E+2915E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Der Kemnader See: Die Wehranlage und das neue Wasserkraftwerk

Kooperation mit der vhs Bochum
Freitag, 19.06.2026 1243E
13:00-14:45 Uhr
Treffpunkt: Kemnader Str. 535
(Zugang über Gibraltarstraße), Bochum

„Wie man lebt - wo man lebt“

Dokumentarfotografien im Ruhrmuseum Essen
Freitag, 19.06.2026 2307E
15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Ruhr Museum Essen,
Gelsenkirchener Str. 181, 45309 Essen

Biohof und Gemüesfelder für „alle“

Kooperation mit der vhs Bochum
Samstag, 20.06.2026 1227E
10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: S-Bahnhof Dahlhausen, Vorplatz

Kochseminar - Persische Sommerküche

Samstag, 20.06.2026 3607T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

Fotopraxis: Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen

Samstag, 27.06.2026 2403T
11:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Zoom, Bleckstr. 64,
45889 Gelsenkirchen

Juli

Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)

Samstag, 04.07.2026 3254T
10:00-16:00 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Kochseminar - Menü ganz ohne Kochen

Samstag, 04.07.2026 3608T
10:00-14:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Café

Töpfern in Aufbautechnik

Montag, 06.07.2026 2607E
19:30-21:45 Uhr
Müsendre 2, 45527 Hattingen

Sauberes (Ab)wasser: Die Kläranlage Essen-Süd

Dienstag, 07.07.2026 1245E
13:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: Ruhrverband, Kläranlage Essen-Süd,
Wuppertaler Straße

„Das brauch` ich doch eh nicht!!“ - Wenn Kinder nicht lernen wollen

Mittwoch, 08.07.2026 1004E
19:30-21:00 Uhr
Elterninitiative Wolkenzimmerhaus e.V.,
Auf dem Haidchen 31

Neu! Wir begehen einen Bogenparcours

Samstag, 11.07.2026 3256T
10:00-14:00 Uhr
Treffpunkt: Haus Friede, Parkplatz

Neu! Nicht heute, nicht morgen, sondern JETZT....

Resilienz im Alltag - Workshop
Samstag, 11.07.2026 3258T
10:00-16:30 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

August

Fitnesswanderung

Sommerextratour „Neanderlandsteig“
Sonntag, 23.08.2026 3183T
10:00-17:30 Uhr
Treffpunkt: Park und Ride Parkplatz am S-Bahnhof
„Kettwig Stausee“

Kultur-Wanderungen im Revier:

Waldpark und Siedlung Margarethenhöhe
Mittwoch, 26.08.2026 1213T
11:00-14:00 Uhr
Treffpunkt: Endhaltestelle „Margarethenhöhe“ der
U17 an der Somme

Leitbild der Volkshochschule Hattingen

1. Geschichte und Identität

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

2. Auftrag

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

3. Ziel

Die vhs Hattingen hat das Ziel, eigengesteuertes und lebenslanges Lernen zu ermöglichen. Alle Bildungsbereiche des Weiterbildungsgesetzes werden von ihr als gleichwertig angesehen. Die vhs Hattingen legt Wert auf fachlich kompetente Kursleitende. Sie achtet auf erwachsenengerechte Bedingungen und führt regelmäßig Maßnahmen zur Qualitätssicherung und -förderung durch.

Sie kooperiert mit unterschiedlichen Einrichtungen inner- und außerhalb Hattingens, hier insbesondere mit den benachbarten Volkshochschulen. Zur Realisierung dieser Ziele beachtet die vhs Hattingen wirtschaftliche Grundsätze. Sie legt Wert auf Wirtschaftlichkeit zur dauerhaften Sicherung ihres Angebotes und zum Ausgleich finanziell unterschiedlicher Rahmenbedingungen in ihren Programmbereichen.

Wir sind bei Instagram
und freuen uns auf Euch!



Volkshochschule
Hattingen



Werde Fan der vhs Hattingen!

facebook

<https://facebook.com/vhs.hattingen>



1



Mensch, Gesellschaft, Politik

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte	08
bewegen, entspannen, kreativ sein, experimentieren	09
Veranstaltungen des Eltern-Kind-Zentrum Krabbelbude	10
Familien verstehen	10
Geschichte, Politik, Aktuelles	11
Meine Stadt Hattingen	12
Radtour.....	12
Kulturwanderungen im Revier	12
Exkursionen, Wanderungen.....	12
Burgen und Landesherrschaft.....	13
Junge vhs.....	14
Vor Ort	14
Zusammenarbeit mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V.	15
Ökologie, Umweltbildung	16
Hattingen hat Energie	16
Hütten-Safari	17
vhs & Recht	18
Philosophisches Café	20
Seminar für Leselernhelfer:innen .	21
älter werden, Gedächtnis.....	21
Enkeltrick	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 Frühjahr/Sommer 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 familien@hattingen.de oder 02324 204 4219.

Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

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

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

Kennen Sie das? Jedes Jahr kommt Weihnachten ganz plötzlich...Damit das mit der Einschulung Ihres Kindes nicht auch passiert, möchten wir Ihnen einige Informationen rund um die Einschulung und Tipps für den Weg dorthin geben. Wir schauen uns gemeinsam die Themen der Schuleingangsuntersuchung an, geben Tipps aus heilpädagogischer und schulärztlicher Sicht, damit Sie Ihr Kind ganz nebenbei auf den Weg zur Schule mit kleinen Dingen vorbereiten können.

Zusätzlich möchten wir Eltern, deren Kinder vielleicht in der Schule noch mehr Unterstützung benötigen werden, eine Hilfestellung für die erste Zeit in der Schule an die Hand geben.

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

Mittwoch, 11.02.2026 1000E
19:30-21:00 Uhr
entgeltfrei
Städtisches Familienzentrum Holthausen,
Lehmkuhle 1, 45527 Hattingen
Anmeldung bis zum 10.02.26

Sexualisierte Gewalt im digitalen Raum

Was kann ich tun, um mein Kind zu schützen? Das Internet und die sozialen Medien spielen im Leben von Kindern und Jugendlichen eine große Rolle und sind nicht mehr wegzudenken. Eine Schattenseite digitaler Möglichkeiten ist das Erleben sexualisierter Gewalt. Erfahren Sie, was Sie als Eltern tun können, um Gefahren vorzubeugen und was Kinder und Jugendliche über diese Art von Gewalt wissen müssen. Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 3 bis 15 Jahren.

Durch den Abend begleitet Sie:
Jennifer Mecking, M. Sc. Klinische Psychologie, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien der Stadt Hattingen

Mittwoch, 11.03.2026 1001E
19:30-21:00 Uhr
entgeltfrei
Städtische Kindertageseinrichtung Hunsebeck,
An der Hunsebeck 18, 45527 Hattingen

Anmeldung bis zum 10.03.26

Mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen



Das Thema Sterben, Tod und Trauer löst bei vielen Erwachsenen Unsicherheit aus. Insbesondere wenn es darum geht mit Kindern darüber zu sprechen. Oft stehen Fragen im Raum wie: Wie kann ich das Thema ansprechen? Welche Worte sind angemessen? Was hilft meinem Kind in seiner Trauer? Kinder nehmen Veränderungen und Stimmungen sehr sensibel wahr. Schweigen oder Ausweichen kann sie eher verunsichern, während ehrliche, kindgerechte Worte..... Orientierung und Halt geben. Doch in der konkreten Situation fühlen sich Eltern und Großeltern häufig hilflos. In diesem Vortrag möchten wir aufzeigen, wie Gespräche mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer gestaltet werden können. Es geht darum, Unsicherheiten zu benennen, Orientierung zu geben und Möglichkeiten vorzustellen, wie Kinder – je nach Alter und Entwicklungsstand – unterstützt und begleitet werden können. Gemeinsam möchten wir ermutigen, sich diesem wichtigen Thema zu stellen und Wege zu entdecken, wie Kinder in schweren Zeiten liebevoll und ehrlich begleitet werden können.

Durch den Abend begleiten Sie:
Heike Uphues und Silvia Kaniut, Ambulanter Hospizdienst Witten-Hattingen

Mittwoch, 06.05.2026 1002E
19:30-21:00 Uhr
entgeltfrei
AWO Familienzentrum Regerstraße, Regerstr.
31, 45529 Hattingen

Anmeldung bis zum 05.05.26

„Kinder brauchen Grenzen ... nur wann, wie und wie viele?!“

Im familiären Alltag erscheint das kindliche Verhalten oft wie ein Buch mit sieben Siegeln. Häufig stellen sich Eltern die Frage „Warum machst du das (oder auch nicht)?!“. Der Umgang mit Regeln und Grenzen fällt oft schwer, da die Kinder sich „irgendwie“ nicht an das Halten wollen was wir als Erwachsene als sinnvoll ansehen.

An diesem Abend erfahren Sie:

- „Was es so schwierig macht sich an Regeln zu halten.“
- „Warum Kinder Grenzen so schlecht akzeptieren können.“
- „Wo der Unterschied zwischen Konsequenz und Strafe liegt.“
- „Wie sich tägliche Konflikte entzerren lassen.“

Erhalten Sie wertvolle Impulse sowie Anregungen für Ihren familiären Alltag und nutzen die Gelegenheit dem Referenten ihre persönlichen Fragen zu stellen!

Durch den Abend begleitet Sie:

Jörg Winterscheid, Heilpädagoge / Buchautor „Der Elterntainer“

Mittwoch, 10.06.2026 1003E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Städtisches Familienzentrum Isenhöhe

Anmeldung bis zum 09.06.26

„Das brauch' ich doch eh nicht!!“ – Wenn Kinder nicht lernen wollen

Eine der Grundvoraussetzungen für schulischen Erfolg ist die Bereitschaft, auch über den Unterricht hinaus Lern- und Hausaufgabenzeiten wahrzunehmen, um den Schulstoff zu wiederholen und zu vertiefen. Insbesondere jüngere Kinder verfügen dabei noch nicht über die Möglichkeit, sich selbst zu motivieren. Sie sind darauf angewiesen, dass die richtigen Rahmenbedingungen für sie geschaffen werden. Verweigern Kinder das regelmäßige Üben, kann dies schnell zur familiären Belastungsprobe werden. Die Folge sind meist langwierige Diskussionen, Frust und Tränen. Hausaufgaben und die Vorbereitung von Klassenarbeiten werden im schlimmsten Fall zum täglichen Streitpunkt. Um Lösungen zu finden, ist es zunächst wichtig, sich auf die Suche nach den Ursachen zu begeben und auch den eigenen Umgang mit der Lernsituation zu hinterfragen. Der Abend soll Ihnen einen Überblick über die Gründe für mangelnde Lernmotivation geben und Wege, diese zu verbessern.

Durch den Abend begleiten Sie:

Anna Wohl und Verena Weinert, Lerntherapeutinnen in der Kinderhilfeambulanz Pluspunkt der Caritas Ruhr Mitte

Mittwoch, 08.07.2026 1004E
19:30-21:00 Uhr
entgeltfrei
Ev. Wichern-Kindergarten Bredenscheid, Johannessegener Str. 35, 45527 Hattingen

Anmeldung bis zum 7.7.26

bewegen, entspannen, kreativ sein, experimentieren

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

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

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

Kim Heußner 1009
Beginn: 24.02.2026
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

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

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

Yvonne Czombera-Weierstahl 1010
Beginn: 18.03.2026
mittwochs, 15:45-17:15 Uhr
12 Termine
70 €
Grundschule Bredenscheid, Habichtstr. 24 a, Turnhalle

Neu! Waldspielgruppe für 2-3 jährige Kinder mit einem Erwachsenen

Gemeinsam mit einem Eltern- oder Großelternanteil erobern wir mit allen Sinnen den Schulenberger Wald mit Bewegung, Forschen, Basteln, Matschen und Entdecken, beim Spiel ohne Spielzeug und mit allem, was der Wald uns bietet. Eltern und Kinder erleben eine intensive Zeit in der Natur mit seinen Bewohnern - dort findet jeder sein „Waldreich“. Wir bewegen uns auch abseits der Wege und treffen uns bei (fast) jedem Wetter. Bitte haben Sie Verständnis, dass Geschwisterkinder nicht mitgebracht werden können – Ausnahme sind Babygeschwister im Tragetuch!

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

Dagmar Holz 1024
Beginn: 13.03.2026
freitags, 10:00-12:15 Uhr
11 Termine

92,50 €
Kleine Schutzhütte am Parkplatz Ecke Am Hansberg/Schulenberger Str.

Dagmar Holz 1025
Beginn: 13.03.2026
freitags, 15:30-17:45 Uhr
11 Termine
92,50 €
Kleine Schutzhütte am Parkplatz Ecke Am Hansberg/Schulenberger Str.

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



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

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

Sabine Sümmermann 1013
Beginn: 20.05.2026
mittwochs, 17:15-18:15 Uhr
5 Termine
22 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Versuch macht klug! Der Workshop für die ganze Familie



Gemeinsam mit einem Eltern- oder Großelternanteil können junge Forscherinnen und Forscher



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

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

Sabine Sümmermann
Samstag, 25.04.2026 1014T
11:00-13:00 Uhr
12 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Neu! Ich bin ich - ein Eltern-Kind Workshop für Kinder von 5-8 Jahren

Eltern und Kinder gestalten gemeinsam ein sogenanntes ICH-Poster des Kindes. Hier ist kreativ alles erlaubt. Es wird gebastelt, gemalt, geklebt, fotografiert...und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Gemeinsam gehen wir den Werten, Stärken, Neigungen, Interessen und Talente des Kindes auf die Spur und stärken so das Selbstbild. Das entstehende Poster kann das Kind sich später mit nach Hause nehmen und in seinem Zimmer aufhängen. Oder sogar zu Hause um weitere Ideen und Einfälle ergänzen. Gern alte Zeitschriften, Kinder oder Familienfotos des Kindes oder auch anderes Bastelmaterial was man einbauen möchte mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von 3 € werden gesondert erhoben.

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

Inge Kuprat
Samstag, 07.03.2026 1015T
13:00-17:00 Uhr
18 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Veranstaltungen des Eltern-Kind-Zentrum 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 + 1. Hilfe-Ausbilder
2 Termine: montags, 23.02.+ 02.03.2026, 19:30-21:30 Uhr
45 € / ermäßigte Gebühr für Paare: 80 €
Eltern-Kind-Zentrum Krabbelbude, Heckenweg 8, Hattingen

Ingo Wehring
Lehrrettungsassistent + 1. Hilfe-Ausbilder
2 Termine: montags, 11.05.+ 18.05.2026, 19:30-21:30 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 wohltuend 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: 11.02.2026
mittwochs, 16.00- 17.00 Uhr
10 Termine
95 €
Eltern-Kind-Zentrum Krabbelbude, Heckenweg 8, Hattingen

Familien verstehen – Systemische Perspektiven für mehr Klarheit, Verbindung und Entwicklung

Neu! Einführungsvortrag 1 - Was ist Familien- und systemisches Aufstellen? Worum geht es?



In jedem Familiensystem wirken unbewusste Bindungen, Muster und Dynamiken, die unser Denken, Fühlen und Handeln prägen – oft über Generationen hinweg. Familien- und Systemaufstellungen machen diese Zusammenhänge sichtbar und zeigen Wege, sie besser zu ver-

stehen und konstruktiv zu gestalten.

Im Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen des systemischen Aufstellens: Sie erfahren, wie die Methode funktioniert, welche Dynamiken sichtbar werden können und wie sich Veränderungen anstoßen lassen. Anhand von Beispielen und kurzen Übungen aus der Praxis werden zentrale Aspekte wie Zugehörigkeit, Rangordnung und familiäre Muster verständlich.

Sie gewinnen ein tieferes Verständnis für die Dynamik Ihrer Herkunftsfamilie, erkennen prägende Muster und erfahren, wie systemische

Aufstellungen Klarheit, Versöhnung und neue Perspektiven im Alltag fördern können.

Julia Pahlke
Samstag, 14.03.2026 1020T
10:00-14:00 Uhr
maximale Teilnehmendenzahl: 9
30 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 2



Neu! Einführungsvortrag 2 - Warum ist mein Kind (für mich) nicht erreichbar? Worum geht es?

Manchmal ziehen sich Kinder zurück, reagieren mit Wut oder Distanz, und alle gut gemeinten Bemühungen wirken erfolglos. Stress beim Lernen, im Tagesablauf oder im Umgang mit Geschwistern kann Eltern vor Herausforderungen stellen.

Dieser Vortrag zeigt, wie familiäre Dynamiken das Verhalten von Kindern beeinflussen können und wie systemisches Verständnis den Kontakt zu Ihrem Kind erleichtert. Sie lernen, welche Muster Kinder unbewusst übernehmen und wie sich Spannungen innerhalb der Familie auf ihr Verhalten auswirken.

Anhand von Beispielen und Übungen aus der Praxis erhalten Sie Impulse, wie Sie Verbindung, Vertrauen und gegenseitiges Verständnis fördern können. So unterstützt der Vortrag dabei, das Familienleben entspannter zu gestalten und die Beziehung zu Ihrem Kind zu stärken.

Julia Pahlke
Samstag, 18.04.2026 1021T
10:00-14:00 Uhr
maximale Teilnehmendenzahl: 9
30 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 2

Neu! Einführungsvortrag 3 - Krisen als Chance. Worum geht es?

Krisen können uns erschüttern, bieten aber auch Möglichkeiten für Veränderung und Wachstum. Sie zeigen auf, wo Ungleichgewichte bestehen, und laden ein, neue Wege zu erkunden.

In diesem Vortrag lernen Sie, persönliche und familiäre Krisen als Anstoß für Weiterentwicklung zu verstehen. Mit einem systemischen

Blick erkennen Sie die zugrunde liegenden Dynamiken und erfahren, wie sich Herausforderungen in Chancen für Klarheit, Stabilität und Handlungsfähigkeit verwandeln lassen. Der Vortrag vermittelt, wie Krisen entstehen, welche Muster Belastungen verstärken und welche Strategien helfen, Sicherheit, Selbstvertrauen und Gelassenheit zu entwickeln. Praktische Übungen zur Reflexion und Achtsamkeit unterstützen Sie dabei, in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Julia Pahlke
Samstag, 09.05.2026 1022T
10:00-14:00 Uhr
maximale Teilnehmendenzahl: 9
30 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 2

Neu! In Verbindung mit mir- Wege zu Klarheit, Frieden und innerer Ordnung. Worum geht es?

Der Aufbaukurs vertieft die Themen der Einführungsvorträge und bietet Raum für Selbsterfahrung, praktische Aufstellungsarbeit und Austausch. In einer kleinen, geschützten Gruppe arbeiten Sie praxisnah mit Aufstellungen, Übungen und Meditationen, um familiäre Muster zu erkennen und persönliche Themen zu reflektieren.



Sie lernen, wie sich Dynamiken innerhalb von Familien und Systemen auf das eigene Verhalten auswirken, und können persönliche Fragestellungen in die Arbeit einbringen. Durch Gruppenübungen und Reflexion entwickeln Sie neue Perspektiven auf Ihre eigene Familiengeschichte und wiederkehrende Muster.

Der Kurs unterstützt Sie dabei, Klarheit zu gewinnen, Ihre Selbstwahrnehmung zu stärken und Handlungsmöglichkeiten für Ihr Leben zu erweitern.

Julia Pahlke
Beginn: 11.06.2026 1023
donnerstags, 18:00-21:00 Uhr
3 Termine
maximale Teilnehmendenzahl: 9
38 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 2

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.

Heimatweh - eine philosophische Erzählung Lesung des Autors Prof. Alfred Hirsch

Die Sehnsucht nach Heimat in der modernen Welt geht der Verlust von Heimat voraus. Flucht und Vertreibung stehen daher oft am Beginn eines geschärften Heimatverlangens. Die Unmöglichkeit der Rückkehr und die Verhinderung einer Neu-Beheimatung bedeuten daher eine dauerhafte Verletzung für die Entheimateten. Aber auch diejenigen, die die Orte und Landschaften ihrer Kindheit nicht verlassen mussten, haben im Zuge der Industrialisierung, Zersiedelung und Zerstörung der natürlichen Umwelt Heimat verloren.

Prof. Dr. Alfred Hirsch lehrt Philosophie an der Universität Witten-Herdecke. Er war Forschungsstipendiat an der New York University, lehrte auch der Université Paris Sorbonne und

war Senior Fellow am Kulturwissenschaftlichen Institut in Essen.

Professor Alfred Hirsch
Donnerstag, 19.03.2026 1504E
19:00 Uhr-21:00 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

„Demokratie Fitness Hattingen“ Was ist das eigentlich?

Bei diesem Informationsnachmittag wird das Gesamtkonzept der Demokratie Fitness vorgestellt. Es wird erläutert, welche „Demokratiemuskel“ trainiert werden und wie das Training grundsätzlich abläuft. Interessierte haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich ein erstes Bild vom Konzept zu machen. Sollte sich jemand kurzfristig für das Format begeistern, besteht die Möglichkeit am selben Tag um 17:30 Uhr beim Demokratie-Fitness-Training vor Ort mitzumachen.

Jens Feddersen
Donnerstag, 26.02.2026 1753E
15:30-16:30 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs Raum

„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: 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.

Wir trainieren Demokratie!



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



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
Donnerstag, 12.03.2026 1754E
17:30-19:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Jens Feddersen
Donnerstag, 16.04.2026 1755E
17:30-19:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Meine Stadt Hattingen

Stadtteilerkundung

Sex in the City: Hattingen unzensiert

Stadtführer Lars Friedrich lüftet mit einem Augenzwinkern die Bettdecken der Vergangenheit: Vom ersten Sex-Kino in der Altstadt über ein geheimnisvolles Bordell hinter der Kirche bis hin zu dampfigen Duschpartys auf der Polizeiwache – hier bleibt kein schlüpfriges Detail unerzählt. Die Teilnehmenden erfahren von zwei Miss-Germany-Hochzeiten in der St.-Georgs-Kirche, einem Freudenhaus-Mord zur Weihnachtszeit, frivolen Privatclubs der Zwischenkriegszeit und einem waschechten James-Bond-Raubein mit Hattinger Kneipenhistorie. Und auch das heutige Stadtbild hat Überraschungen zu bieten: Wer hätte gedacht, dass es am Untermarkt Phallus-Fenster zu entdecken gibt oder dass am „Haus der Kirche“ Fruchtbarkeitssymbole prangen? Fakten zur LSBTIQ-Community und einem § 175-NS-Opfer gibt es zudem. Frech, historisch fundiert und garantiert unzensiert – diese vhs-Stadtteilerkundung ist ein Muss für alle, die Stadtgeschichte mal ganz anders erleben wollen.

Sonstige Anforderungen: Diese Tour richtet sich ausschließlich an Teilnehmende ab 18 Jahren und behandelt Themen wie Kriminalität, Gewalt und Prostitution offen und respektvoll.

Lars Friedrich
Sonntag, 26.04.2026 1210E
11:00-12:30 Uhr
7 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Stadtmodell auf dem Untermarkt/Altstadt

Stadtteilerkundung

„Shit happens: Eine Reise durch die Welt des Geschäfts-Machens“ Ein historischer Rundgang



Jeder „macht“ es, doch kaum jemand spricht darüber: der Gang zur Toilette. Scham, Ekel und Intimität prägen unseren Umgang mit diesem alltäglichen, aber kulturell hoch aufgeladenen Thema. Bei dieser vhs-Stadtteilerkundung werfen wir einen Blick „über den Schüsselrand“: Wir entdecken, wie sich der Toilettengang im Lauf der Geschichte verändert hat – von einfachen Gruben über Plumpsklos bis zur öffentlichen Bahnhofstoilette. Dabei geht es um mehr als nur Technik: Auch Fragen von Hygiene, Gesundheit, Umwelt und gesellschaftlichen Normen spielen eine Rolle. Ein spannender, humorvoller und zugleich nachdenklicher Blick auf ein Thema, das alle betrifft.
Sonstige Anforderungen: Diese Stadtteilerkundung ist nicht durchgehend barrierearm. Treppen mit bis zu 12 Stufen, leichte Schrägen und die Kopfsteinpflasterung der Hattinger Altstadt können Hindernisse darstellen.

Lars Friedrich
Donnerstag, 14.05.2026 1211E
11:00-12:30 Uhr
7 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Platz am Bügeleisenhaus

Radtour

Zechen Tour mit Haldenauffahrt - auf unbekannten Wegen - Kooperation mit der vhs Bochum

Auf unsere Zechen Tour werden wie verschiedene Zechenanlagen angefahren und uns ansehen in welcher unterschiedlichen Baustilen diese gebaut wurden. Gemeinsam haben diese Anlagen, dass sie nach Stilllegung erhalten geblieben sind und heute als Industriedenkmäler einer neuen Nutzung zugeführt wurden. Die Zechen Holland, Nordstern, Zollverein und Bonifacius liegen auf unserer ca. 40 km langen Strecke, die überwiegend eben ist. Dabei werden wir nicht nur auf ehemaligen Bahnstrecken fahren, sondern diese auch häufig verlassen und Wege über Nebenstraßen und durch Parkanlagen erkunden. Bei einer Haldenauffahrt genießen wir zudem einen tollen Blick über das Ruhrgebiet.

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

Brigitte Kolberg
Sonntag, 03.05.2026 1226T
10:00-16:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: Fördergerüst Zeche Holland, Emil-Weitz-Straße 2, 44866 Bochum

Neu Kultur-Wanderungen im Revier

Sehenswerte Wuppertaler Parkanlagen

Besonders im Frühling zeigen sich die Wuppertaler Parkanlagen von ihrer schönsten Seite! Heute durchstreifen wir zunächst die „Barmer Anlagen“, die zweitgrößte private, öffentlich zugängliche Parkanlage in Deutschland – mit über 100 Hektar Wald und Wiesen, Teichen, Denkmälern und Aussichtsplätzen. Wir steigen durch den Park auf zum Toelleturm, der mit 330 Metern höchsten Stelle, um dann in den in unmittelbarer Nachbarschaft gelegenen Adolf-Vorwerkpark zu wechseln, der im Mai in voller Rhododendronblüte steht. Der Abstieg durch das idyllische Murelbachtal komplettiert unsere über 11 km führende grüne Runde mitten in der bergischen Großstadt.

Bernd Jeucken
Mittwoch, 27.05.2026 1212T
11:00-14:45 Uhr
12 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Werther Brücke in Wuppertal-Barmen
Die An- und Abreise mit dem durchgehenden Linienbus 332 von/nach Hattingen wird empfohlen.

Waldpark und Siedlung Margarethenhöhe

Wer auf der Margarethenhöhe wohnt, kann sich glücklich schätzen...! Die Siedlung umgeben drei Täler, durch die der von Margarethe Krupp gestiftete Waldpark verläuft. Dieser bietet beste Bedingungen für die Naherholung im Grünen. Wir wollen bei einer leicht zu bewältigenden Wanderrunde von ca. 7 km das idyllische Nachtigallental (mit dem Kulturdenkmal „Halbachhammer“), das Mühlenbach- und das Sommerburgtal erlaufen. Zum Abschluss der Wanderung werden wir bei einem kleinen Rundgang durch die Siedlung das einmalige Konzept der Gartenstadt näher kennenlernen.

Bernd Jeucken
Mittwoch, 26.08.2026 1213T
11:00-14:00 Uhr
12 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Endhaltestelle „Margarethenhöhe“ der U17 an der Sommerburgstr.
Die An- und Abreise mit der S3 und der U17 (mit Umstieg am Essener Hbf) wird empfohlen.

Exkursionen, Wanderungen

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
Samstag, 02.05.2026 1223E
19:45-22:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark, Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen

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



Das Muttental, benannt nach der Mutte, einem kleinen Bach, der sich durch das Tal schlängelt, ist eine wunderschöne abwechslungsreiche Naturlandschaft. Man muss schon genau hinschauen um zu erkennen, dass hier der Bergbau an der Ruhr begonnen hat und damit dieses Gebiet auch der Ausgangspunkt für die gesamte Industrialisierung des Ruhrgebiets ist.

Auf einem ca. 6 km langen Rundweg erkunden wir die Geschichte des Bergbaus, die hier dokumentiert ist. Dabei sollte auch Kondition für die eine oder andere Steigung mitgebracht werden.

Bitte feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung tragen.

Brigitte Kolberg
Mittwoch, 29.04.2026 1224E
11:00-14:30 Uhr
7 €
Treffpunkt: Muttentalstr./Ecke auf der Marta, Witten

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

Vom Bahnhof Dahlhausen starten wir eine ca. 45-minütige Wanderung zum traumhaft gelegenen Klosterberghof aus dem 14. Jh. Der Hof wird seit den 1990er Jahren streng nach Grundlagen der ökologischen Landwirtschaft

betrieben. Zudem ist es ein integrativer Hof, auf dem Menschen mit Behinderungen leben und arbeiten.

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

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

Brigitte Kolberg
Samstag, 20.06.2026 1227E
10:00-13:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: S-Bahnhof Dahlhausen, Vorplatz

Zur 100-jährigen Narzissenwiese im Schlosspark Herten - eine walddreiche Wanderung Zusammenarbeit mit der vhs Bochum



Schloss Herten, ein Herrensitz von besonderer Schönheit liegt in einem gut erhaltenen Schlosspark und weitläufigen Wäldern, die ursprünglich zum Schloss gehörten. Unsere Wanderung führt ab dem Busbahnhof von Herten durch die Innenstadt von Herten mit Rathaus und Kirche zu den Anlagen von Schloss Herten.

Die gut erhaltene Schloss-Anlage der Spätrenaissance mit gotischer Kapelle und alten Wirtschaftsgebäuden ist von einem weitläufigen Park mit altem, 200-jährigem Baumbestand mit teilweise exotischen Arten umgeben und wird durch alte Alleen der Barockzeit durchzogen. Eine besondere Augenweide sind aber eine über 200 Jahre alte Sternmagnolie und die 100 Jahre alte, große Narzissenwiese vor dem Schloss. Sie zieht sich bis zur Ruine der Orangerie, ebenfalls eine Besonderheit der Ruhrgebietsschlösser, um deren Wiederaufbau seit vielen Jahren ein Bürgerverein kämpft. An den Schlosspark grenzt unmittelbar der Schlosswald an. Er wird durch Wanderwege durchzogen, wie auch einer Kunstachse, die vom Schloss zur Zeche Ewald führt. Von dort geht es am verträumten Ewaldsee, Heimat vieler Wasservögel, vorbei. Eine Einkehr ist vorgesehen

Länge: ca. 12 km
Änderungen vorbehalten

Dr. Vera Bückner
Sonntag, 08.03.2026 1228T
11:00-18:00 Uhr
9 €
Treffpunkt: Herten Mitte, Busbahnhof, Kaiserstr.

Wanderung Zwischen Perlen der Siedlungsarchitektur und Freizeitangeboten vor der Haustür:

Eisenheim und Kaisergarten Zusammenarbeit mit der vhs Bochum

Diese Wanderung verbindet alte und neue Attraktionen im grünen Emschertal mit der ältesten Arbeitersiedlung im Ruhrgebiet. Außer durch das idyllische „Eisenheim“ der früheren GuteHoffungshütte geht es auch durch das „Gegenstück“, die Siedlung der höheren Angestellten, Am Grafenbusch. Namensgeber dafür war ein Wald des Grafen von Westerholt. Naherholung und Freizeitmöglichkeiten bot schon damals der immer noch beliebte Kaisergarten an Schloss Oberhausen mit seinem frei zugänglichen Tierpark. Natürlich führt der Weg über die berühmte geschwungene Brücke der Emscherkunst von Tobias Rehberger „slinky springs of fame“, und besucht, vorbei an der „Centro-Marina“, den „Zauberlehrling“. Dabei geht es durch den Gehölzgarten Ripshorst, neben der „OLGA“ ein weiteres prominentes Beispiel zeitgenössischer Parkgestaltung und Naherholung.

Eine Einkehr ist vorgesehen

Länge: ca. 12 km

Änderungen vorbehalten

Dr. Vera Bückner
Mittwoch, 06.05.2026 1229T
11:00-18:00 Uhr
9 €
Treffpunkt: Haltestelle Centro, Platz der Guten Hoffnung im Centro Oberhausen

Burgen und Landesherrschaft im Mittelalter

Zwei geführte kulturhistorische Tageswanderungen in 1/26 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.



Am Tatort: Der Tod des Kölner Erzbischofs Engelbert. Streckenwanderung



Bis heute ein Streitfall der Geschichtsschreibung: Was geschah im November 1225 bei Gevelsberg? Doch die Schlüsselfrage für diese historische Tour lautet: Was bewirkten die Ereignisse für die Machtaufteilung der nächsten Jahrhunderte?

Streckenwanderung. Stiftsviertel Gevelsberg – Heilenbecker Tal – Haus Martfeld – Schwelm ca. 15 km
Gesamtzeit ca. 7 Std.
Öffentlicher Nahverkehr am Ziel: ab Schwelm-Bahnhof.

Dr. Wilfried Korngiebel/Susanne Slobodzian
Samstag, 02.05.2026 1230T
10:40-17:20 Uhr
8 €
Treffpunkt: Gevelsberg, Hauptbahnhof, 10.40 Uhr.

Vom Mittelalter zur Frühindustrialisierung und den Umbrüchen des 19. Jahrhunderts.

Streckenwanderung

Die Wanderung beginnt in Hiddinghausen am Geburtshaus der Frauenrechtlerin und revolutionären Demokratin Mathilde Franziska Anneke (1817-1884). In diesem alten westfälischen Bergbauggebiet findet man Zeugnisse sowohl bäuerlichen als auch industriell geprägten Lebens. Durch Wald- und Hügelland gelangt man nach Wengern mit seiner romanisch-gotischen Dorfkirche, dem Adelssitz Haus Dönnhof, imponierenden Fachwerkhäusern und der Geburtsstätte der Kochbuchautorin und Lehrerin Henriette Davidis (1801-1876).

Strecke: Sprockhövel-Hiddinghausen – Albringhausen (Alter Bahnhof, Zeche Neu-Wülfigsburg) – Elbschebachtal – Wetter-Wengern (historischer Ortskern)
ca. 11,5 km
Gesamtzeit ca. 5,5 Stunden.
Öffentlicher Nahverkehr am Ziel: ab Wetter-Wengern „Denkmal“ oder „Elbscheweg“.

Hinweis: Der Ausgangspunkt ist von Bochum Hbf. oder Hattingen-Mitte mit dem Schnellbus SB37 direkt zu erreichen

Dr. Wilfried Korngiebel/Susanne Slobodzian
Samstag, 06.06.2026 1231T
11:00-16:30 Uhr
8 €
Treffpunkt: Sprockhövel-Hiddinghausen, Haltestelle „Kaninchenweg“

Junge vhs

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



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

Andreas Peters
Samstag, 09.05.2026 1232E
14:00-15:30 Uhr
18 €
Treffpunkt: Tierpark Bochum, Klinikstraße 49, Bochum

Schlangensafari eine spannende Exkursion für Kids von 10 bis 14 Jahren im Rahmen des NRW Kulturrucksacks 2026



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

Martin Maschka
Dienstag, 21.07.2026 1404E
15:00-17:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Wildnisschule, Am Zippe 50, Hattingen

Fossiliensuche in Hattingen eine erlebnisreiche Exkursion für Kids von 10 bis 14 Jahren



im Rahmen des NRW Kulturrucksacks 2026

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

Martin Maschka
Donnerstag, 23.07.2026 1405E
15:00-17:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Parkplatz Isenburg, Ecke Tippelstr./Isenbergstr.

Vor Ort

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

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

Der Kemnader See: Die Wehranlage und das neue Wasserkraftwerk Kooperation mit der vhs Bochum



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

Andreas Peters
Freitag, 19.06.2026 1243E
13:00-14:45 Uhr
7 €
Treffpunkt: Kemnader See, Wohn- und Betriebsgebäude am Wehr, Kemnader Str. 535 (Zugang über Gibraltarstraße, Wichtig: Parken nur oben am Wanderparkplatz Gibraltarstraße, nicht unten am Wehr !), Bochum-Stiepel

Die Hauptfeuer- und Rettungswache in Hattingen



Die Aufgaben der Feuerwehr umfasst u.a. den abwehrenden und vorbeugenden Brandschutz sowie die Hilfeleistung bei Unfällen und Notständen. In Hattingen sorgen dafür rund 80 hauptamtliche und über 200 aktive freiwillige Feuerwehrangehörige. Dafür steht neben den sieben freiwilligen Löschzügen seit 2013 die moderne Hauptwache am Wildhagen mit dem Löschzug Mitte zur Verfügung. Rund um die Uhr ist die Wache besetzt, an der auch Rettungsfahrzeuge stationiert sind. Wir können uns vor Ort über die vielfältige Arbeit der Feuerwehr und des Rettungsdienstes informieren und dabei auch die verschiedenen Fahrzeuge kennen lernen.

Andreas Peters
Dienstag, 24.02.2026 1244E
16:00-18:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: Feuer- und Rettungswache, Wildhagen 2, 45525 Hattingen (Zugang: 1. Tor nach der Kreuzung)

Sauberes (Ab)wasser: Die Kläranlage Essen-Süd

Zum Schutz der Meere wurden Ende der achtziger Jahre - die Zeit von Robbensterben und Algenpest in der Nordsee - die gesetzlichen Anforderungen an die Abwasserreinigung verschärft. Somit sollten Kläranlagen bis Ende 2005 so ausgebaut werden, dass die Nährstoffe Phosphor und Stickstoff weitgehend zurückgehalten werden. Daher nahm der Ruhrverband 2005 die neue Kläranlage Essen-Süd in Betrieb und ersetzte damit alte Anlagen in Steele und Rellinghausen. Seither werden hier die Abwässer von Teilen des Bochumer und Essener Südens mit rund 135.000 Einwohnerwerten gereinigt. Zur Schonung des Landschaftsbildes wurde auf störende Hochbauten verzichtet. Deshalb wurde zeitgleich eine zentrale Schlammbehandlungsanlage mit großen Faultürmen für drei Kläranlagen im rund 3 km entfernten St. Annental errichtet. Wir können den Weg des Abwassers durch die verschiedenen Reinigungsstufen bis zum Ablauf in die Ruhr verfolgen. (Anmerkung: Aufgrund einer großen Baustelle ist die Kläranlage Hattingen 2026 nicht zu besichtigen. Dort soll dann nach Möglichkeit 2027 eine Begehung stattfinden). Wichtig: Bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung tragen.

Andreas Peters
Dienstag, 07.07.2026 1245E
13:00-15:15 Uhr
7 €
Treffpunkt: Ruhrverband, Kläranlage Essen-Süd, Wuppertaler Straße 471, Essen-Heisingen

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

2027 wird die Internationale Gartenausstellung (IGA) erstmals nicht an einem einzigen Standort stattfinden, sondern in der gesamten Metropole Ruhr. Gezeigt werden dann die neuesten Ideen und Innovationen im Bereich Gartenbau, Landschaftsgestaltung und Umweltschutz. Als eine der zentralen Ausstellungsflächen wird neben Dortmund und Gelsenkirchen in Duisburg ein sogenannter „Zukunftsgarten“ entstehen.



Besonders spektakulär dürfte dabei die Lage direkt am Rhein auf einer alten Industriebrache sein, die heute schon in Teilen als Rheinpark umgestaltet ist. Mit der Behandlung zentraler Zukunftsthemen und der Leitfrage „Wie wollen wir morgen leben“ will die IGA 2027 so viel mehr sein als eine reine Pflanzen- oder Blumenschau. Bei einem Rundgang erkunden wir mit Mitarbeitenden der städtischen Wirtschaftsbetriebe die rund 12 ha große Fläche.

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

Andreas Peters
Mittwoch, 06.05.2026 1247E
17:00-19:30 Uhr
7 €
Treffpunkt: Liebigstraße / Ecke Wanheimer Straße (gegenüber Eingang Kläranlage Liebigstr. 5) 47053 Duisburg-Hochfeld

Veranstaltungen mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V.

Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs

Ratlos beim Blick auf den Obstbaum? Der Kurs vermittelt vom Werkzeug, über Schnittgesetze, das Pflanzen und Pflanz- und Pflegeschnitt von Obstbäumen eine Grundlage. 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.

Treffpunkt für den theoretischen Einstieg ist im Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum, der Praxisteil findet Sprockhöveler Str. 103 in Hattingen-Blankenstein statt.

Rolf Novy-Huy
Samstag, 07.02.2026 1400E
10:00-13:00 Uhr
10 €
Treffpunkt: Veranstaltungsraum, Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3

Krötenzaunaufbau in Hattingen Errichten und Betreuung



Über 75.000 Amphibien wurden bis 2020 durch den BUND-Krötenzaun im Felderbachtal in Hattingen vor dem Straßentod bewahrt. Danach der Artenschutz Ruhrgebiet e.V. - unter Leitung des Naturführers Martin Maschka - das Erbe übernehmen und bis zu 6.000 Amphibien (Erdkröte, Grasfrosch, Faden-, Berg- und Teichmolch, Feuersalamander) jährlich gerettet. Durch unsere gemeinsam mit der Hattinger Bevölkerung durchgeführten Schutzmaßnahmen hat sich eine Amphibienpopulation von überregionaler Bedeutung herausgebildet. Wir hoffen auch in diesem Jahr auf Ihre Unterstützung beim Auf- und Abbau sowie bei der „täglichen Leerung des Zaunes“. Bei dieser Mitmachaktion beteiligt man sich nicht nur an einer wirkungsvollen Artenschutzmaßnahme, sondern lernt auch hautnah interessante Tierarten kennen.

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

Martin Maschka
Sonntag, 22.02.2026 1402E
10:00-13:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Feuchtwiese des Artenschutz
Ruhrgebiet e.V. neben Landgasthaus Huxel,
Felderbachstr./Am Schnüber

Amphibienwanderungen Exkursion für die ganze Familie



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



Bei Frost sind diese wechselwarmen Tiere bewegungsunfähig und verharren in ihren Winterquartieren. Bitte hinterlassen Sie uns Ihre Emailadresse, damit wir Ihnen mitteilen können, ob die Exkursion stattfindet. Gummistiefel sind sinnvoll.

Martin Maschka
Samstag, 14.03.2026 1403E
18:30-20:00 Uhr
5 €
Treffpunkt: Parkplatz Rauendahlstr. 55,
Hattingen

Ökologie & Umweltbildung

Brennessel, Gundermann und Co. Wildkräuter entdecken im historischen Blankenstein



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

Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4,
45527 Hattingen-Blankenstein

Birgit Ehse
Sonntag, 24.05.2026 1408E
14:30-16:30 Uhr
8 €
Treffpunkt: vhs Hattingen,
Marktplatz 4, 45527 Hattingen

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



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

Thomas Jansen
Donnerstag, 11.06.2026 1410E
15:00-17:00 Uhr
8,50 € (für Kids bis 12 Jahre kostenfrei.)
Treffpunkt: Gr. Schutzhütte, Schulenberger
Wald (Am Hansberg)

Hattingen hat Energie Die Reihe von vhs und Klimaschutz der Stadt in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW behandelt in 1/26 unterschiedliche Aspekte zum Thema „Heizung“

„Das Gebäudeenergiegesetz (GEG), die kommunale Wärmeplanung – und Ihre Heizung“



Die Bundesländer erstellen derzeit Wärmepläne mit dem Ziel, unabhängig von fossilen Energieträgern zu werden. Dieser Vortrag erläutert die einzelnen Schritte der kommunalen Wärmeplanung und gibt einen Überblick über den Stand der Dinge in Nordrhein-Westfalen. Im zweiten Teil des Vortrags erhalten die Teilnehmenden nähere Informationen zum Gebäude-Energie-Gesetz. Konkrete Beispiele verschiedener Heiztechniken zeigen auf, wie individuelle Lösungen aussehen können.

Referent: Jens Blome, Energieberater für die Verbraucherzentrale
Mittwoch, 04.03.2026 1480E
19:00-21:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



„Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen“

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag beleuchtet technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderung besprochen.

Referent: Jens Blome, Energieberater für die Verbraucherzentrale
Mittwoch, 15.04.2026 1481E
19:00-21:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Hütten-Safari Natur entdecken im Industriemuseum

Die „Hütten-Safari“ startet jeden 2. Sonntag im Monat um 11 Uhr im LWL-Industriemuseum Henrichshütte Hattingen. Gemeinsam erkunden Jung und Alt die vielfältige Natur auf dem Museumsgelände, entdecken Tiere und Pflanzen und erleben Ökologie hautnah. (Für Erwachsene und Kinder ab 6 J.)

Von Federn und Fährten - Spurensuche auf einer Industriebrache

Nicht zu übersehen sind die Spuren, die der Mensch auf dem Gelände der Henrichshütte hinterlassen hat. Bei einem Streifzug über die Industriebrache werden wir jedoch nach Spuren suchen, die uns verraten, welche Tiere hier leben. Nicht nur Fährten im Schnee oder Matsch, sondern auch Federn, Fraßspuren und Tierbehausungen geben uns Aufschluss über die heimlichen Bewohner des Museums. Tragbare Fundstücke nehmen wir im ‚Labor‘ genauer unter die Lupe und erstellen zum Schluss „eigene Spuren“.

Birgit Ehses
Sonntag, 08.02.2026 1450E
11:00-13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte,
Foyer, Werksstr. 31-33



Wasserwege im Wandel - vom Tropfen zum Fluss

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

Birgit Ehses
Sonntag, 08.03.2026 1451E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Vögel, Eier, Frühlingskräuter Frühlingsboten auf der Hütte

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

Birgit Ehses
Sonntag, 12.04.2026 1452E
11:00-13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Vom Schachtelhalm zum Götterbaum - Pflanzengeschichte(n)

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

Birgit Ehses
Sonntag, 10.05.2026 1453E
11:00-13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Wilde Wiese - Schmetterlinge, Bienen, Käfer & Co.



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

Birgit Ehses
Sonntag, 14.06.2026 1454E
11:00-13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Hexenkräuter und Zauberpflanzen - Kräuterkunde rund um den Hochofen

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

Birgit Ehses
Sonntag, 12.07.2026 1455E
11:00-13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer



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

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

Birgit Ehses
Sonntag, 09.08.2026 1456E
11:00-13:00 Uhr
entgeltfrei
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer



vhs & Recht

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung Anmeldung erforderlich.

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

Lara Rosner
Dienstag, 03.03.2026 1520E
19:00-20:30 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



erben und vererben Anmeldung erforderlich.

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

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

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

Lara Rosner
Dienstag, 28.04.2026 1521E
19:00-20:30 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

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@fak-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!



© Registeile „Demokratie leben!“ / Andreas Schickert

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>



mit der Schriftstellerin Irina Scherbakowa



Die vhs Hattingen lädt zusammen mit dem vhs Förderverein und mit ein KICK für Hattingen ein zur Lesung der renommierten und vielfach ausgezeichneten Historikerin, Publizistin und Schriftstellerin Irina Scherbakowa.

In »Der Schlüssel würde noch passen« erzählt Irina Scherbakowa von den kurzen Jahren der Perestroika. Sie berichtet vom Alltag und vom politischen Aufbruch in Moskau und auf dem Land zu Beginn 1990er-Jahre. Sie beschreibt die ungewohnte Freiheit und wie die Menschen mehr schlecht als recht damit umzugehen lernten. Scherbakowas Thema ist auch ihre bis heute andauernde aktive politische Tätigkeit und das scheinbar unaufhaltsame Abgleiten Russlands in die Diktatur. Ihre beeindruckenden Moskauer Erinnerungen sind dicht verwoben mit der Geschichte Russlands im 20. Jahrhundert und ihrem lebenslangen Kampf gegen Staatsterror und für die Erinnerung. Irina Scherbakowa ist eine der bedeutendsten russischen Oppositionellen. Sie ist Mitgründerin der Menschenrechts-Organisation Memorial, die 2022 mit dem Friedens-Nobelpreis ausgezeichnet wurde.

»Das Buch führt durch mehr als sieben Jahrzehnte eines bewegten Intellektuellenlebens und russischer, vor allem Moskauer Zeitgeschichte.« Kerstin Holm in der FAZ, 4.11.2025

Moderation: Dr. Martina Przygodda von „ein KICK für Hattingen“

Eine Anmeldung bei der vhs Hattingen ist erforderlich. Der Termin der Lesung wird auf vhs.hattingen.de und in den Medien bekannt gegeben.

Eintritt 8 €

PS Eine Förderung durch das Bundesprogramm „Partnerschaft für Demokratie Hattingen“ ist angefragt.

»Irina Scherbakowa gibt eine persönliche und detaillierte Antwort auf die Frage, wie der russische Staat im 20. Jahrhundert seine Bürger missbraucht hat und wie er das weiterhin tut, solange die alten Verbrechen nicht aufgearbeitet sind.«

Süddeutsche Zeitung

Von der Bedeutung der Tugenden

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

Thomas von Aquins Christliche Tugendethik

Thomas von Aquin ist einer der wichtigsten Denker des Mittelalters. Er knüpft mit seiner christlichen Tugendlehre an Aristoteles an. Wie Aristoteles versteht er die Tugenden als stabile Charakterzüge, die durch Gewöhnung und Einsicht geformt werden, aber laut Aquin auch eine von Gott eingegossene göttliche Gnade erfordern. Seine Ethik basiert auf den vier Kardinaltugenden Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung, die durch die theologischen Tugenden Glaube, Hoffnung und Liebe, wie sie im Christentum verstanden werden, ergänzt und vollendet werden. Seine Werke, insbesondere die „Summa Theologica“, sind zentrale Quellen für seine Tugendlehre.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 01.03.2026 1500E
11:15-13:00 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

David Hume, Die Ethik der Gefühle

Anders als viele seiner philosophischen Vorgänger gründet Hume die Tugenden nicht vorrangig auf die Vernunft. Humes Tugendethik ist eine auf Gefühlen (moral sense) basierende Ethik, die die Moral nicht in der Vernunft, sondern in sinnlichen Empfindungen und Sympathie verankert. Zentral ist die Unterscheidung zwischen „Sein“ und „Sollen“, wonach moralische Urteile nicht direkt aus Tatsachen abgeleitet werden können. Tugenden sind danach stabile Charakterdispositionen, die dazu neigen, selbstloses Verhalten zu fördern und moralische Haltungen sowie das menschliche Zusammenleben positiv zu beeinflussen.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 05.04.2026 1501E
11:15-13:00 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Martha Nussbaum, Eine moderne Tugendethik

Martha Nussbaum ist eine der wohl einflussreichsten amerikanischen Denkerinnen der Gegenwart. Ihre Tugendethik basiert auf der aristotelischen Tradition, betont aber stärker die Bedeutung der „Grundfähigkeiten“ des Menschen, die für ein erfülltes Leben unerlässlich sind. Sie verbindet diese Fähigkeiten mit politischen Rahmenbedingungen und Chancengleichheit, um ein Leben in Würde zu ermöglichen und setzt sich für die Kultivierung von Empathie und Sorgfalt ein, um Ungleichheiten zu überwinden. Ihr Ansatz verbindet die antike Tugendethik mit einer modernen, liberal-feministischen Perspektive.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 03.05.2026 1502E
11:15-13:00 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Emmanuel Levinas und Jacques Derrida, Die Verantwortung der Achtsamkeit

Emmanuel Levinas und Jacques Derrida, zwei der bedeutendsten Denker der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts haben in einer viele Jahre währenden philosophischen Kooperation ein Denken der Verantwortung für den Anderen entwickelt. Sie zeigen auf, inwiefern sie sich von traditionellen Konzeptionen abgrenzen, indem Verantwortung nicht mehr in der Selbstbestimmung eines autonomen Subjekts ihren Anfang nimmt, sondern im „vor-ursprünglichen“ Appell des Anderen, der das Subjekt vor jeder bewussten Bezugnahme in Beschlag nimmt und eine „ethische“ Verfassung des Subjekts nach sich zieht.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 07.06.2026 1503E
11:15-13:00 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

TIPP: Heimatweh - eine philosophische Erzählung

Lesung des Autors Prof. Alfred Hirsch
Donnerstag, 19.03.2026 1504E
19:00-21:00 Uhr.
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



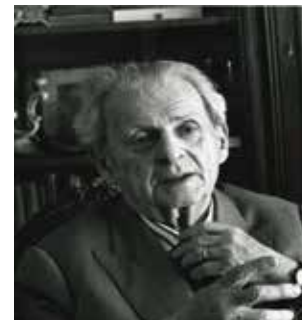
Thomas von Aquin



Martha Nussbaum



David Hume



Emmanuel Levinas



Jaques Derrida

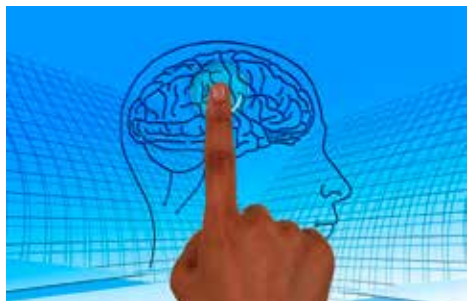
Seminar für Leselernhelfer:innen**Leselust fördern - grundlegende Aspekte! Kooperation mit „MENTOR Hattingen - die Leselernhelfer“**

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

Referentin: Birgitta Pielmeyer-Banscherus M.A. (Erziehungswissenschaftlerin)
Dienstag, 21.04.2026 1550E
17:00-19:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

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

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

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

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

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

Sigrid Krause
Beginn: 23.02.2026 1903
montags, 10:00-11:30 Uhr
12 Termine
57,80 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

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

Es ist nie zu früh, mit dem Gedächtnistraining zu beginnen, es ist aber auch nie zu spät! Das menschliche Gehirn ist dank seiner Plastizität bis ins hohe Alter lernfähig. Was erwarten Sie in diesem Kurs? Das Ganzheitliche Gedächtnistraining trainiert verschiedene Hirnfunktionen. Sie steigern Ihre Flexibilität des Denkens und der Kreativität. Die entsprechenden Übungen zur Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Zusammenhänge erkennen und vieles andere mehr, werden Ihren Wünschen angepasst. Das Erlernen von Methoden und Strategien erleichtert Ihnen, Informationen zu speichern und diese bei Bedarf wieder abrufen zu können. Dieses gezielte Training hilft Ihnen, alltägliche Aufgaben leichter bewältigen zu können. Gleichzeitig werden die sozialen Kontakte 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: 26.02.2026 1904
donnerstags, 14:30-16:00 Uhr
12 Termine
57,80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

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

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

Lutz Heinenberg
Mittwoch, 22.04.26 1910E
10:30-12:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Hattingen hat Lesepatzen
... 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	23
Kulturtreff im Carré	23
Musikschule & vhs	24
Tanzen	24
Kunst- und Kulturgeschichte .	25
Museumsbesuche mit	
Führung	25
Fotografie	26
Malen und Zeichnen	27
Plastisches Gestalten	28
Keramikobjekte	29
Töpfern in Aufbautechnik	29
Floristik	29
Gestalten von Karten	29
Farb- und Stilberatung	29
Filme der	
Alzheimer Gesellschaft	30
HattingerFilmClub	31

Anmeldung
Volkan
Günday



Beratung
Petra
Kamburg



Veranstaltung zum Holocaust-Gedenktage 2026 "Odessa Projekt " - eine musikalische Reise mit Klezmer, jiddischen und Romaliedern im Rahmen von #HatKultur



Die fünf Musiker:innen vereint die Liebe zur Musik Osteuropas. Im Programm des Odessa-Projekts reihen sich Klänge vom Balkan und aus Griechenland an Lieder aus Mazedonien, der Türkei und Russland. Der Wechsel von Balkantänzen und Klezmer, jiddischen und Romaliedern belebt das vielseitige Programm der Band. Die Musik erzählt vom tanzenden Großvater auf einer Roma-Hochzeit, von der schönen schwarzhaarigen Unbekannten, von den wundersamen Heilwässern der serbischen Stadt Nil, von der jüdischen Emigration nach Amerika und vom großen Glück, das die Kinder bringen.

Mit mehrstimmigem Gesang, mit Saxofon, Klarinette, Geige, Akkordeon, Kontrabass und Percussion erzeugt das Odessa-Projekt eine vielfältige Klangbreite. Die Band nimmt alle mit auf eine Reise quer durch Osteuropa, weiter zum jiddischen Theater am Broadway und zurück nach Odessa, dem Schmelztiegel der Kulturen. Ein Konzert zum Zuhören, Mitsummen, Singen und Tanzen.

Besetzung

Stefanie Hölzle: Geige, Bratsche, Klarinette, Gesang
Sabine Schmelzer: Saxofon, Gesang
Daniel Marsch: Geige, Akkordeon, Gesang
Joachim Heinemann: Kontrabass
Susanne Heinemann: Rahmentrommel,
Congas, Riqq, Cajon, Gesang

Dienstag, 27.01.2026
19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum
10 € (erm. 7 €)
Karten online über pretix.eu/hatkultur

2100E

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

Neu: "Aus der Stille schreiben" - Schreibworkshop für Menschen nach Verlust, Trennung oder Lebensumbrüchen

In diesem Schreibworkshop erhalten Erwachsene einen geschützten Raum, um Trauer und Verlust schreibend zu begegnen. Mit behutsamen Schreibimpulsen und ausgewählten Texten aus der Bibliotherapie werden Gefühle sortiert, Erinnerungen gewürdigt und innere Ressourcen gestärkt.

Vorkenntnisse im Schreiben sind nicht erforderlich.

Im Mittelpunkt steht der persönliche Ausdruck, nicht literarische Leistung.

Gemeinsames Schreiben und freiwilliger Austausch können entlasten und neue Perspektiven eröffnen.

Bei gutem Wetter kann auch ein Spaziergang durch Blankenstein oder im angrenzenden Gethmannschen Garten Ihre Fantasie anregen und den Spaß am Schreiben wecken. Sowohl Schreiberfahrene als auch Neulinge sind herzlich willkommen. Bitte Speisen und Getränke mitbringen.



Eveline Rabczynski
Samstag, 25.04.2026 2101T
10:30-16:30 Uhr
45 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Café

Autor:innengruppe Wortwechsel

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

Eveline Rabczynski
Beginn: 14.03.2026 2103
samstags, 14:00-16:15 Uhr
5 Termine
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Café

Literarische Morgenstunde - Jahreszeitenräume im Roman: Frühling und Sommer

Zeit und Raum als Immanuel Kants Formen des menschlichen Anschauungsvermögens haben in der Gestaltung von sich wandelnden Schauplätzen, die bestimmte Handlungen erst möglich machen, immer eine Rolle gespielt. Besonders spannend wird es, wenn Zeit und Raum miteinander so ursächlich verwoben sind, dass man sie, in Anlehnung an Michail Bachtin als Chronotopos betrachtet: also als „in der Literatur künstlerisch erfaßte ... Zeit-Raum-Beziehungen“ (Bachtin 2017).

Dass dies Konzept in Jahreszeitentexten augenfällig seine Gestaltung erfährt, leuchtet selbstredend ein, wird doch die räumlich erfahrbare Natur durch Farben, Temperaturen, Wetter verändert und zeitlich durchwirkt. In diesem Semester lesen wir Romane, die die beiden ersten Jahreszeiten eines Jahres, Frühling und Sommer, als metaphorische Folie verwenden, um Beziehungen zwischen besonderen Menschen in Gang zu setzen: Ein Frühling im Tessin von Christine Brückner (1960) begleitet in ironisch amüsanten Weise ein Vierecksverhältnis. In Christa Wolfs Sommerstück (1989) versucht eine Gruppe von Menschen in der damaligen DDR der politischen Enge zu entfliehen und auf dem Land ein Leben außerhalb der Gesellschaft nahezu anarchistisch zu führen, doch wird den Beteiligten der Fluchtcharakter dieser Land- und Sommersehnsucht alsbald klar. Zur vergleichbaren Spätsommerinsel wird

in Ewald Arenz' Alte Sorten (2019) für zwei Gesellschaftsflüchtlinge ein Bauernhof, wo zwei Frauen unterschiedlichen Alters und Charakters einander näherkommen, um ihr Leben und ihre Vergangenheit miteinander zu meistern, um wieder in die Zukunft blicken zu können. Die Skizzierung obiger Oszillationen deutet bereits an, wie interessant die Analyse dieser Jahreszeitenräume sein wird, da Frühling und Sommer nicht als statische, sondern sich entwickelnde Jahreszeiten stets das Wetter bereitstellen, um die emotionalen Entwicklungen der Protagonisten zu bedingen, mit ihnen zu kontrastieren oder mit ihnen zu harmonisieren bzw. zu korrespondieren.

Ernst Osterried
Beginn: 25.02.2026 2106
mittwochs, 09:00-11:00 Uhr
8 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
82 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Kulturtreff im Carré Lesungen veranstaltet von der Stadtbibliothek in Zusammenarbeit #HatKultur und der vhs Hattingen

Dieter Bednarz liest aus seinem Buch "Alt genug, um jung zu bleiben"

An diesem Abend bringt Dieter Bednarz, langjähriger SPIEGEL-Redakteur, das Wissen führender Experten zum Thema „Altern“ auf den Punkt. Er beschreibt und analysiert, wie wir das Altern werden als Chance begreifen können, um Zufriedenheit und Erfüllung zu finden. Mediziner, Soziologen, Psychologen und Philosophen, mit denen der Autor gesprochen hat, teilen auf inspirierende Weise ihren wertvollen Rat. Lassen Sie sich von den Erkenntnissen dieses Abends zu einem erfüllten Leben im Alter anregen!

Dienstag, 03.02.2026 2110E
19:30 Uhr
10 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten in der Stadtbibliothek oder online über pretix.eu/hatkultur

Jo Failer liest aus seinem Buch "Ich denk nicht dran". Was bleibt, wenn die Gedanken verblasen? im Rahmen von HatKultur



Mit 51 Jahren erhält Jo Failer die Diagnose „Alzheimer Frühform“. In seinem Buch beschreibt er auf poetische und authentische Weise, wie er die Krankheit erlebt, bevor alles verloren geht. Kein medizinisches Fachbuch, sondern ein persönlicher, lebensbejahender Blick auf das Leben mit Alzheimer und die ungebrochene Le-



Der Workshop lädt dazu ein, dem, was war und was bleibt, eine eigene Sprache zu geben. Bitte Speisen und Getränke mitbringen.

Anna Scherer
Samstag, 16.05.2026 2102T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
33 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Kreatives Schreiben im Museum Tages-Workshop

Lassen Sie sich an diesem Samstag von der Umgebung des Museums, den Exponaten der Dauerausstellung oder den Bildern und Objekten einer neuzeitlichen Ausstellung zum Schreiben kreativer Texte inspirieren. Ausgerüstet mit verschiedenen Schreibimpulsen schreiben Sie in den Räumen des Museums oder im Museums-Café.

bensfreude trotz der Herausforderung. Jo Failer, Journalist, Moderator und Künstlervermittler, teilt seine Geschichte und macht sichtbar, was viele fürchten, aber kaum jemand so offen beschreibt.

Dienstag, 31.03.2026 2111E
19:30 Uhr
11 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten in der Stadtbibliothek oder online
über pretix.eu/hatkultur

Tillmann Prüfer liest aus seinem Buch "Was Sie (wirklich) über Erziehung wissen müssen" Orientierung im Erziehungsdschungel im Rahmen von #HatKultur



Eltern stehen unter großem Druck, das „richtige“ Erziehungsmodell zu finden. Tillmann Prüfer, Wissenschaftsjournalist, sichtet Studien und befragt Experten, um Klarheit zu schaffen. Was ist wirklich wichtig für die kindliche Entwicklung? Von Vorbildern und Strafen über Werte, Bindung und Medienkonsum – Prüfer zeigt, dass vor allem eines zählt: Zeit mit den Kindern zu verbringen.

Donnerstag, 30.04.2026 2112E
19:30 Uhr
11 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten in der Stadtbibliothek oder online
über pretix.eu/hatkultur

Andreas Winkelmann liest aus seinem Buch "Moorland - Die Zwillinge" im Rahmen von #HatKultur

Zwei vermisste Mädchen. Eine unerbittliche Moorlandschaft. Und eine Gemeinde, in der jeder etwas zu verbergen hat. Dichte Nebelschwaden hängen über der Marsch, als die 18-jährigen Zwillinge Nike und Jana von einem ihrer Ausflüge ins Moor nicht zurückkehren. Die Suche durch die eiskalte, unwegsame Landschaft bleibt erfolglos, nur eine Kamera deutet auf das Verschwinden der Mädchen hin. Als plötzlich verstörende Bilder von Jana auf ihrem TikTok-Kanal auftauchen, beginnt Kommissarin Malia Gold unter Hochdruck zu ermitteln. Mit jedem Schritt sinkt sie tiefer in den Sumpf aus Lügen und Geheimnissen, die die verschworene Gemeinde zusammenhalten. Doch um die beiden Schwestern zu finden, würde Malia alles tun – sogar sich ihrer eigenen dunklen Vergangenheit stellen ...

Dienstag, 14.04.2026 2114E
19:30 Uhr
15 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten in der Stadtbibliothek oder online
über pretix.eu/hatkultur

Alina Grandt liest auch ihrem Buch "Mom Brain - Wie Mutterschaft dein Gehirn verändert und du deine volle Kraft aktivierst"

In der Schwangerschaft verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn. Alina Grandt erklärt, wie dieser neuropsychologische Wandel Müttern neue Fähigkeiten wie Empathie und Resilienz verleiht. Mit wissenschaftlicher Basis und klarer Sprache zeigt sie, was wirklich im Gehirn passiert und wie Mütter inmitten großer Veränderungen Orientierung finden können. Autor:in bekannt durch den Podcast „Mom Brain Reloaded“. Kooperationsveranstaltung mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Hattingen



Donnerstag, 07.05.2026 2115E
19:30 Uhr
11 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten in der Stadtbibliothek oder online
über pretix.eu/hatkultur

Benjamin Korst liest aus seinem Buch "Nebelbeute". im Rahmen von #HatKultur

Mila Weiss sucht Johannes Toblach, ein Phantom aus ihrer Vergangenheit. Doch als sie in den Bergen ankommt, wird eine Leiche gefunden – und Mila selbst verschwindet spurlos. Jakob Krogh und sein Team der Gruppe 4 nehmen die Spur auf und stoßen auf ein abgelegenes Bergdorf, das von düsterem Schweigen umhüllt ist. Bald finden sie sich in einem mörderischen Spiel eines Serienkillers wieder, der in den Schatten der Wälder lauert. Und Mila scheint in seiner Gewalt...

Donnerstag, 07.05.2026 2116E
19:30 Uhr
11 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten in der Stadtbibliothek oder online
über pretix.eu/hatkultur

Musikschule & vhs

**Gitarre
Liebegleitung für Anfänger:innen**



Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die Grundlagen der Liebegleitung 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 2204
Beginn: 25.02.2026
mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
12 Termine
75 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Tanzen

Tango Argentino für Paare

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



Andre Amberge/Sandra Jeuck 2210E
Sonntag, 10.05.2026
14:30-17:30 Uhr
25,80 € pP
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Andre Amberge/Sandra Jeuck 2211E
Sonntag, 12.07.2026
14:30-17:30 Uhr
25,80 € pP
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Neu: Lindy Hop Tanzworkshop für Anfänger:innen



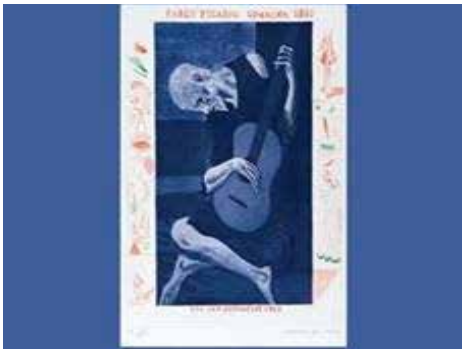
Lindy Hop ist ein fröhlicher Paartanz aus den 1920er und 1930er Jahren. Er wird zu Swing-Musik getanzt und gewinnt heute immer mehr Fans: Jung und Alt auf der ganzen Welt tanzen ihn zum Swing von Glenn Miller bis Robbie Williams. Mehr das Erlernen von festen Schrittolgen stehen die Kommunikation im Paar,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

Thorsten Sinnemann & Barbara Holzapfel
Samstag, 30.05.2026 2230E
15:30-18:30 Uhr
17,00 €
Goethestr. 2, vhs Räume, Raum 1

Kunst – und Kulturgeschichte

The Blue Guitar – David Hockney trifft Pablo Picasso Vortrag mit Beamerpräsentation



In der Studioausstellung des Picasso Museum Münster trifft im Winter 2025/26 Hockneys berühmter Radierzyklus „The Blue Guitar“ auf Highlights des druckgrafischen Schaffens Picassos. Dieser Dialog ermöglicht einen intimen Einblick in Hockneys Hommage an den spanischen Künstler. Gleichzeitig erörtert die Schau die Einflüsse der verschiedenen Picasso-Werkphasen und deren kongenialer Interpretation durch den britischen Künstler.

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Mittwoch, 04.03.2026 2300E
19:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Monet-Cézanne-Matisse The Scharf Collection Vortrag mit Beamerpräsentation

Das Spektrum dieser großartigen Sammlung Scharf geht von den Anfängen der Moderne von Goya über Courbet, Degas, Toulouse-Lautrec bis zur französischen Avantgarde. Von Monet, Cézanne und Pablo Picasso bis hin zur Moderne von Katharina Grosse. Der Beamervortrag stellt die Ausstellung im Kunstpalast Düsseldorf vor, die bereits in Berlin in der Alten Nationalgalerie zu sehen war. Man darf gespannt sein!

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 19.05.2026 2301E
19:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Auf den Spuren von zwei außergewöhnlichen Künstlerinnen Frida Kahlo trifft Paula Modersohn-Becker

Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe zum Fliegen (Kahlo)
...mein Leben ist ein kurzes, intensives Fest (Modersohn-Becker).



Frida Kahlo und Paula Modersohn haben sich nie kennengelernt: die eine starb 1907 in Worswede, die andere wurde 1907 in Mexiko geboren. Trotzdem gibt es spannende Parallelen im Leben dieser zwei außergewöhnlichen Malerinnen in ihrer Suche nach Freiheit, Emanzipation und der Entwicklung eines ganz eigenen, für ihre Zeit revolutionären Stils der Malerei. Der Vortrag beleuchtet die Biografien der beiden Frauen mit Bildern, Fotos und Texten, die mit ihrer Malerei neue Akzente in der damaligen Kunstszene gesetzt haben.

Stefanie Hoppe
Mittwoch, 06.05.2026 2302E
18:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Reihe in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum Museumsbesuche mit Führung

Museum unter Tage – neue Weltsichten

Das Museum unter Tage zeigt seit 2015 auf einer Fläche von circa 1.000 m² Ausstellungsfläche dauerhaft einen Teil des Konvoluts "Weltsichten". Diese Ausstellung umfasst etwa 350 Werke der Landschaftskunst seit dem 15. Jahrhundert bis heute. Ab November 2025 ist im Wechselausstellungsbereich ein weiterer Teil der Ausstellung „Welt-

sichten“ zu sehen. Wir werden uns gemeinsam traditionelle, neue und spannende Einblicke in die Landschaftskunst erschließen. Vor Ort kommt der Eintritt in die Ausstellung hinzu (6 €, bzw. erm. 4 €)



Katharina Wicking
Freitag, 13.03.2026 2304E
15:30-18:00 Uhr
8 €
Treffpunkt: Museum unter Tage im Schlosspark Bochum-Weitmar, Nevelstr. 29D

Alte Synagoge - Haus Jüdischer Kultur



Die Alte Synagoge ist heute ein Ort der Erinnerung, der Begegnung und der Bildung. Das markante Bauwerk von 1913 gehört zu den größten freistehenden Synagogen Europas und beeindruckt sowohl durch seine Monumentalität als auch durch die Spuren seiner bewegten Geschichte. Als Kultur- und Erinnerungszentrum im Herzen Essens erzählt die Alte Synagoge von der Geschichte der jüdischen Gemeinde und macht jüdisches Leben in Vergangenheit und Gegenwart erfahrbar. Im Rahmen einer Überblicksführung lernen wir fünf zentrale Ausstellungsbereiche kennen: die Quellen jüdischer Traditionen, jüdische Feste, Aspekte des jüdischen Alltags, die Geschichte des Hauses sowie der jüdischen Gemeinde Essen. Die Führung lädt dazu ein, Einblicke in jüdische Kultur und Traditionen zu erhalten und die Bedeutung der Synagoge als Ort des Erinnerns und des Lernens neu zu entdecken. 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.) sind vor Ort zu entrichten.

Carolin Zedel
Freitag, 24.04.2026 2305E
15:00-17:00 Uhr
8 €
Treffpunkt: Alte Synagoge Essen, Edmund-Körner-Platz, 1, Essen

Kunst am Bau: Die Ruhr-Uni Bochum



Die 1962 gegründete Ruhr-Universität Bochum ist nicht nur Studienort für ca. 45.500 Studierende, sondern ebenso Standort für zahlreiche Kunstwerke. Die breit gefächerte Kunst befindet an und neben den Gebäuden der einzelnen Fakultäten und Instituten sowie im Umfeld der Ruhr-Universität: Rauminstallationen, Plastiken, Malereien, Mosaiken, Reliefs, Schriftzüge, Verkleidungen und Lichtkunst. Zahlreiche bekannte, aber auch weniger bekannte Künstler:innen sind vertreten. Während des zweistündigen Spaziergangs werden wir die Kunst auf dem Gelände erkunden und besprechen. Die Kursleiterin studiert Kunstgeschichte an der Ruhr-Universität. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und bequemes Schuhwerk mit.

Katharina Wicking
Sonntag, 26.04.2026 2306E
14:00-16:00 Uhr
8 €
Treffpunkt: Ruhr-Universität Bochum,
vor dem Eingang der Universität

Wie man lebt - wo man lebt Dokumentarfotografien im Ruhrmuseum Essen

Die Ausstellung „Wie man lebt – wo man lebt.“ im Ruhr Museum auf dem UNESCO-Welterbe Zollverein zeigt rund 200 Fotografien der Dokumentarfotografin Brigitte Kraemer, die seit den frühen 1980er-Jahren das Leben im Ruhrgebiet dokumentiert. Ihre Arbeiten fangen Alltag, Freizeit und Festlichkeiten ebenso ein wie schwierige Lebenslagen beispielsweise in Frauenhäusern oder Gefängnissen. Auch begleitet sie das Leben der Arbeitsmigrant:innen und deren Familien sowie von Geflüchteten bis heute. Mit Humor, einem Blick für Skurrilitäten und großem Einfühlungsvermögen zeigt Kraemer die Menschen hinter den Szenen und vermittelt ein facettenreiches Bild gesellschaftlicher Vielfalt und individueller Lebenswege – selbst an Orten, die für die meisten unbekannt oder schwer zugänglich sind. Die Schau eröffnet neue Perspektiven auf die sozialen Strukturen, Alltagssituationen und Lebenswelten im Ruhrgebiet über vier Jahrzehnte hinweg. Im Rahmen einer Führung erhalten wir vertiefte Einblicke in Kraemers Arbeiten und die Kontexte, die ihre Fotografien sichtbar machen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch und zum individuellen Erkunden der Ausstellung. Die Kosten für Eintritt und Ausstellungsführung (je nach Gruppengröße ca. 9-16 €) sind vor Ort zu entrichten.

Freitag, 19.06.2026 2307E
15:00-17:00 Uhr
8 €
Treffpunkt: Ruhr Museum Essen,
Gelsenkirchener Str. 181, 45309 Essen

Fotografie



Smartphone-Fotografie im Frühling Neu: Outdoor-Workshop im Gethmannschen Garten für Jung & Alt im Rahmen des Bundesprojekts "Green Team - Gemeinsam wachsen"

Bei einem kreativen Outdoor-Foto-Workshop im Gethmannschen Garten in Hattingen entdecken wir gemeinsam, wie sich mit dem Smartphone die besonderen Stimmungen des frühen Jahresverlaufs einfangen lassen. Natürliche Licht- und Gegensituationen, kleine Perspektivwechsel und der Blick für feine Details helfen dabei, atmosphärische und ausdrucksstarke Aufnahmen zu gestalten. So entstehen Bildkompositionen, die die Vielfalt des Gartens im März auf lebendige Weise sichtbar machen. Der Workshop wird im Rahmen des Hattinger Projekts „Green Team – Gemeinsam wachsen.“ angeboten, einem interkulturellen Kunst- und Gartenprojekt unter der Leitung der Fotografin Judith Büthe. Das Projekt verbindet Fotografie, kreative Workshops und gemeinschaftliches Gärtnern. Alle, die Freude am Workshop finden, sind herzlich eingeladen, an weiteren regelmäßigen Fotoexkursionen und kreativen Angeboten des Green Teams teilzunehmen.

Bitte-Smartphones mit vollen Akkus mitbringen und wetterfeste Kleidung tragen.

Judith Büthe
Samstag, 18.04.2026 2404T
13:00-16:00 Uhr
5 €
Treffpunkt: Eingang Gethmannscher
Garten (vom Marktplatz aus)



Das 1x1 der Fotografie Grundlagenworkshop

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

langjährig erfahrener Fototrainer. Im Workshop vermittelt er diese Themen: Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe, sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Ihr hinzugewonnenes Wissen wird unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobiert und Fehler korrigiert. So gewinnen Sie noch mehr Sicherheit in der Anwendung. Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera mit. Lernende, die noch keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung arbeiten. Dieser Workshop eignet sich für Teilnehmer:innen, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen wollen, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf.

Die Teilnehmer:innen können sich ein umfangreiches Skript mit Kursinhalten herunterladen, eine Liste mit nützlichen Links einsehen und selbst Bilder hochladen.

Roland Artur Berg
Sonntag, 03.05.2026 2401T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
39 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Fotopraxis: Halde Hoheward



Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Herten hat mit seinen beiden gigantischen Bögen seit 2008 eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild. Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären. Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie. Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat. Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer:innen auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen. Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

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

Dr. Tom Fliege
Sonntag, 14.06.2026 2402T
12:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 6
50 €
Treffpunkt: am Schwanz der roten Drachenbrücke. A43 Abfahrt Recklinghausen-Hochlar-
mark, 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 großen 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. Auch wir werden auf unserem Spaziergang durch den Zoo viele schöne Fotomotive finden. Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer:innen auf einen ähnlichen 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 nicht enthalten!

Dr. Tom Fliege
Samstag, 27.06.2026 2403T
11:00-15:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 6
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: 24.02.2026 2404
dienstags, 18:00-20:00 Uhr
8 Termine
15 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

Start up: Smartphone-Fotografie Momente professionell einfangen, Kreativität entfalten

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

Workshop-Inhalte:

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

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

Zielgruppe:

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

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

Roland Artur Berg
Freitag, 24.04.2026 2405T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
39 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Malen und Zeichnen



Aquarellieren am Vormittag

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Aquarellmalerei und fördert individuelles Ausdrucksvermögen. Dem Künstler - über die Schulter blickend - vollziehen die Kursteilnehmenden gleichzeitig den Malprozess und lernen großformatige, ausdrucksstarke Aquarelle auszuführen.

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

Michael Görler
Beginn: 04.03.2026 2500
mittwochs, 10:00-12:15 Uhr
10 Termine
80 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum



Malereikurs

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

Michael Görler
Beginn: 02.03.2026 2502
montags, 17:00-20:00 Uhr
10 Termine
105 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum

Malerei, Zeichnung, Holzschnitt

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

Michael Görler
Beginn: 05.03.2026
donnerstags, 10:00-12:15 Uhr
10 Termine
80 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum

Gegensätze und Gemeinsamkeiten - Wochenendkurs in Acryl für Mütter mit ihren Töchtern -

Dieser Wochenendkurs richtet sich an Mütter mit ihren Töchtern, egal welches Alter, die Lust haben, Gegensätze und Gemeinsamkeiten zu entdecken und gestalterisch in Acryl umzusetzen.

An zwei Tagen lernen die Teilnehmerinnen die Grundtechniken der Acrylmalerei, wie Farben mischen, Pinsel-, Schwamm-, Rolle- und Spachteltechniken kennen lernen und können diese dann kreativ zum Thema ausprobieren.

Bitte mitbringen:

Alte Malkleidung - die Farbe geht nicht aus der Kleidung.

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

Claudia Apel
Fr./Sa. 13. und 14.02.2026
Freitag, 17:30-20:00 Uhr
Samstag, 11:00-16:00 Uhr
2 Termine
30 €
Stadtmuseum Hattingen, Atelier



"Sommer, Sonne, Sand und Me(e)hr"

- Wochenendkurs in Acryl für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Menschen, die Lust an Ausdrucksmalerei in Acryl und Mischtechnik haben sind eingeladen an zwei Tage zu experimentieren und die Vielfalt der Acrylmalerei auszuprobieren.

Anfänger:innen wie Fortgeschrittene haben die Möglichkeit in Kombination mit Sand, Farbpigmenten und Spachtelmassen das Thema „Sommer, Sonne, Sand und Me(e)hr“ auf Leinwand und Papier umzusetzen.

Erlernen und Vertiefen von Techniken, Kombinationen mit anderen Materialien, Austausch über das Gemalte, sowie Spaß an freier künstlerischer Gestaltung steht im Mittelpunkt des Wochenendes.

Bitte mitbringen:

Alte Malkleidung - die Farbe geht nicht aus der Kleidung

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

Claudia Apel
Fr./Sa. 29. und 30.05.2026
Freitag, 17:30-20:00 Uhr
Samstag, 11:00-16:00 Uhr
2 Termine
30 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier



Acrylmalkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

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

Information zu den Arbeitsmaterialien und dem Kursablauf werden am ersten Kursabend gegeben, sowie eine Materialumlage von 15 € eingesammelt. Bitte Arbeitskleidung mitbringen!

Claudia Schotte
Beginn: 24.02.2026
dienstags, 18:00-20:15 Uhr
10 Termine
65 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Malen und Zeichnen für Fortgeschrittene Kurs 1

Geeignet ist dieser Kurs für alle fortgeschrittenen Kreativen, die sich am frühen Nachmittag künstlerisch (gestalterisch und technisch) weiterentwickeln oder in einer kreativen Gruppe mitwirken möchten. Es können sich auch diejenigen angesprochen fühlen, die ihre Kreativität weiterführen, ergänzen oder auffrischen möchten. Verschiedene Thementage und künstlerische Aufgaben werden diesen Prozess anschieben und fördern. Für alle, die bereits kreativ gearbeitet haben, gibt es eine Weiterführung, Ergänzung und Wiederauffrischung sämtlicher künstlerischer Techniken. Wie mache ich was? Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind das Programm.

Thomas Koch
Beginn: 17.02.2026
dienstags, 14:00-17:00 Uhr
12 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 rundum der praktischen Arbeit am Bild. Alle, die teilnehmen, werden individuell gefördert.

Thomas Koch
Beginn: 18.02.2026
mittwochs, 09:00-12:00 Uhr
13 Termine
115 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Plastisches Gestalten

Kreative Schmuckgestaltung



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

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

Maria-Theresia Schnieber
Beginn: 25.02.2026
mittwochs, 19:00-21:15 Uhr
10 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
80 €
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Modellieren ist Kunst in 3D für Anfänger:innen und Fortgeschrittene



Mut zu Experimenten finden und die unerschöpflichen Techniken für sich entdecken. Mit Spachtel, Schwämmen und Pinseln die Bildfläche erobern. Kratzen, ritzen, kleben, malen,

vielleicht Spachtelmasse, Sand, Stoffe und vieles mehr einsetzen. Der Fantasie und den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Wie das geht, können die Teilnehmer:innen im Laufe dieses Kurses entdecken und erproben.

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

Information zu den Arbeitsmaterialien und dem Kursablauf werden am ersten Kursabend gegeben, sowie eine Materialumlage von 15 € eingesammelt.

Bitte Arbeitskleidung mitbringen!

Claudia Schotte
Beginn: 05.03.2026 2610
donnerstags, 18:00-20:15 Uhr
4 Termine
65 €
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 Ohrringe sind. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteiles.

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

Katja Osterhoff-Genz
Montag, 04.05.2026 2613T
17:00-21:00 Uhr
55 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Keramikobjekte

Gestalten und Modellieren - Rakubrand

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

Maria-Theresia Schnieber
Beginn: 23.02.2026 2600
montags, 18:00-20:15 Uhr
10 Termine
80 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum

Töpfern in Aufbautechnik



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

Töpfern in Aufbautechnik für Anfänger:innen und/oder Fortgeschrittene

Zusammen mit der Dozentin werden spülmaschinenfeste Keramiken in Steinzeugqualität mit der Aufbautechnik getöpft. Die Keramiken können bemalt und ca. 3 Wochen nach dem Workshop abgeholt werden.

Bei gutem Wetter findet der Workshop draußen statt.
Brenn- und Materialkosten für jede handgroße Keramik in Höhe von 12 € werden vor Ort bezahlt. Es gibt eine ergänzende Berechnung bei größeren und/oder mehreren Keramiken

Sophie Stoll
Montag, 02.02.2026 2603E
19:30-21:45 Uhr
17 €
Müsendre 2, 45527 Hattingen

Sophie Stoll
Montag, 02.03.2026 2604E
19:30-21:45 Uhr
17 €
Müsendre 2, 45527 Hattingen

Sophie Stoll
Montag, 04.05.2026 2605E
19:30-21:45 Uhr
17 €
Müsendre 2, 45527 Hattingen

Sophie Stoll
Montag, 01.06.2026 2606E
19:30-21:45 Uhr
17 €
Müsendre 2, 45527 Hattingen

Sophie Stoll
Montag, 06.07.2026 2607E
19:30-21:45 Uhr
17 €
Müsendre 2, 45527 Hattingen

Floristik

Den eigenen Osterkranz gestalten



Endlich ist es wieder soweit - der Frühling kehrt zurück und auch Ostern steht vor der Tür. Ob ein Türkranz, Wandkranz oder ein Kranz als Tischdekoration - in diesem Kurs werden wir einen Frühlings- oder Ostertürkranz gestalten und dabei eine Einführung in Grundtechniken der Floristik erhalten. Wir gestalten den Frühlingskranz mit verschiedenen Naturmaterialien wie Korkenzieherweide, Eukalyptus, Schleierkraut, Moos, Weidenkätzchen und - falls gewünscht - kreativ und nachhaltig mit liebegewonnenen Osterdekorationen aus dem Vorjahr. Bringen Sie eine kleine Klebepistole, eine Rosenschere und eine Schere mit. Die Materialkosten in Höhe von 30 € werden vor Ort gezahlt.

Joanna Schneider
Sonntag, 15.03.2026 2608E
10:30-12:45 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
14 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Trockenblumenloop

Mögen Sie Trockenblumen, ihr zartes, zerbrechliches und trotzdem widerstandsfähiges und langlebiges Wesen? Am liebsten in ihrer natürlichen Form, vielleicht ganz zarte Pastellfarben, ohne Chemie, luftgetrocknet und sonnengebleicht? In diesem Workshop wickeln Sie Trockenblumen in zarten Farben um einen Metallring. Eine Vielzahl von Werkstoffen, Hilfsmitteln, nützlichen und praktischen Dingen warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Bitte bringen Sie eine kleine Klebepistole und eine Schere mit. Die Materialkosten in Höhe von 18 € werden vor Ort gezahlt.

Joanna Schneider
Sonntag, 15.03.2026 2609E
13:00-14:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
11 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Gestalten mit Karten

Neu: Gute-Laune-Karten - bunt, lustig und handgemacht

In diesem Workshop gestalten Sie farbenfrohe, originelle Grußkarten für jeden Anlass: egal ob für einen Geburtstag, Einladung oder einfach eine nette Überraschung für eine liebe Person. Im Kurs werden verschiedene Methoden, Materialien und Techniken vorgestellt, die alle ausprobiert werden können. Wir arbeiten u.a. mit Aquarellpulver, Marmorieren, entdecken die Vielseitigkeit von Tinte und Alkohol-Inks.

In Kombination mit frechen Sprüchen und lustigen Stempeln entstehen so Karten, die dem Beschenkten ein Lächeln ins Gesicht zaubern werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gerne alte Kleidung oder/und Schürze anziehen.
Die Materialkosten in Höhe von 8 € werden vor Ort bezahlt.



Anja Bley
Sonntag, 12.04.2026
13:00-17:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
23 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

2611T

Farb- und Stilberatung für Frauen

Die Macht der Farben



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

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

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

Simone Vom Hagen
Samstag, 14.03.2026
10:00-14:00 Uhr
26,60 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

2800T

Simone Vom Hagen
Samstag, 25.04.2026
10:00-14:00 Uhr
26,60 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

2801T

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

Still Alice (USA, 2014)

Als Professorin steht Alice auf dem Höhepunkt ihrer Karriere. Dann passiert etwas mit Alice, das ihr klarmacht, dass das Leben nicht zu planen ist. Die Diagnose „Alzheimer“ ist ein Schock für die ganze Familie. Der Film berührt zutiefst und bejaht das Leben.

Donnerstag, 19.02.2026
18:00 Uhr
entgeltfrei
Oststr. 1, 45525 Hattingen

2901E

Father (USA, 2020)

Als lebenserfahrener stolzer Mann glaubt Anthony, trotz seines hohen Alters allein zurecht zu kommen und lehnt jede Unterstützung ab, obwohl sein Gedächtnis ihn immer häufiger im Stich lässt. Anthony versucht, die sich permanent verändernden Umstände zu begreifen und beginnt, mehr und mehr zu zweifeln. Ein eindringlicher und bewegender Film mit dem Oskar-Preisträger Anthony Hopkins

Donnerstag, 12.03.2026
18:00 Uhr
entgeltfrei
Oststr. 1, 45525 Hattingen

2902E





HattingerFilmClub

HattingerFilmClub -für alle Filmbegeisterten

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

Grüße vom Mars (D, 2024)

Ein junger autistischer Junge und seine beiden Geschwister müssen vier Wochen lang bei ihren Großeltern bleiben. Aufgrund seiner Fähigkeiten und seines Interesses an Weltraummissionen landet er auf dem isolierten Planeten seiner Großeltern.

"Ich finde der Film war so gut, weil er sich mit wichtigen Themen wie Freundschaft, Einschränkungen und anders sein beschäftigt." (Teresa, 10 Jahre)

Montag, 23.02.2026 2909E & 2910E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

In Liebe eure Hilde (D, 2024)

Während im Sommer des Jahres 1942 der Zweite Weltkrieg tobt, lernt Hilde in Berlin den Widerstandskämpfer Hans kennen. Sie verliebt sich in ihn und engagiert sich an seiner Seite im Untergrundkampf gegen die Nazis. Einen Sommer lang erlebt Hilde die Begeisterung einer Jugend, die sich weigert, die Geschichte zu erdulden und bereit ist, für ihre Ideen zu sterben. Doch dann landet Hilde schwanger im Gefängnis.

Montag, 16.03.2026 2911E & 2912E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Heldin (D, 2025)

Die Pflegefachkraft Floria arbeitet mit großer Hingabe und Professionalität in der Chirurgie eines Schweizer Krankenhauses. Die harte Realität des Jobs lässt sich nicht immer mit den Idealvorstellungen in Einklang bringen. Insbesondere nicht an Tagen wie dem, als auf der ohnehin unterbesetzten Station eine Kollegin ausfällt. Trotz aller Hektik umsorgt Floria ihre Patient:innen fürsorglich und routiniert. Doch dann unterläuft ihr ein verhängnisvoller Fehler und ein Wettlauf gegen die Zeit beginnt.

Montag, 20.04.2026 2912E & 2913E
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.

Maudie (CDN, IRL, 2016)

Kanada 1930: Maud Dowley leidet seit ihrer Kindheit unter rheumatischer Arthritis. Sie ist eine zierliche Frau, die sich von ihrer dominanten Familie lösen und sich ihrer Leidenschaft, dem Malen, widmen will. Trotz ihrer sichtbaren Behinderung nimmt sie eine Stelle als Hausmädchen bei dem griesgrämigen Fischer Everett Lewis an und versucht mit seinen Launen zu leben. Er merkt schnell, dass sie schlecht haushaltet, dafür aber das Haus durch wunderbare Blumenbilder erstrahlen lässt. So stehen der trostlosen Realität des Lebens in der kargen kanadischen Provinz kontrastreich die bunten Fantasies Maudies gegenüber. In ihren letzten Lebensjahren erlebt Maud den Durchbruch als einer der bekanntesten Folk-Art-Künstlerinnen Kanadas. Ihre Gemälde hängen heute in zahlreichen Kunstsammlungen.

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

The Life of Chuck (USA, 2024)

In einer amerikanischen Kleinstadt lebt Charles „Chuck“ Krantz, ein gewöhnlicher Buchhalter, dessen Gesicht aus Werbung und Fernsehen bekannt ist. Während die Welt außerhalb von Naturkatastrophen und technologischen Zusammenbrüchen erschüttert wird, bleibt in der Stadt vor allem eines bestehen: eine tiefe Dankbarkeit gegenüber Chuck. Doch wer ist dieser Mann, den niemand wirklich zu kennen scheint? Die Spur führt in seine Kindheit, zu seiner Großmutter, die ihm ihre Leidenschaft für das Tanzen vermittelte, und zu seinem Großvater, der ihm nicht nur das Handwerk der Buchhaltung beibrachte, sondern auch ein Geheimnis rund um eine verschlossene Dachkammer hütete. Die Geschichte wirft eine zentrale Frage auf: Kann das Leben eines Einzelnen den Verlauf der ganzen Welt beeinflussen?

Montag, 18.05.2026 2914E & 2915E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Juliette im Frühling (F, 2024)

Juliette, eine junge Kinderbuchillustratorin, fährt für ein paar Tage aufs Land, um ihre Familie zu besuchen: ihren schüchternen Vater, der sich nur in Witzen ausdrückt, ihre Mutter, die das Leben in vollen Zügen genießt, ihre geliebte Großmutter, die langsam den Boden unter den Füßen verliert, und ihre Schwester, die von dem Alltag überfordert ist. Außerdem kreuzen sich ihre Wege mit Pollux, einem poetischen jungen Mann. In diesem Chaos kommen Erinnerungen und Geheimnisse an die Oberfläche.

Montag, 15.06.2026 2916E & 2917E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Big Eyes (USA, 2014)

Margaret zieht allein mit ihrer Tochter nach San Francisco, wo sie sich eine Karriere als Künstlerin erhofft. In einer Straßengalerie lernt sie Walter Keane kennen, der sich als jovialer Künstler ausgibt, der angeblich in Paris studiert hat und schon bald um ihre Hand anhält. Seine Gemälde kann er nicht verkaufen, wohl aber die von Margaret – allerdings unter seinem Namen. Margaret spielt mit, arbeitet wie besessen an ihren Straßenkindern mit den großen Augen als Markenzeichen, die durch Kopien bald überall verbreitet werden. Sie werden reich. Erst im Lauf der Jahre wird ihr immer mehr der Lug und Trug ihres Mannes bewusst, und sie sagt ihm den Kampf an. Margaret Keane sagte über den Film: „Er trifft mein Leben haargenau, die wesentlichen Dinge sind darin enthalten“.

Dienstag, 28. April 2026
18:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum



3



Gesundheit und Ernährung

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

Anmel- dung

Angelika
Schlesies



Beratung

Ana
Cabello
González



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

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

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

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

Gesundheitsforen Medizin im Dialog

Die Veranstaltungen des Netzwerkes „med in Hattingen“ in Kooperation mit der WAZ Hattingen sollen das bereits existierende, breit gefächerte Veranstaltungsangebot in Hattingen bereichern. Nachfolgend finden Sie die für den Frühling/Sommer 2026 verabredeten Termine und Themen. Für dieses Semester ist eine Anmeldung erforderlich. Einzelheiten zu diesen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den Plakaten, die rechtzeitig in den verschiedenen Verwaltungsdienststellen, Praxen und Apotheken ausgehängt werden, unserer Homepage oder Instagram.

Anmeldung erforderlich!
Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei!

Der Darm im Dauerfeuer – Ursachen, Symptome und Therapien chronischer Entzündungen

Referierende:

Dr. med. Birke Müller, Leitung der Klinik für Naturheilkunde, Klinik Blankenstein
Prof. Dr. Andreas Tromm,
Endoskopiezentrum Hattingen

Mittwoch, 28.01.2026 3000E
18:00 Uhr
Klinik Blankenstein, Im Vogelsang 5-11,
45527 Hattingen



Lebenswert zu Hause älter werden

Referierende:

Prof. Dr. med. Herbert-Hans Rusche, Praxis für Allgemeinmedizin

Dr. med. Andre Sander, CA der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie EVK Hattingen

Mittwoch, 25.02.2026 3001E
18:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

ADHS bei Erwachsenen – eine Trenddiagnose?

Referierende:

Markus Kudla, Oberarzt, Ambulanz und Station für junge Erwachsene, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern
Alicia Scholz, Psychologische Psychotherapeutin, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern

Mittwoch, 25.03.2026 3002E
18:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Plötzlicher Bauchschmerz - was nun?

Referierende:

PD Dr. med. Benno Mann, Onkologisches Zentrum Bochum / Herne, Standort EVK Hattingen
Prof. Dr. Juris Meier, Chefarzt der Klinik für allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie und Diabetologie EVK Hattingen

Mittwoch, 29.04.2026 3003E
18:00 Uhr
Ortho-Mobile, Salon, August-Bebel-Str. 8,
45525 Hattingen

Sommorgespräch - Ernährung, der Schlüssel zur Gesundheit?

Referierende:

Dr. med. Kirsten Kampmann, Ärztliche Leiterin des Diabeteszentrums Ruhrgebiet
Christina Fischer, Diät-Assistentin der Klinik für Naturheilkunde, Klinik Blankenstein
Prof. Dr. med. Herbert-Hans Rusche, Praxis für Allgemeinmedizin
Mark Warnecke, Arzt und mehrmaliger Schwimmweltmeister und Olympiasieger

Mittwoch, 27.05.2026 3004E
18:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Café

23. Hattinger Gesundheitstag Ein Fest für die Gesundheit

Samstag, 13.06.2026 3005E
10:00 - 14:00 Uhr
Rathaus & Rathausshof



Bewegungsschulung

Fit und mit fun durch die Jahreszeiten

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

Stefano Cataldi
Beginn: 23.02.2026 3100
montags, 18:00-19:30 Uhr
16 Termine
85 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Fitness Volley

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

Stefano Cataldi
Beginn: 23.02.2026 3101
montags, 20:00-21:45 Uhr
16 Termine
98,32 €
Rauendahlstr. 40-42 (Sporthalle)

Aquafit

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

Julia Markus
Beginn: 23.02.2026 3102
montags, 16:00-17:00 Uhr
15 Termine
55 €
Grundschule Erik-Nölting, Lehrschwimmbecken

Julia Markus
Beginn: 24.02.2026 3127
dienstags, 15:00-16:00 Uhr
15 Termine
55 €
Grundschule Erik-Nölting, Lehrschwimmbecken

Yoga to go

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

Lolita Lassak
Beginn: 23.02.2026 3103
montags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Treffpunkt: Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr, Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 24.02.2026 3124
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Treffpunkt: Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr, Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 25.02.2026 3131
mittwochs, 09:00-10:30 Uhr
15 Termine
80 €
Treffpunkt: Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr, Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 27.02.2026 3159
freitags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Treffpunkt: Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr, Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 28.02.2026 3170
samstags, 09:30-11:00 Uhr
15 Termine
80 €
Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr, Zoom

Zumba® Fitness

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

Esther Krüger
Beginn: 23.02.2026 3107
montags, 19:45-20:45 Uhr
15 Termine
55 €
Grundschule Erik-Nölting, Aula
Richard-Dehmel-Str. 10, Hattingen

Square und Linedance

SQUAREDANCE ist ein Volkstanz, der in den USA entstanden ist. Die verschiedenen Tanzfiguren basieren auf traditionellen Volkstänzen der verschiedenen Völker, die in die USA eingewandert sind (Morrisdance, English Countrydance, Quadrillen). Es tanzen meistens vier Paare zusammen, die zu Beginn des Tanzes auf den Linien eines gedachten Quadrates stehen. Meistens tanzen mehrere Squares gleichzeitig. LINEDANCE ist ein Gruppentanz, bei dem die Tanzenden - wie der Name sagt - auf Linien stehen. Wir erlernen Square- und Linedancechoreografien vor allem zu Countrymusik.

Barbara Schulze
Beginn: 23.02.2026 3111
montags, 11:30-13:00 Uhr
7 Termine
40 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Problemzonengymnastik und BOP

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

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 17.03.2026 3121
dienstags, 08:45-09:45 Uhr
12 Termine
45 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Body-Fit am Vormittag

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

Hanni Booz
Beginn: 24.02.2026 3122
dienstags, 09:30-10:30 Uhr
18 Termine
65 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31, Turnhalle

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

Geht es Ihnen auch so? Sitzt man nach der Arbeit erst einmal auf dem Sofa, fällt das Aufräumen schwer. Sie kennen das? Dann kommen Sie zu uns zum Afterwork-Fitness-Mix! Mit schwung-

voller Fitnessgymnastik zu mitreißender Musik, spielerischen Übungen und abwechslungsreichen Elementen aus Rückenschule und Entspannung bringen wir neue Energie in den Alltag und lösen Müdigkeit, Verspannungen und Stress auf. Tanken Sie neue Kraft und genießen Sie Ihren wohlverdienten Feierabend mit der Gewissheit, sich etwas Gutes getan zu haben! Bitte bequeme Sportkleidung, ein Getränk und ein Handtuch mitbringen.

Gina Huber
Beginn: 24.02.2026 3123
dienstags, 17:15-18:30 Uhr
12 Termine
55 €
Turnhalle Lessingstraße 10

Aquafitness

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

Achtung: Der Kurs beginnt pünktlich.

Ein späterer Einlass ist ausgeschlossen!

Claudia Österreich
Beginn: 24.02.2026 3125
dienstags, 14:00-15:00 Uhr
14 Termine
52 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

Claudia Österreich
Beginn: 24.02.2026 3126
dienstags, 15:00-16:00 Uhr
14 Termine
52 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

Line Dance - Einsteiger:innen-Level

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

Jasmin Michel-Burbulla
Beginn: 03.03.2026 3129
dienstags, 18:00-19:00 Uhr
8 Termine
39 €
Grundschule Bruchfeld, Sporthalle, Lessingstr. 12, 45525 Hattingen

Line Dance - mit leichten Vorkenntnissen (z.B. Aerobic o.ä.)

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

Jasmin Michel-Burbulla
Beginn: 03.03.2026 3130
dienstags, 19:00-20:00 Uhr
8 Termine
39 €
Grundschule Bruchfeld, Sporthalle, Lessingstr. 12, 45525 Hattingen

Neu! Selbstverteidigung für Frauen

In Zeiten wachsender Unsicherheit gewinnt das Thema Selbstverteidigung immer mehr an Bedeutung. In diesem Basis-Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in leicht erlernbare Techniken, die Ihnen helfen, Gefahrensituationen zu erkennen und sich effektiv zu schützen. Sie lernen die Grundprinzipien der Selbstverteidigung kennen, üben Schlag- und Befreiungstechniken, den Einsatz alltäglicher Gegenstände sowie kleiner Hilfsmittel wie einen Kubotan. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie sich mit legalen Selbstverteidigungswaffen schützen können. Der Kurs bietet ausreichend Raum für individuelle Fragen und praktische Übungen. Unser System ist so konzipiert, dass es auf jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer individuell anpassbar ist und im Alltag sofort umsetzbar wird.

Andreas Cilento
Beginn: 24.02.2026 3133
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
5 Termine
25 €
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29, Turnhalle



Fit mit Yoga

Fit mit Yoga ist ein funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht. Gesundheitsorientierte Asanas (Vorbild für viele moderne Gymnastikübungen) für Rücken, Bauch, Beine und Po halten Gelenke und Wirbelsäule gesund und beweglich. Die Körpermitte wird gekräftigt, Aufrichtung und Haltung deutlich verbessert – so steigen nicht nur Wohlbefinden und Selbstbewusstsein, sondern auch Auftreten und Ausstrahlung. Ein ganzheitliches Bewegungstraining, das die Muskeln kräftigt, flexibel macht, die Ausdauer steigert, den Stoffwechsel reguliert und die Achtsamkeit fördert. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Wer fit bleiben möchte, die Abwechslung liebt und sich Tipps für Beruf und Alltag wünscht, ist hier genau richtig – die Belastungsintensität ist insgesamt vielleicht höher als in üblichen Yoga-Kursen. Lolita Lassak ist zertifizierte Yoga-, Fitness- und Personal-Trainerin. Sie leitet seit Jahren Sport- und Gesundheitskurse und ist Markeninhaberin von „LolaYoga®, mit Achtung und Haltung“. Sie legt viel Wert auf eine präzise Ausführung, die der Gesundheit dient – nicht auf Perfektion, sondern auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Lolita Lassak
Beginn: 25.02.2026 3132
mittwochs, 17:45-19:00 Uhr
15 Termine
67,50 €
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29, Turnhalle

Fit mit Bewegung

In diesem Kurs werden Übungen für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel, für Atmung, Gelenke und Muskeln gezeigt. Diese Übungen können gut von zu Hause aus fortgesetzt werden und Sie haben die Möglichkeit, sich bis ins hohe Alter in guter Verfassung sich beweglich und fit zu halten. Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme am Kurs voraussetzt, dass Sie Übungen auch auf dem Boden mitmachen können. Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 19.03.2026 3140
donnerstags, 11:30-12:45 Uhr
12 Termine
65 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Aquafitness im Flachwasser

Ein ganzheitliches Training mit Spaß und Leichtigkeit für alle, die ihre Gelenke und Muskeln sanft bewegen, gezielt kräftigen und ihr Herz und ihren Kreislauf im flachen Wasser trainieren möchten. Dieses Kursangebot bietet eine gute Möglichkeit, die Ausdauer zu schulen und die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern. Das Fitnessprogramm mit Musik nutzen wir 45 Minuten aktiv im brusttiefen Wasser.

Achtung: Der Kurs beginnt pünktlich.

Ein späterer Einlass ist ausgeschlossen!

Claudia Österreich
Beginn: 26.02.2026 3141
donnerstags, 15:30-16:30 Uhr
14 Termine
52 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

Meditation des Tanzes - von der Bewegung zur Stille

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

Barbara Schulze
Beginn: 26.02.2026 3142
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
13 Termine
70 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Den Rücken stärken - Wirbelsäulengymnastik am Abend



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

Ilona Raith
Beginn: 26.02.2026
donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
14 Termine
52 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

3143

Ilona Raith
Beginn: 26.02.2026
donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
14 Termine
52 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

3144

Aquafitness für Frauen

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

Claudia Österreich
Beginn: 27.02.2026
freitags, 16:30-17:30 Uhr
14 Termine
52 €
Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

3156

Aqua Power

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

Claudia Österreich
Beginn: 27.02.2026
freitags, 17:30-18:30 Uhr
14 Termine
52 €
Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

3157

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

„Alles hat seine Zeit...eine Zeit für die Klage - eine Zeit für den Tanz“

Israelis tanzen gern: am Strand, auf Plätzen in der Stadt, in Gemeindezentren, in Turnhallen. So vielfältig wie die Nationalitäten der im Kibbuz arbeitenden Menschen sind auch die Musiken der in dieser Zeit entstandenen Tänze: ob russisch, orientalisch, griechisch oder spanisch (sephardisch) ob fröhlich-wild oder sehnsüchtig-ausdrucksvoll. Die wunderschönen Melodien laden zum Mitmachen ein.

Die komplexen Tänze sind keine Mitmachttänze und stellen Anforderungen an die Musikalität der Tänzer:innen sowie teilweise auch an deren Kondition.



Die Tänzer:innen empfinden es als herrlich die Tänze gemeinsam zu erlernen, deren Entstehungsgeschichte (biblische Themen, Liebeslieder, zeitgenössische Alltagsthemen) und auch die Symbolik der Arm- und Beinbewegungen kennenzulernen, um sie dann letztlich gemeinsam fröhlich-kraftvoll zu tanzen.

Es wird im Kreis getanzt, einzeln, paar- oder gruppenweise sowie line.
Etwas Tanzerfahrung der Teilnehmer:innen wäre wünschenswert. Barbara Schulze ist Tanzpädagogin

Barbara Schulze
Beginn: 27.02.2026
freitags, 18:00-19:30 Uhr
13 Termine
70 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

3158

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

Tanzen ist wie träumen mit den Füßen. Einfache rhythmische Bewegungen und Übungen zur entspannten Steigerung der Beweglichkeit. Mit Spaß die neue Woche begrüßen steht im Mittelpunkt. In Kooperation mit der IEB im EN-Kreis. Für alle Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Auch in den Ferien. Bitte Getränke mitbringen. Bitte Ermäßigung erfragen.

Mary Trierweiler
Beginn: 08.03.2026
sonntags, 10:00-11:00 Uhr
8 Termine
32 €
Zentrum für bürgerschaftliches Engagement, Holschentor, 45525 Hattingen

3172

Fitnesswandern - Erholung für Körper, Geist und Seele

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

Bernd Jeucken
Beginn: 21.02.2026
samstags, 11:00-14:00 Uhr
6 Termine
65 €
Veranstaltungsort: Wechselnd im Stadtgebiet, 1. Treffen: 21.02.2026, Parkplatz des KGV Salzweg, Salzweg 4, 45527 Hattingen-Holthausen

3180

Bernd Jeucken
Beginn: 22.02.2026
sonntags, 11:00-14:00 Uhr
6 Termine
65 €
Veranstaltungsort: Wechselnd im Stadtgebiet, 1. Treffen: 22.02.2026, Parkplatz des KGV Salzweg, Salzweg 4, 45527 Hattingen-Holthausen

3181

Fitnesswandern light Erholung für Körper, Geist und Seele

Kürzer, gemächlicher und weniger auf & ab...Das (fast) neue Wanderangebot der vhs ist für Naturfreundinnen und -freunde gedacht, die kaum wandererfahren sind und unangestrengt die Bewegung in der frischen Luft genießen möchten. Unser Ziel: das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem zu stärken ist dasselbe wie bei den Fitnesswanderkursen am Wochenende, die mehr Ausdauer verlangen.

Bernd Jeucken
Beginn: 20.02.2026
freitags, 11:00-13:15 Uhr
6 Termine
50 €

3182

Veranstaltungsort: Wechselnd im Stadtgebiet, 1. Treffen: 20.02.2026, Parkplatz des Kleingartenvereins am Salzweg in Holthausen, Salzweg 4, 45527 Hattingen

Fitnesswanderung Sommerextratour „Neanderlandsteig“

Bereits 6 Etappen des Neanderlandsteigs haben Wanderfans bei den zurückliegenden Kursangeboten der vhs Hattingen kennengelernt: nun folgen die 7. und 8. Etappe zwischen Kettwig und dem Flughafen Düsseldorf. Los geht's am Kettwiger Stausee: über die 550 Jahre alte Rindsberger Mühle erreichen wir nach Durchquerung eines Waldgebietes das großartig gelegene Schloss Landsberg der Familie Thyssen. Der Höhenzug des Mintarder Berges bietet ein weites Panorama über das Ruhrtal. Ganz viel Grün folgt im Naturschutzgebiet Quellenburg und in der Lintorfer Mark, bevor wir unmittelbar an der Landebahn des Flughafens entlang unser heutiges Ziel, den

Bahnhof „Düsseldorf Airport“ erreichen, von dem wir mit dem ÖPNV nach Kettwig zurückkehren. Wandererfahrung und genügend Ausdauer für die Gesamtstrecke von 24 km werden vorausgesetzt.

Bernd Jeucken
Sonntag, 23.08.2026 3183T
10:00-17:30 Uhr
15 €
Treffpunkt: Park and Ride Parkplatz am S-Bahnhof „Kettwig Stausee“

Fitnesswanderung Frühjahrsextratour „Bergischer Weg“
Der „Bergische Weg“ ist ein ca. 260 km langer Fernwanderweg zwischen Essen und Königs-winter. In 14 Etappen verbindet er die Naturparks Bergi-sches Land und Siebengebirge, 2024 wurde er zu „Deutschlands schönstem Wanderweg“ gekürt. Bei einer ausgedehnten Tageswanderung möchten wir die besonders sehenswerte Etappe zwischen Gräfrath und Burg kennenlernen. Dabei überwinden wir die steilen Hänge links und rechts der Wupper, durchstreifen die fantastische Baum-welt des Arboretums Burgholz, durchqueren das idyllische Morsbachtal und den imposanten Müngstener Brückenspark, wo wir unterhalb der höchsten Eisenbahnbrücke Deutschlands einkeh-ren, wenig später erreichen wir unser Ziel Schloss Burg. Von dort fahren wir mit dem Linienbus zum Startpunkt zurück. Eine sehr gute körperliche Ver-fassung wird vorausgesetzt. Gesamtstrecke: 24 km

Bernd Jeucken
Sonntag, 12.04.2026 3184T
10:00-17:30 Uhr
15 €
Treffpunkt: Parkplatz vor dem „Deutschen Klingenmuseum“

Neu! Fitnesswandern on tour - ein Wochenende gemeinsam unter-wegs auf dem „Lieserpfad“ - Frühling
Der Wunsch der Kursteilnehmenden nach ge-meinsamen Wanderlebnissen, die ihre Fitness und das Wohlbefinden steigern möchten, ist in der vhs Hattingen seit vielen Jahren hoch. Neben dem Standardkursen und Extratouren soll in diesem Frühjahr die erworbene Ausdauer an einem Wanderwochenende in der Südeifel intensiv erprobt werden: auf dem mehrfach als „schönster Wanderweg Deutschlands“ prämier-ten „Lieserpfad“. Von unserem Standorthotel in Manderscheid aus werden wir die beiden at-traktivsten Etappen des Pfades erlaufen und zusätzlich am Abschlusstag auf der VulkMaar-Route durch die romantische Wolfsschlucht zum über 500 m hohen Mosenberg aufsteigen. Ein Wochenende voller intensiver Wandereindrü-cke, das nur für konditionsstarke Naturfreunde geeignet ist. Die Kosten für An- und Rückreise sowie Unterkunft und Verpflegung sind von den TN zusätzlich zu tragen.

Bernd Jeucken
Fr./Sa./So. 01., 02. und 03.05.2026 3185
11:00-18:00 Uhr
3 Termine
maximale Teilnehmendenzahl:12
50 €
Treffpunkt um 11.00 Uhr: Hotel Heidsmühle in Manderscheid (es werden in Hattingen Fahrge-meinschaften gebildet)

Neu! Fitnesswandern on tour - ein Wochenende gemeinsam unter-wegs auf dem „Lieserpfad“ – Herbst

Bernd Jeucken
Fr./Sa./So. 25., 26. und 27.09.2026 3186
11:00-18:00 Uhr
3 Termine
maximale Teilnehmendenzahl:12
50 €
Treffpunkt: Hotel Heidsmühle in Manderscheid

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

Zwischen dem 22.06. und dem 07.09. finden neun Termine statt.

Lolita Lassak
Beginn: 22.06.2026 3187
montags, 18:00-19:30 Uhr
9 Termine
50 €
Treffpunkt: Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr, Zoom



Zwischen dem 23.06. und dem 08.09. finden neun Termine statt.

Lolita Lassak
Beginn: 23.06.2026 3188
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
9 Termine
50 €
Treffpunkt: Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr, Zoom

Zwischen dem 24.06. und dem 09.09. finden neun Termine statt.

Lolita Lassak
Beginn: 24.06.2026 3189
mittwochs, 09:00-10:30 Uhr
9 Termine
50 €
Treffpunkt: Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr, Zoom

Zwischen dem 26.06. und dem 11.09. finden neun Termine statt.

Lolita Lassak
Beginn: 26.06.2026 3190
freitags, 18:00-19:30 Uhr
9 Termine
50 €
Treffpunkt: Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr, Zoom

Zwischen dem 27.06. und dem 12.09. finden neun Termine statt.

Lolita Lassak
Beginn: 27.06.2026 3191
samstags, 09:30-11:00 Uhr
9 Termine
50 €
Treffpunkt: Parkplatz der Isenburg unten an der Ruhr, Zoom

Entspannung

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

Martina Dressel
Beginn: 03.03.2026 3200
dienstags, 18:15-19:15 Uhr
14 Termine
51,68 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Tai Chi Chuan: entspannen in Bewegung
Tai Chi Chuan fördert die Gesundheit. Rücken und Gelenke werden geschmeidiger und kräftiger. Die Bewegungen und Schritte sind langsam, fließend und harmonisch, so dass sie von Menschen jeden Alters ausgeführt werden können. Tai Chi Cuan fördert Beweglichkeit, Koordinationsvermögen und Gleichgewicht. Durch Konzentration auf die einzelnen Bewegungsabläufe kommen die Üben-den zur Ruhe. Ursprünglich kommt Tai Chi Chuan aus der Selbstverteidigung. Dies wird auch in der Form sichtbar. In diesem Kurs steht jedoch die Entspannung im Vordergrund. Es wird dabei auf die Haltung und die Gelenke geachtet. Praktizie-rende berichten häufig über die wohltuende und entspannende Wirkung sowie einen erholsamen Schlaf nach dem Üben. In diesem Kurs werden wir die lange Form des Tai Chi Chuan im Yang-Stil lernen. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Martina Dressel
Beginn: 03.03.2026 3201
dienstags, 19:15-20:45 Uhr
14 Termine
75 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Tai Chi-Qigong für Anfänger:innen

Tai Chi-Qigong ist ein Bewegungssystem, das Körper, Geist und Seele stärkt. Einfache Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt. Dadurch können Üben entspannen und Verspannungen lösen. Der Rücken wird gestärkt, die Gelenke werden geschmeidiger und kräftiger. Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Konzentrationsvermögen werden gefördert. Tai Chi-Qigong-Praktizierende berichten immer wieder von der wohltuenden Wirkung dieses Übungssystems. Auch wachse die Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber stetig. Tai Chi-Qigong ist ein Bewegungssystem aus einzelnen Übungen, die im Stehen ausgeführt werden und für Jung und Alt geeignet sind. Darüber hinaus erleichtert Tai Chi-Qigong den Einstieg ins Tai Chi. Bitte Hallenschuhe oder dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Martina Dressel
Beginn: 05.03.2026 3202
donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
13 Termine
48,33 €
Grundschule Erik-Nölting, Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

Tai Chi:

„ich habe Rücken“ war gestern

Langsame Bewegungen lösen Verspannungen, stärken den Rücken und fördern die Gesundheit. Tai Chi ist eine chinesische Bewegungskunst, die aus der Selbstverteidigung kommt. Heute wird es jedoch in erster Linie zur Entspannung und Stärkung des Körpers und des Geistes trainiert. In diesem Kurs wird besonders auf Haltung und Gelenke geachtet. So können kleine Korrekturen auch im Alltag gewinnbringend sein. Durch die Konzentration auf die einzelnen Bewegungsabläufe kommen die Üben zur Ruhe. Tai Chi verbessert Koordination und Gleichgewicht und ist für jedes Alter geeignet. Praktizierende berichten häufig über die erfrischende und entspannende Wirkung sowie einen erholsamen Schlaf nach dem Üben. In diesem Kurs werden wir die Bewegungen des Tai Chi im Yang-Stil lernen. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Martina Dressel
Beginn: 05.03.2026 3203
donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
13 Termine
48,33 €
Grundschule Erik-Nölting, Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

Yoga - ganz entspannt

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

Hinderungsgrund. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Evelyn Anke
Beginn: 23.02.2026 3209
montags, 10:00-11:30 Uhr
12 Termine
65 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu!

Evelyn Anke
Beginn: 23.02.2026 3210
montags, 11:45-13:15 Uhr
12 Termine
65 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Kundalini-Yoga

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

Inge Funda
Beginn: 23.02.2026 3211
montags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
65 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Hatha-Yoga, ein sanfter Weg am Vormittag Grundstufe

Yoga ist seit dem Altertum als ein Übungsweg bekannt, der auf Körper, Atem und Seele harmonisierend wirkt. Die Übungen des Yoga schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Sie stärken den Körper und die Atemkraft, strecken und kräftigen die Muskeln und Gelenke, wirken auf die inneren Organe und Nerven. Ziel des Yoga ist ein Zustand, in dem die Gedanken zur Ruhe kommen und wir wieder ganz bei uns sind. In diesen Grundkursen geht es darum, den Alltag loszulassen und zu lernen, sich wieder zu entspannen. Auf sanfte Weise wird in die Yogahaltungen eingeführt, nach und nach wird der Körper flexibler, der Atem vertieft und die innere Ruhe wird erfahrbar gemacht. Durch Yoga die Muskulatur stärken, den Rücken aufrichten, Schultern und Nacken entspannen. Zeit, um den eigenen Körper zu spüren und ganz bei sich zu sein. Die Übungen (Asanas) werden in fließenden Abläufen praktiziert und durch Atemarbeit (Pranayama) intensiviert. Die gegenwärtige Ausrichtung in der Meditation schenkt tiefe Entspannung. Bitte eigene Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Getränk mitbringen. Bringen Sie bitte auch Ihre Iso- oder Yogamatte mit.

Petra Kummert
Beginn: 10.02.2026 3217
dienstags, 09:15-10:45 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 21.04.2026 3218
dienstags, 09:15-10:45 Uhr
11 Termine
60 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 10.02.2026 3219
dienstags, 11:00-12:30 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 21.04.2026 3220
dienstags, 11:00-12:30 Uhr
11 Termine
60 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Hatha-Yoga am Vormittag Aufbaustufe

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

Petra Kummert
Beginn: 11.02.2026 3221
mittwochs, 09:50-11:20 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 22.04.2026 3222
mittwochs, 09:50-11:20 Uhr
11 Termine
60 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Hatha-Yoga, ein sanfter Weg am Abend Grundstufe

Yoga als achtsamer Weg zu mehr Gesundheit und innerem Frieden in der Tradition von Sri.T.Krishnamacharya stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt. Yoga erhöht die Beweglichkeit, verbessert die Koordination, löst Verspannungen und aktiviert die Muskulatur. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt, was die Körperhaltung verbessert. Körper, Atem und Geist werden auf harmonische Weise miteinander verbunden. Durch das Spüren unseres Körpers wird die Selbstwahrnehmung gesteigert. Positive Erfahrung mit uns selbst und ein gutes Verständnis für unseren Körper entstehen. Gelassenheit und Geduld fördern hilft, gegenwärtiger zu leben. Wirksames Üben mit dem Atem und „nach innen Hören“ werden zur Ruheinsel und Energie für den Alltag wird gewonnen. So wird die Qualität des Atems bewusst geübt, um auch unseren Geist po-

sitiv beruhigen zu können. Vorkenntnisse sind für die vier nachfolgenden Kurse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Bänken und eine Decke mit. Bringen Sie bitte auch Ihre Iso- oder Yogamatte mit.

Petra Kummert
Beginn: 12.02.2026 3223
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 23.04.2026 3224
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 11.02.2026 3227
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
8 Termine
45 €
Gemeindezentrum Elfringhausen, Felderbachstr. 59, Gymnastikraum

Petra Kummert
Beginn: 22.04.2026 3228
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
11 Termine
60 €
Gemeindezentrum Elfringhausen, Felderbachstr. 59, Gymnastikraum

Yoga - ein sanfter Weg zu innerem Gleichgewicht
Aufbaustufe

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

Petra Kummert
Beginn: 12.02.2026 3225
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 23.04.2026 3226
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
8 Termine
45 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Faszien-Yoga
Faszien-Yoga ist eine Variante des Yoga, deren Ziel eine Stimulierung des Bindegewebes ist. Genau ausgeführte Bewegungsabfolgen in Kombination mit länger gehaltenen Positionen bewirken eine sanfte Dehnung dieses Gewebes.

Es wird vermehrt durchblutet, besser mit Nährstoffen versorgt und Abfallprodukte des Stoffwechsels werden abtransportiert. Verspannungen in den Muskeln und Verklebungen in den Faszien nehmen ab, der ganze Körper wird flexibler und kräftiger. Eine langsame Ausführung der Übungen ohne Faszienrolle beruhigt das Nervensystem, wirkt damit stressreduzierend und regenerierend auf den ganzen Körper. Faszien-Yoga ist für jede:n geeignet: für Anfänger:innen mit und ohne Yoga-Erfahrung und für geübte Yogini:s, aber auch für Menschen mit leichten gesundheitlichen Problemen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein Getränk.

Evelyn Anke
Beginn: 26.02.2026 3230
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
65 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Entspannung ALL IN
Möchten Sie etwas Gutes für sich tun und abschalten? Sind Sie offen verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen, um Ihr Stresslevel zu senken? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die Gelegenheit, Entspannungstechniken wie Bodyscan, Gehmeditation, progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen und Atementspannung auszuprobieren. Außerdem werden einfache Übungen zum Dehnen und Mobilisieren gezeigt, um Verspannungen vorzubeugen oder zu lindern. Erforderlich sind eine Matte, eine Decke, ein Kopfkissen und bequeme nicht einengende Kleidung.

Olivia Sahse
samstags, 30.05. und 13.06.2026 3240
12:00-14:00 Uhr
2 Termine
18,32 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

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

Petra Kummert
20.07.-24.07.2026 3240W
montags bis freitags
jeweils 10:00-12:00 Uhr
5 Termine
35 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Petra Kummert
27.07.-31.07.2026 3241W
montags bis freitags
jeweils 18:00-20:00 Uhr
5 Termine
35 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Faszien-Yoga-Kompakt - Workshop
Die Faszien in unserem Körper verbinden alle Körperteile miteinander, die Muskeln ebenso wie die Organe. Sie geben uns Form und Struktur und vermitteln uns gleichzeitig Elastizität und Stabilität. Zu den Faszien gehören neben den Hüllen der Muskeln auch die Sehnen und Bänder. Durch Bewegungsmangel werden die Faszien zunehmend fester und unelastischer, was zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen kann. Deshalb ist es das Ziel dieses Workshops, mit einfachen dynamischen Übungen (ohne Faszienrolle) und entspannten Körperhaltungen aktiv auf die Faszien einzuwirken und damit ihre Elastizität zu verbessern. Das steigert die Beweglichkeit und damit das individuelle Wohlbefinden. Ein kleiner Vortrag über diese Zusammenhänge rundet den Workshop ab. Nach der achtsamen Praxis schließt der Workshop mit einer erholsamen Endentspannung.
Zu dem Seminar gibt es ein Handout mit ausgewählten Übungen, die regelmäßig im Alltag angewandt, eine nachhaltige Besserung bewirken können. Faszien-Yoga ist für jede:n geeignet: für Anfänger:innen mit und ohne Yoga-Erfahrung, für fortgeschrittene Yogini:s oder Sportler:innen, die einen Ausgleich suchen, aber auch für Menschen mit leichten gesundheitlichen Problemen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein Getränk.

Evelyn Anke
Samstag, 28.02.2026 3247T
10:00-13:15 Uhr
15 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum



Yoga für Rücken, Schultern und Nacken (2) - Workshop
Einseitige Belastungen im Alltag verbunden mit Bewegungsmangel und langem Sitzen führen häufig zu Verspannungen, die sich oft durch Probleme im Rücken-, Schulter- oder Nackenbereich zeigen. Dieser Folgeworkshop bietet weitere einfache Übungen an, die gezielt auf diese Beschwerden einwirken, indem sie die Beweglichkeit fördern und die Muskulatur kräftigen. Ein kleiner Vortrag zum Thema rundet den Inhalt ab. Um auch im Alltag die positiven Wirkungen von Yoga zu erfahren, gibt es wieder ein kleines Handout mit ausgewählten Übungen. Der Besuch des ersten Workshops zum Thema ist nicht Voraussetzung, um an diesem Seminar teilnehmen und die Übungen ausführen zu können! Der Workshop ist für alle Menschen geeignet. Leichte körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund und Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Evelyn Anke
Samstag, 14.03.2026 3248T
10:00-13:15 Uhr
15 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

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

Das intuitive Bogenschießen ist eine traditionelle Form des Bogenschießens. Es werden keine Visiere oder Stabilisatoren verwendet, um besser und sicherer treffen zu können. Beim intuitiven Bogenschießen ruhen beide Augen auf dem Ziel und die Schützen sind offen für weitere Wahrnehmungen. Wie beim Werfen auf einen bestimmten Punkt schafft es der bzw. die Üben- de, die Bewegung nach und nach zu optimieren und durch einen kontinuierlichen Abgleich von Ziel und tatsächlich Erreichtem eine passende körperliche und mentale Haltung zu entwickeln. In diesem Kurs kommt es daher darauf an, einen möglichst achtsamen Wahrnehmungszustand mit den passenden Bewegungsmustern zu verbinden.

Dirk Schefer
Beginn: 09.06.2026 3251
dienstags, 17:00-19:00 Uhr
6 Termine
45 €
Treffpunkt: Haus Friede, Parkplatz

Intuitives Bogenschießen für Menschen mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Dirk Schefer
Beginn: 10.06.2026 3252
mittwochs, 17:00-19:00 Uhr
6 Termine
45 €
Treffpunkt: Parkplatz Haus Friede,

Neu! Workshop: Wir begehen einen Bogenparcours



Dieser Kurs wendet sich an Bogenschützen, denen die Grundtechnik des Bogenschießens schon etwas geläufig ist. Eine neue Herausforderung kann es dann sein, einen Bogenparcours im Wald zu begehen und dabei verschiedene Ziele zu treffen. Dabei lernen wir uns aufeinander zu verlassen, Entfernungen einzuschätzen, neue Situationen zu meistern und gemeinsam mit Anderen die Freude an dem bereits Erlernten zu teilen. Nicht zuletzt hilft der Kontakt zur Natur uns auch Stress abzubauen und unseren Fokus zu stärken. Vermittelt werden Grundlagen des Bogenparcours, auch als Vorbereitung für den Aufenthalt in professionellen Parcours, die von verschiedenen Bogenvereinen angeboten werden.

Dirk Schefer
Samstag, 11.07.2026 3256T
10:00-14:00 Uhr
18,33 €
Treffpunkt: Haus Friede, Parkplatz

Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)

„Mit Absicht, Nicht-wertend, so offen und freundlich wie möglich den gegenwärtigen Moment, (...) wahrnehmen.“ (Jon Kabat-Zinn)
Täglich erleben wir stressige Situationen, ärgern uns über unschöne Erlebnisse oder Begegnungen, streiten uns oder verlieren gar die Fassung. Glücklicherweise sind wir all dem nicht machtlos ausgeliefert. Wenn es gelingt, aus dem Stress - Hamsterrad auszusteigen, den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen und automatisierte Reaktionen zu stoppen, dann kehren wieder mehr Ruhe und Zufriedenheit in das Leben ein, nehmen Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden zu. Um einen Geschmack davon zu bekommen, wie das gelingen kann, nehmen wir uns dazu einen Tag Zeit. In diesem Workshop in Anlehnung an das Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ von Jon Kabat-Zinn werden die drei achtsamkeitsbasierten Grundübungen zur Stressreduktion vorgestellt: der Bodyscan (eine Körperwahrnehmungsübung), die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen und sanfte Körperübungen aus dem Yoga. Des Weiteren lernen Sie die Grundzüge von Wahrnehmung, Stressentstehung und Stressbewältigung kennen. Bitte mitbringen: bei Bedarf eine Decke und ein Kissen.

Wilfried Ranft
Samstag, 21.03.2026 3253T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmendenzahl: 9
28 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Wilfried Ranft
Samstag, 04.07.2026 3254T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmendenzahl: 9
28 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Ein Tag für mich und mit mir

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

Heike Hercher
Samstag, 18.04.2026 3255T
09:30-14:00 Uhr
maximale Teilnehmendenzahl: 9
22 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu! Mehr BUNT im Leben - Resilienz stärken im Alltag

Wer kennt es nicht? Beruf, Familie, Verpflichtungen - wir alle übernehmen täglich viele Rollen. Manchmal wird das ganz schön viel. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz - also Ihre seelische Widerstandskraft - stärken und im Alltag besser mit Stress und Herausforderungen umgehen können. Gemeinsam entdecken wir, welche inneren Ressourcen in Ihnen stecken, wie Sie diese aktivieren und wieder mehr Leichtigkeit und Farbe in Ihr Leben bringen. Neben Impulsen und praktischen Übungen erwarten Sie kleine Entspannungssequenzen und leicht anwendbare

Tools für den Alltag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, evtl. eigene Matte oder Handtuch, Kissen, Decke, Schreibmaterial und einen roten Faden (z. B. aus Wolle).

Inge Kuprat
Samstag, 11.07.2026 3258T
10:00-16:30 Uhr
maximale Teilnehmendenzahl: 9
30 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu! Von Mut, Emotionen und Selbstverantwortung - Workshop

„Ich denke, also bin ich... - oder doch: Ich fühle, also lebe ich?“
In unserer rationalen Welt hat das Denken oft Vorrang vor dem Fühlen. Dabei sind unsere Gefühle ein wesentlicher Teil unseres Menschseins - sie zeigen uns, was uns wichtig ist, und verbinden uns mit unseren Bedürfnissen und Werten. In diesem Workshop geht es darum, die eigene Gefühlswelt bewusster wahrzunehmen, die innere Stimme wieder stärker zu hören und mit mehr Selbstmitgefühl, Dankbarkeit und Achtsamkeit durchs Leben zu gehen. Praktische Übungen, Austausch und eine kleine Entspannungssequenz unterstützen dabei, das eigene Selbstwertgefühl zu stärken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. eigene Matte oder Handtuch, Kissen, Decke, Mappe, Stifte - und einen roten Faden (z. B. aus Wolle).

Inge Kuprat
Samstag, 28.03.2026 3259T
10:00-16:30 Uhr
maximale Teilnehmendenzahl: 9
30 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu! Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

In diesem Workshop lernen Sie die Technik der Progressiven Muskelentspannung (PMR oder PME) nach Edmund Jacobson kennen. Durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird körperliche und geistige Ruhe gefördert. Sie erfahren, wie Sie Anspannung frühzeitig erkennen und mit einfachen Übungen Stress, Unruhe und Spannungen abbauen können. Der Kurs ist für alle geeignet, die eine einfache und effektive Methode zur Stressbewältigung kennenlernen und üben wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Stoppersocken und eine Decke mit und ggf. Kopfkissen

Jutta Jäger-Ranft
Samstag, 16.05.2026 3260T
10:00-14:00 Uhr
maximale Teilnehmendenzahl: 9
20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Meditation und Interaktion Eine Veranstaltung des teams exercitiae in Kooperation mit der vhs Hattingen.

Die Meditation ist ein Erfahrungsweg, der nach Innen führt, in die Begegnung mit sich selbst. Die Interaktion ist der Weg in die Gemeinschaft, die Begegnung mit anderen. Der Kurs lädt ein zur Meditation und zum Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmer:innen. Er wendet sich an alle, die Interesse an Meditationserfahrung haben. Es werden keine Vorerfahrungen vorausgesetzt. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen

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

Maria - Luise Altegoer
2 x monatlich, jeweils am 1. und 3. Montag im Monat, 19.00 bis 20.30 Uhr
1. Termin: 02.02.2026,
offene Gruppe, Einstieg ist auch zu einem späteren Termin möglich
Ort: Meditationszentrum Hattingen Welper, Gemeindehaus St. Josef, St. Josef Straße 2
entgeltfrei

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.

Tee for Two

Neben verschiedenen, englisch inspirierten Köstlichkeiten bereiten wir die Elemente für eine klassische Tea for Two Etage zu: Scones mit Cream und Erdbeermarmelade, Gurken- bzw. Lachssandwiches mit Cream Cheese, Küchlein und Pies. Dazu gönnen wir uns eine gute Tasse Tee, Earl Grey oder Afternoon Tea.

Ursula Hirschberg
Samstag, 14.03.2026 3600T
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Festliches Nowruz-Menü – Kochen & Genießen zum Persischen Neujahr



Feiern Sie den Frühling und den Beginn des persischen Jahres mit einem traditionellen, farbenfrohen und aromatischen Nowruz-Menü! In diesem Workshop widmen wir uns zwei klassischen Festtagsgerichten. Kuku Sabzi als Vorspeise: ein luftiges Kräuter-Omelett mit frischen Frühlingskräutern, aromatischen Gewürzen und goldbrauner Kruste, das als Symbol für neues Leben gilt. Als Hauptgericht gibt es Sabzi Polo ba Mahi: lockeren Kräuterreis, verfeinert mit Dill und Koriander, dazu saftig gebratenen Fisch. Gemeinsam servieren sie Glück und Wohlstand für das kommende Jahr. Sie erfahren, wie Sie die duftenden Kräuter perfekt abstimmen, den Reis locker und aromatisch garen und den Fisch zart auf den Punkt braten. Ob als Neujahrsritual oder um einfach die persische Küche kennenzulernen – dieses Menü verbindet Tradition, Frische und Genuss zu einem unvergesslichen kulinarischen Erlebnis.

Masoomah Rezaei
Samstag, 21.03.2026 3601T
10:00-16:00 Uhr
49 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Kochen für Teenies (10-15 Jahre) mit Bezugsperson

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

Mary Trierweiler 3603
25.04.2026, 09.05.2026 und 30.05.2026
samstags, 10:00-14:00 Uhr
3 Termine
100 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Kartoffelvielfalt



In Deutschland gibt es ca. 250 Kartoffelsorten, weltweit über 4000. Diese Vielfalt ist zu schade, um sie nur als Beilage auf den Teller zu bringen. Wir werden verschiedene Sorten Kartoffeln verarbeiten und sie in unterschiedlichen Arten zubereiten, z. B. die beliebten Gnocchi aus Italien oder „verklopfte“ Kartoffeln aus Portugal. Dazu kommen natürlich andere Gemüse und/oder Fleisch oder Wurst als Beilage. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch, ein scharfes Messer und einige (Plastik)behälter für eventuelle Reste mit.

Elisabeth Spaleck
Samstag, 18.04.2026 3604T
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Sommergenüsse

Wir bereiten heute Finger Food (mit und ohne Fleisch), Brot und Brötchen, Gebäck und Kuchen, verschiedene Salate und einen kalten Braten für ein Picknick im Grünen oder eine Garden Party zu. Selbst gemachte Limonade und alkoholfreie Cocktails gehören auch dazu.

Ursula Hirschberg
Samstag, 23.05.2026 3605T
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Mezze

Mit Mezze kommt das Lebensgefühl von Tausendundeine Nacht auf den Tisch. Ähnlich wie bei spanischen Tapas laden viele kleine Köstlichkeiten zum Probieren ein. Die Orientalischen Vorspeisen sind meist vegetarisch und werden kalt in kleinen Schälchen serviert, damit viel Zeit zum Essen und für Gespräche bleibt. Beliebte Zutaten sind Kichererbsen, Linsen, Joghurt, Schafskäse, Sesampaste (Tahini), Auberginen, Tomaten, Oliven und Olivenöl.
Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch, ein scharfes Messer und einige (Plastik)behälter für eventuelle Reste mit.

Elisabeth Spaleck
Samstag, 06.06.2026 3606T
10:00-16:00 Uhr
45 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Persische Sommerküche – von vegan bis mit Fleisch

Leicht, frisch und voller Geschmack – so schmeckt der Sommer in der persischen Küche. In diesem Kurs kochen wir mit einer bunten Auswahl an Zutaten wie frischen Kräutern, Joghurt, Gurken, Kartoffeln, Eiern, Hähnchenfleisch und traditionellem Fladenbrot. Egal, ob vegan, vegetarisch oder mit Fleisch – hier ist für jeden etwas dabei. Perfekt für alle, die an heißen Tagen einfach und köstlich genießen möchten!

Masoomah Rezaei
Samstag, 20.06.2026 3607T
10:00-16:00 Uhr
47 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Menü ganz ohne Kochen



In diesem Seminar entdecken Sie, wie vielfältig, raffiniert und lecker eine Mahlzeit sein kann – ganz ohne Herd, Ofen oder Pfanne! Gemeinsam bereiten wir ein vollständiges Menü aus frischen, saisonalen und aromatischen Zutaten zu, das nicht nur Zeit spart, sondern auch ideal für heiße Tage, schnelle Besuche oder kreative Küchenmomente geeignet ist.

Sie lernen verschiedene Zubereitungsmethoden kennen, die ohne Hitze auskommen, sowie Tipps zur richtigen Kombination von Zutaten, Texturen und Gewürzen. Natürlich genießen wir die entstandenen Gerichte im Anschluss gemeinsam. Ob Anfänger:in oder Küchenprofi – dieses Seminar bringt frische Ideen in Ihre Küche! Bitte bringen Sie für übriggebliebene Kreationen geeignete Gefäße mit.

Mary Trierweiler
Samstag, 04.07.2026 3608T
10:00-14:00 Uhr
32,33 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

Älter werden – aktiv bleiben

Wir bewegen uns zum Wochenstart!

Eine funktionelle Gymnastik mit Freude, Energie und Spaß. Kräftigung und Dehnung der Bein-, Arm-, Schulter-, Bauch und Rückenmuskulatur. Haltung- und Gleichgewichtsschulung, Koordination, Geschicklichkeit und Mobilisation auf der Matte, im Stand und im Sitz auf dem Stuhl, mit und ohne Kleingeräte. Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme am Kurs voraussetzt, dass Sie Übungen auch auf dem Boden mitmachen können. Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 16.03.2026 3900
montags, 11:15-12:15 Uhr
12 Termine
77 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren



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

Hanni Booz
Beginn: 23.02.2026 3901
montags, 15:45-16:30 Uhr
18 Termine
50 €
Bürgertreff Oberstüter, Am Brunnen 27, Seminarraum

Fit im Alter

Eine funktionelle Gymnastik mit Freude, Energie und Spaß. Kräftigung und Dehnung der Bein-, Arm-, Schulter-, Bauch und Rückenmuskulatur. Haltung- und Gleichgewichtsschulung, Koordination, Geschicklichkeit und Mobilisation auf der Matte, im Stand und im Sitz auf dem Stuhl, mit und ohne Kleingeräte. Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme am Kurs voraussetzt, dass Sie Übungen auch auf dem Boden mitmachen können. Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 17.03.2026 3902
dienstags, 10:15-11:15 Uhr
12 Termine
53 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Gymnastik von Kopf bis Fuß

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

Claudia Österreich
Beginn: 25.02.2026 3909
mittwochs, 14:30-15:30 Uhr
14 Termine
61 €
Raumdahlstr. 40-42 (Sporthalle)

Fit und mobil ins Alter



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

Joanna Gralla
Beginn: 25.02.2026 3910
mittwochs, 16:15-17:30 Uhr
15 Termine
67,50 €
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29, Turnhalle

Aqua-Gymnastik für Frauen 60+

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

Andrea Geller
Beginn: 26.02.2026 3911
donnerstags, 08:45-09:45 Uhr
17 Termine
61,68 €
Gesundheits- und Rehaszentrum Niederwenigern

Andrea Geller
Beginn: 26.02.2026 3912
donnerstags, 09:45-10:45 Uhr
17 Termine
61,68 €
Gesundheits- und Rehaszentrum Niederwenigern

Neu! Selbstverteidigung für Senioren:innen



In Zeiten wachsender Unsicherheit gewinnt das Thema Selbstverteidigung immer mehr an Bedeutung. In diesem Basis-Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in leicht erlernbare Techniken, die Ihnen helfen, Gefahrensituationen zu erkennen und sich effektiv zu schützen. Sie lernen die Grundprinzipien der Selbstverteidigung kennen, üben Schlag- und Befreiungstechniken, den Einsatz alltäglicher Gegenstände sowie kleiner Hilfsmittel wie einen Kubotan. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie sich mit legalen Selbstverteidigungswaffen schützen können. Der Kurs bietet ausreichend Raum für individuelle Fragen und praktische Übungen. Unser System ist so konzipiert, dass es auf jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer individuell anpassbar ist und im Alltag sofort umsetzbar wird.

Andreas Cilento
Beginn: 24.02.2026 3913
dienstags, 16:30-18:00 Uhr
5 Termine
25 €
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	45
Französisch.....	46
Italienisch	46
Spanisch	47
Niederländisch	48
Griechisch	48
Japanisch	48

Anmeldung
Claudia Kilden



Beratung
Alexander Schikora



Alice Matzick
(Deutsch als Fremdsprache)



Ana Cabello González
(Deutsch als Fremdsprache)



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

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

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

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

Was Sie wissen sollten

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

Sprachenberatung

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

Wir halten die Sprachenberatung für notwendig, **weil** wir die „echten“ Anfänger*innen schützen wollen, **weil** sich die Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen nicht langweilen sollen, **weil** auch die Fortgeschrittenen den richtigen Kurs finden sollen, **weil** wir allen Teilnehmer*innen wichtige Informationen über Unterrichtsmethoden, Unterrichtsmaterial usw. geben wollen.

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

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

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

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

Allen neuen Teilnehmer*innen empfehlen wir die Sprachenberatung dringend!

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

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)

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

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

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

www.hueber.de/schritteplus
Stichwort: Lehren

www.cornelsen.de/easy
Stichwort: Lehren

www.cornelsen.de/newstart
Stichwort: Lehren

www.hueber.de/onyva
Stichwort: Lehren

www.hueber.de/chiaro
Stichwort: Lehren

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

Kleingruppen

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

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

Aufbau der Fremdsprachenkurse

Die Bezeichnung richtet sich nach dem europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

Voraussetzungen für Online - Kurse

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

Europäische Sprachenzertifikate

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

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

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



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

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

Ulrike Tenbenschel
E-Mail:
Bärbel Brinkert
Homepage:

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

Integrationskurse bei der vhs Hattingen

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

Welche Arten von Integrationskursen bietet die vhs Hattingen an?

Das Angebot an Integrationskursen der vhs Hattingen umfasst:

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

* Eine Unterrichtsstunde = 45 Minuten

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

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

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

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

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

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

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

-

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

Was kostet die Teilnahme an einem Integrationskurs bei der vhs?

Die reguläre Teilnahmegebühr beträgt 2,29 € pro Unterrichtsstunde bzw. 229,00 € pro Modul (= 100 Unterrichtsstunden). Wenn Sie Sozialleistungen beziehen, kann ein Antrag auf **Kostenbefreiung** gestellt werden. Diesen übernehmen wir selbstverständlich gerne für Sie. Bitte bringen Sie hierfür einen aktuellen **Leistungsbescheid** bzw. entsprechende Dokumente mit, die Ihren Leistungsbezug belegen.

Wenn Sie von den Kosten zur Teilnahme am Integrationskurs befreit sind, haben Sie auch Anspruch auf einen Fahrtkostenzuschuss, sofern Sie mehr als 5,0 Kilometer vom Kursort entfernt wohnen und regelmäßig am Unterricht teilnehmen. Der Fahrtkostenzuschuss wird jeweils nach einem absolvierten Modul ausgezahlt.

Vor dem Integrationskurs...

Wenn Sie die Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge erhalten haben, laden wir Sie zu einem **Einstufungstest** in die vhs ein. Dieser Test hilft dabei, Ihnen den Zugang zum geeigneten Modul im Integrationskurs zu ermöglichen.

Nach dem Integrationskurs...

Den Abschluss des Integrationskurses bilden zwei Prüfungen:

- Der Orientierungskurstest „Leben in Deutschland“, der dem Einbürgerungstest entspricht.
- Der „Deutschtest für Zuwanderer“, auch bekannt als B1-Prüfung. Diese Prüfung kann mit den Sprachniveaus B1 und A2 erfolgreich absolviert werden.

DeuFöV - Kurse bei der vhs Hattingen

Wenn Sie den Integrationskurs erfolgreich mit B1 abgeschlossen haben, können Sie an der vhs Hattingen einen der berufsbezogenen Deutschsprachkurse des BAMF nach der Deutschförderverordnung absolvieren. Dieses Angebot mit 400 bzw. 500 Unterrichtsstunden pro Kurs (Stand: ...) wird kontinuierlich erweitert. Aktuell führt die vhs Hattingen Basiskurse auf dem Niveau B2 durch.

Die reguläre Teilnahmegebühr beträgt 2,56 € pro Unterrichtsstunde. Wenn Sie Sozialleistungen beziehen, kann ein Antrag auf **Kostenbefreiung** gestellt werden.

Für Beratungen hierzu stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

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

16.04.2026 um 11:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 19.03.2026)

18.06.2026 um 11:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 21.05.2026)

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, 27.03.2026, 09:00 – 17:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 27.02.2026)

Freitag, 03.07.2026, 09:00 – 17:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 05.06.2026)

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

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.

Für die Prüfung am 27.03.2026:

Theresa Wallwitz
Samstag, 14.03.2026 8704
09:00-16:30 Uhr
Samstag, 21.03.2026
09:00-16:30 Uhr
2 Termine
50 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Für die Prüfung am 03.07.2026:

Theresa Wallwitz
Samstag, 20.06.2026 8705
09:00-16:30 Uhr
Samstag, 27.06.2026
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

Theresa Wallwitz
Beginn: 23.02.2026
montags und mittwochs
15:00-17:30 Uhr
30 Termine
25 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Nur persönliche Anmeldung! Deutsch A2 Schritte plus neu 3 (A2.1) ISBN 978-3-19-501083-2

Freya Engelhardt
Beginn: 23.02.2026
montags und mittwochs
17:30-20:00 Uhr
30 Termine
25 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

Nur persönliche Anmeldung! Deutsch B1 Schritte plus neu 5 (B1.1) ISBN 978-3-19-501085-6

Wolfgang Pitzer
Beginn: 23.02.2026
montags und mittwochs
09:00-11:30 Uhr
30 Termine
25 €
Nierenhofer Str. 10 (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: 03.03.2026
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
15 Termine
25 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

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

Theresa Wallwitz
Beginn: 23.02.2026
montags und mittwochs
18:00-20:30 Uhr
30 Termine
25 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

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: 24.02.2026
dienstags und donnerstags
18:00-20:30 Uhr
30 Termine
25 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 1

Englisch

Englisch A1 (4. Semester) Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

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

Shiva Khanloo
Beginn: 24.02.2026
dienstags, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

Back to English - A2 Refresh Das Lehrwerk wird in der ersten 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: 27.02.2026
freitags, 10:30-12:00 Uhr
15 Termine
80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

English in the morning (B1/B1+) Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Englischkurs am Vormittag richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse auf B1/B1+-Niveau auffrischen und erweitern möchten. 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: 26.02.2026
donnerstags, 10:30-12:45 Uhr
10 Termine
80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

English Conversation and Grammar (A2-B1)

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

Afsaneh Kalantari Dehaghi
Beginn: 26.02.2026
donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

English Club (Group 1) Kenntnisse auf dem Niveau B2 und vorherige Sprachberatung zwingend erforderlich!

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

Ian Bray
Beginn: 25.02.2026
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!

Informationen zum Kurs siehe English Club (Group 1)

Ian Bray
Beginn: 25.02.2026
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: 26.02.2026 4117
donnerstags, 08:45-10:15 Uhr
15 Termine
80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Englisch für den Urlaub (Teil 3) Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist die Fortführung des Kurses „Englisch für den Urlaub (Teil 2)“ aus dem letzten Semester. Bereiten Sie sich optimal auf Ihren nächsten Urlaub vor! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sicher im Hotel buchen, beim Einkaufen die richtigen Worte finden und sich im Restaurant verständigen. Praxisorientiert und in lockerer Atmosphäre werden Ihnen die wichtigsten Sprachkenntnisse für unvergessliche Reiseerlebnisse vermittelt.

Afsaneh Kalantari Dehaghi
Beginn: 26.02.2026 4118
donnerstags, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

Französisch



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

Sie möchten Französisch von Grund auf lernen? In diesem Kurs üben wir einfache Sätze für Alltagssituationen – z.B. Begrüßungen, sich vorstellen oder etwas bestellen. Ideal für alle mit wenigen Grundkenntnissen auf dem A1-Niveau. Gemeinsam lernen wir Schritt für Schritt die Grundlagen der Sprache – mit Spaß und in entspannter Atmosphäre.

Isabelle Henner
Beginn: 25.02.2026 4201
mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A118

Français A2 – Cours pour continuer Das Lehrwerk wird in der ersten 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: 24.02.2026 4204
dienstags, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A118

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

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

Claudine Radzio
Beginn: 24.02.2026 4207
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
12 Termine
65 €
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: 25.02.2026 4208
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
12 Termine
65 €
Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

Conversation à la française (B1)

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

Kursinhalte: Vertiefung und Verbesserung der französischen Sprach- und Grammatikkenntnisse.
Arbeitsgrundlage: Lektüren, aktuelle, gesellschaftliche Themen, Diskussionen

Claudine Radzio
Beginn: 24.02.2026 4210
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
65 €
Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

Français A2 / B1

Dans ce cours, vous travaillez avec vos connaissances déjà présentes, vous apprenez de nouveaux mots, vous répétez les points importants 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: 26.02.2026 4212
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

A vous de parler (B2)

Vous avez appris le français. Vous ne voulez pas tout oublier. Alors nous allons essayer, dans une atmosphère détendue, de converser sur des sujets variés et sur l'actualité française.

Nadege Hölter
Beginn: 23.02.2026 4213
montags, 17:45-19:15 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

Italienisch



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

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

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 23.02.2026 4302
montags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
95 €
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10, Hattingen

Italienisch B2 (2. Semester) Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 24.02.2026 4308
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

Italienisch A2 (7. Semester) Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Italienisch A2 (6. Semester) aus dem vorherigen Semester und erfordert Kenntnisse auf dem A2-Niveau.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 25.02.2026 4309
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
95 €
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10,
45527 Hattingen

Corso di conversazione

Questo corso è adatto a chi finora ha imparato l'italiano con un libro (livello B1) e ora vuole usare attivamente la lingua. Leggeremo articoli semplificati di testi tratti da giornali e riviste italiane, che saranno la base per la conversazione. Inoltre in questo corso avete la possibilità di scoprire i classici della letteratura italiana attraverso letture ridotte e semplificate.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 24.02.2026 4310
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
12 Termine
65 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

Vortrag über Kalabrien in Italien in Verbindung mit einer geplanten Studienreise nach Kalabrien

Der Vortrag wird Ihnen einen umfassenden Überblick über die Kultur und die faszinierende Geschichte Kalabriens bieten. An diesem Abend bekommen Sie auch Informationen zu Reiseplanung, Unterkunft, Kosten und Tagesablauf einer 8-tägigen Studienreise, in der Sie Land und Leute erkunden und Ihre Sprachkenntnisse verbessern können. Die Reise beinhaltet Unterrichtseinheiten, die dem jeweiligen Sprachniveau angepasst sind (Anfänger und Fortgeschrittene). Die erworbenen Sprachkenntnisse können direkt in verschiedenen Situationen vor Ort angewandt werden.

Termine: 05.10. - 12.10.2026 (Reisetermin 1)
und 19.10 - 26.10.2026 (Reisetermin 2)

Maria Lucisano-Nieddu
Freitag, 27.02.2026 4314T
17:00-18:30 Uhr
Sprachschule Lucisano, Steinweg 10,
45527 Hattingen

Spanisch



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

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Es werden grundlegende Sprachkenntnisse vermittelt. Anhand der einzelnen Lektionen im Lehrwerk erschließen Sie sich jeweils umfassend einen Themenbereich. Die im Unterricht behandelnden Texte vermitteln Ihnen das sprachliche Rüstzeug

für den Alltag, geben Informationen über Spanien und Lateinamerika und regen zum Gespräch an.

Cynthia Carggiolis
Beginn: 24.02.2026 4400
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

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

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und ist die Fortsetzung des Kurses Spanisch A1 (1. Semester) aus dem letzten Semester. Es werden Sprachkenntnisse des Niveaus A1 weiter vertieft. Anhand der einzelnen Lektionen im Lehrwerk erschließen Sie sich jeweils umfassend einen Themenbereich in Präsenz und in der Vergangenheit. 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: 24.02.2026 4401
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

Online: ¡Hola, Español! A1 – Kreativer Einstieg mit Comics

In diesem Anfängerkurs lernen Sie Spanisch leicht und mit Spaß mithilfe von Comics. Im Mittelpunkt steht eine unterhaltsame Geschichte, die in Barcelona spielt und durch lebendige Dialoge einen direkten Einstieg in die Sprache ermöglicht. Schon nach kurzer Zeit können Sie erste Sätze sprechen und einfache Gespräche führen. Begleitend erarbeiten wir schrittweise die grundlegende Grammatik des Niveaus A1. Durch visuellen Input stellen wir uns typische Alltagssituationen vor und lernen passenden Wortschatz und Redewendungen. So werden Sie gezielt darauf vorbereitet, im Urlaub oder Alltag in Spanien auf Spanisch zu reagieren und sich sicher auszudrücken.

Emelyn Yabar Tito
Beginn: 24.02.2026 4402
dienstags, 18:45-20:15 Uhr
15 Termine
80 €
Zoom-Konferenz

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

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Spanisch A2 (5. Semester) aus dem vorhergehenden Semester und erfordert Vorkenntnisse auf dem Niveau A2.

Mayeli Oblea de Ramhorst
Beginn: 25.02.2026 4407
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

Tertulia B2

Una tertulia es una reunión de gente interesada en un tema para debatir, informarse o compartir ideas y opiniones. Nuestra reunión se dirige a gente que ha terminado todos los tres tomos del libro „Caminos neu“ o „Perspectivas Ya“ o que tiene conocimientos parecidos

del español y que busca una ocasión para practicar la lengua. Vamos a leer textos actuales y libros, escuchar canciones o ver películas sin olvidar la gramática. ¡Y todo eso en un ambiente agradable!

Gabriela Alejandra Moreno Altamirano
Beginn: 26.02.2026 4410
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A118

Cine hispano – Nivel B1+

En este curso nos acercaremos al cine del mundo hispano a través de una selección de películas en versión original. Cada semana veremos una película en casa y, en clase, la comentaremos juntos para practicar la comprensión y la expresión oral en español.

A lo largo del curso, cada participante elegirá una película para presentarla al grupo y preparará preguntas o aspectos relevantes para el debate. El objetivo es ampliar el vocabulario, mejorar la fluidez y conocer mejor la diversidad cultural del mundo hispanohablante a través del cine, al mismo tiempo que mejoramos la gramática.

En clase hablaremos únicamente en español para crear un ambiente inmersivo y comunicativo. En la primera sesión se presentarán los contenidos y se seleccionarán las películas.

David Dusanic
Beginn: 16.03.2026 4411
montags, 18:00-19:30 Uhr
9 Termine
59 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

“Español para las vacaciones” – Spanisch für den Urlaub

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse geeignet. In diesem Einstiegskurs lernen Sie gezielt wichtige Themen rund um ‚Spanisch für den Urlaub‘. Sie üben unter anderem das Reservieren im Hotel, Bestellen im Restaurant oder die Verständigung in Bars – passend zum ReisetHEMA ‚Vacaciones‘. Das Ziel soll auch sein, die spanische und lateinamerikanische Kultur kennenzulernen. Vier verschiedene Kompetenzen sollen hier geübt sein: mittels der Einheiten und interaktiven Übungen sollen auch die Mündlichkeit und die schriftliche Fertigkeit geübt werden.

Cynthia Carggiolis
Beginn: 23.02.2026 4412
montags, 17:45-19:15 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110



Curso de conversación

¿Quieres practicar tu español como si estuvieras en España o en Latinoamérica?
Este curso está dirigido a todos aquellos que deseen practicar intensamente el idioma. Durante todas las clases se hablará solamente en español.
Nivel mínimo requerido: B1.

Emelyn Yabar Tito
Beginn: 23.02.2026
montags, 18:45-20:15 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A207

Online: Español B1-B2 – Vivir la lengua y la cultura de América Latina

En este curso profundizará sus conocimientos de español a nivel B1-B2 utilizando materiales culturales populares de América Latina. Trabajamos con canciones, películas, podcasts y biografías de personas famosas de países como Chile, Colombia, Puerto Rico, Argentina y Perú.
A través de 14 presentaciones breves sobre producciones culturales, escuchamos, leemos o vemos juntos obras seleccionadas de artistas hispano-hablantes y luego intercambiamos opiniones. El objetivo del curso es combinar la práctica del idioma con una visión viva de la diversidad cultural y la estética de América Latina.

Emelyn Yabar Tito
Beginn: 26.02.2026
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
95 €
Zoom-Konferenz

Español B1-B2 – Vivir la lengua y la cultura de América Latina

Informationen zum Kurs siehe Kurs 4414.

Emelyn Yabar Tito
Beginn: 23.02.2026
montags, 17:00-18:30 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A207

Niederländisch



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

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

Caroline de Jong
Beginn: 23.02.2026
montags, 18:30-20:00 Uhr
14 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108



Griechisch

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



Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses „Griechisch A1.2“ aus dem letzten Semester. Der Kurs erfordert gewisse Grundkenntnisse etwa auf der Hälfte des A1-Niveaus. Er richtet sich an Teilnehmende, die ein Interesse an der griechischen Sprache und Kultur haben. Die mündliche Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen bildet einen Schwerpunkt, darüber hinaus werden aber auch Grundkenntnisse in der Lese- und Schriftkompetenz weiter vertieft. Neue Teilnehmende, die ihre Griechischkenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten, sind herzlich willkommen!

Niki Kontomichi-Joost
Beginn: 26.02.2026
donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A111

Griechisch für den Urlaub

Wenn Sie Ihren Urlaub gerne in Griechenland verbringen und sich nicht nur auf Englisch verständigen möchten, sondern auch in der Landessprache Kontakte knüpfen und sich im Alltag auf Griechisch zurechtfinden möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.



Begrüßungen, Restaurantbesuche, Wegauskünfte, Einkäufe, Museumsbesuche und weitere Alltagssituationen auf Griechisch bewältigen zu können, soll in diesem Kurs vermittelt werden. Auch eine Einführung in die griechische Schrift findet statt. Der Schwerpunkt des Unterrichtes ist aber die mündliche Kommunikationsfähigkeit und die Vermittlung von Kenntnissen über das Land Griechenland sowie seiner Kultur und Menschen.

Niki Kontomichi-Joost
Beginn: 24.02.2026
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A111

Japanisch



Japanisch für Interessierte

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt Japans! In diesem Einsteigerkurs erhalten Sie erste Grundlagen der japanischen Sprache. Neben dem Erlernen von Begrüßungsritualen und Essensbestellungen erfahren Sie auch Spannendes über die japanische Kultur, Bräuche und Lebensweise. Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und entdecken Sie Japan Schritt für Schritt. Dewa mata!

Carolin Ader
Beginn: 11.03.2026
mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
12 Termine
65 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A111





GREEN TEAM

GEMEINSAM WACHSEN.

Ein interkulturelles Garten- und Kunstprojekt der vhs Hattingen. Offen und kostenfrei für alle Hattingen:innen.

WOFÜR STEHT DAS GREEN TEAM?

- Begegnung & Austausch
- Gemeinschaftsgarten
- Foto- & Kunstprojekte
- Workshops & Exkursionen



MITMACHEN & INFORMIEREN

Am Rosengarten 18 | 45525 Hattingen
Website: www.vhs.hattingen.de
Instagram: @green_team_hattingen

Gefördert durch:



5



Beruf, Wirtschaft, IT

Weiterbildung auf Bestellung ..	50
PC-Grundlagen, Word, Excel .	50
Laptopkurs	51
PowerPoint	51
KI (künstliche Intelligenz).....	51
Die App Komoot	51
Smartphone & iPhone	52
Tablet (Android)	52
Social Media - Insta, Facebook & Co.	52
Bewerbungstraining	53
Junge vhs	54/55

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.

Das finden Sie in unserem Programm

- Grundlagen- und Aufbaukurse in EDV-Anwendungen, Internet und neuen Medien
- Reden, Verhandeln, Präsentieren, Moderieren: „Personal business skills“
- Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Teamarbeit, Motivation
- Angebote zur Gesundheitsförderung

Weiterbildung auf Bestellung vhs Hattingen - Ihr professioneller Partner

Wir sind die kommunale Weiterbildungseinrichtung mit Erfahrungen in Firmenschulungen – kundenorientiert, vielseitig, kompetent, ganz in Ihrer Nähe. Sprechen Sie uns an. Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen über die Art und Inhalt der Weiterbildung mit und legen Sie die Ziele fest. Wir konzipieren die Qualifikationsmaßnahmen inhaltlich, gestalten sie nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen. Die Schulungen werden bei uns in modernen Fachräumen durchgeführt oder in Ihrem Haus. Die zeitliche Gestaltung richtet sich nach Ihren Wünschen und den Rahmenbedingungen Ihres Hauses.

PC-Grundlagen: Word, Excel



Wochenendseminar Word Grundlagen

Folgende Themen werden an diesem Wochenende behandelt:

- Arbeitsoberfläche, Menüs und Registerkarten
- Dokumente erstellen, speichern und öffnen
- Texte eingeben, korrigieren, verschieben und löschen
- Rechtschreibprüfung und Autokorrektur richtig nutzen
- Zeichen und Absatzformatierung
- Formate übertragen
- Aufzählungen und Nummerierungen
- einfügen und bearbeiten von Fotos, ClipArts und SmartArts.

Dieses Seminar findet auch mit fünf Teilnehmenden statt, dann aber mit weniger Unterrichtsstunden. Die inhaltliche Vermittlung bleibt hiervon unberührt. Lediglich die Übungsphasen verkürzen sich.

Elke Masuhr
Samstag, 14.03.2026 5002W
10:00-17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
47,30 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Wochenendseminar Grundlagen Excel

An diesem Wochenende werden folgende Themen behandelt:

- Arbeitsoberfläche, Menüs, Registerkarten,
- optische Gestaltung von Tabellen (Formatierungen),
- Tabellen überlegt anlegen,
- rechnen mit Formeln und Funktionen,
- einfache Diagramme erstellen,
- ausdrucken von Tabellen,
- einrichten von Kopf- und Fußzeilen,
- viele Tricks aus der täglichen Berufspraxis.

Dieses Seminar findet auch mit fünf Teilnehmenden statt, dann aber mit weniger Unterrichtsstunden. Die inhaltliche Vermittlung bleibt hiervon unberührt. Lediglich die Übungsphasen verkürzen sich.

Elke Masuhr
Samstag, 25.04.2026 5004N
10:00-17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
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 8/8.1, 10 oder 11) und individuelle Einstellungen, wir befassen uns mit der Dateiverwaltung, einem Internet-Browser und einem E-Mail-Programm. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen zur PC-Sicherheit. Der Kurs ist geeignet für 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 Akkuzeit nicht für die Unterrichtsdauer reicht. Bringen Sie bitte ferner zu Übungszwecken einen USB-Stick mit.

Detlef Eckhard
Mittwoch, 11.03.2026 5014N
17:00-20:00 Uhr
Mittwoch, 18.03.2026
17:00-20:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
38,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

PowerPoint

Erfolgreich präsentieren mit PowerPoint



In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden Werkzeuge und Funktionen von Microsoft PowerPoint kennen, erfahren wie diese funktionieren und wie sie damit ihre Präsentationen gestalten können.

Nach Kursende sind alle in der Lage, ihre Präsentationen attraktiv zu gestalten.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit dem Computer.

Detlef Eckhard
Donnerstag, 12.03.2026 5217T
17:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 19.03.2026
17:00-20:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
38,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Künstliche Intelligenz / KI



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

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – oft unbemerkt beeinflusst sie, wie wir kommunizieren, lernen, arbeiten, denken und sogar unsere Beziehungen führen. In diesem ersten Teil blicken wir zurück auf die spannende Entwicklung der KI – von den Anfängen bis heute. Wir klären grundlegende Begriffe, zeigen praktische Beispiele und probieren aktuelle Tools aus, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was KI heute kann und was (noch) nicht. Der Workshop richtet sich an alle – neugierig, skeptisch, technikaffin oder unerfahren – die verstehen wollen, was KI wirklich ist, und dabei selbst aktiv werden und KI-Tools anwenden möchten. Vorkenntnisse? Nicht nötig – nur Interesse und Offenheit. Freuen Sie sich auf spannende Infos, praktische Anwendungen und einen ersten Überblick über Chancen und Herausforderungen von KI im Alltag.

„Für den praktischen Teil bringen Sie gern Ihr Tablet und/oder Smartphone mit. Um die Anwendungsmöglichkeiten von KI selbst aktiv erleben zu können, bitten wir Sie, vorab die App „ChatGPT“ (oder eine alternative KI-Chat-App) auf Ihrem Smartphone oder Tablet zu installieren und die Funktionsfähigkeit zu überprüfen. So können Sie im Workshop direkt loslegen und die KI-Tools selbst nutzen.“

Samstag, 21.03.2026 5101T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 13
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Samstag, 18.04.2026 5102T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 13
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

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

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

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



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

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

Markus Ruhs
Samstag, 09.05.2026 5103T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 13
17 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

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
Donnerstag, 26.02.2026 5218T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
24 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Smartphone & iPhone

Erste Schritte mit dem eigenen Smartphone (Android) Handykurs - für Menschen 60+



Beim ersten Kontakt mit dem neuen Smartphone sind viele Menschen erst einmal überfordert. Gerade für ältere Menschen ist diese Technologie Neuland. Komplizierte oder lückenhafte Bedienungsanleitungen, die dann auch noch „kleingedruckt“ sind, helfen hier oftmals nicht weiter. Im Kurs lernen die Teilnehmer*innen alle Funktionen moderner Smartphones kennen und sie lernen, ihr Gerät grundlegend zu bedienen: Ein- und Ausschalten, Menüs und Einstellungen, Telefonieren, Telefonbuch, Nachrichten, Internet und E-Mails.

Voraussetzung: ein eigenes Smartphone inkl. passender SIM-Karte des Netzanbieters (ggf. inkl. Internetzugang) sowie PIN-Nummer.

Detlef Eckhard
Dienstag, 05.05. und Donnerstag 07.05.2026 5431
2 Termine
jeweils 10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
38,60 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

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

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

In diesem Workshop erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die wichtigsten Funktionen Ihres iPhones. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gerät einrichten, Apps verwenden, Fotos machen, Nachrichten senden und vieles mehr.

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die noch neu im Umgang mit dem iPhone sind oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Bitte bringen Sie Ihr iPhone mit.

Detlef Eckhard
Mittwoch, 18.03.2026 5434T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,80 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

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

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

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

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

Detlef Eckhard
Mittwoch, 25.03.2026 5435T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Tablet (Android)

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

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

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

Detlef Eckhard
Donnerstag, 12.03.2026 5432T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,80 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



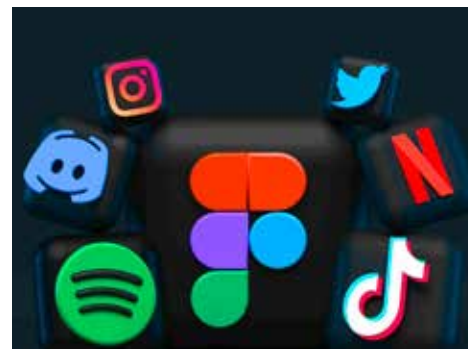
Tablet (Android) in der Praxis für Fortgeschrittene

Im Workshop lernen Sie Ihr Tablet noch besser kennen und tauchen in die Welt der Apps ein. Bitte das Tablet (und Ladegerät) zum Workshop mitbringen.

Detlef Eckhard
Donnerstag, 19.03.2026 5433T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,80 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Social Media – Insta, Facebook & Co.

Instagram, Facebook & ChatGPT verständlich erklärt Social Media Basics – Einstieg an einem Tag



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

In diesem Tageskurs erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die Nutzung von Instagram und Facebook. Schritt für Schritt wird erklärt, wie man ein Profil anlegt, Beiträge erstellt, sich sicher bewegt und Inhalte findet.

Auch das KI-Tool ChatGPT wird vorgestellt – als digitale Unterstützung bei der Entwicklung eigener Inhalte.

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Volkan Günday
Samstag, 07.03.2026 5200T
10:00-14:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
30,20 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Bewerbungstraining



Hier stehen Sie mit Ihrer Bewerbung im Mittelpunkt der Workshops und werden danach konkrete Klarheit gewinnen, über sich selbst und Ihre vielfältigen Möglichkeiten, sowie den praktischen Bewerbungsprozess.

Ob Berufseinsteiger*in oder Wiedereinsteiger*in: Sie können wählen zwischen den beiden Formaten und haben nach dem Workshop einen strategischen Fahrplan für Ihre Bewerbung. Sie erhalten Tipps zur Stellensuche, erstellen attraktive Bewerbungsunterlagen und bereiten sich real auf Vorstellungsgespräche vor.

Kursleitung: Susanne Müser-Nasri, M.A. Systemischer Beratung, Expertin für potenzialorientiertes Karriere-Coaching

Bewerbungstraining (unterstützt mit KI, ChatGPT)

Sie möchten sich bewerben? Wissen Sie schon, was Sie machen möchten, oder brauchen Sie noch Orientierung? Benötigen Sie einen Überblick über relevante Themen und Möglichkeiten aktueller Bewerbungen? Sie sind noch unentschieden, wohin Ihre persönliche berufliche Reise jetzt geht? Haben Sie noch keinen aktuellen Lebenslauf oder ist es vielleicht schon länger her, dass Sie eine Bewerbung geschrieben haben? Wollen Sie wissen, wie Sie wirken und wie Sie Ihre Wirkung optimieren und dabei authentisch bleiben können? Sie möchten Ihren Vorstellungstermin konkret als Generalprobe simulieren und so Mut gewinnen über diese neue Erfahrung?

In diesem Workshop geht es bedarfsorientiert und individuell nur um Sie! Hier finden Sie Ihre berufliche Orientierung und werden sich Ihres Profils bewusst. Wir üben Ihre Kommunikation, Ihr Auftreten, Ihre Wirkung und alles, was Sie benötigen, um sich ins rechte Licht zu setzen. Online oder in Präsenz, beide Variationen möglicher Vorstellungstermine, können in diesem Workshop erprobt werden, damit Sie Sicherheit im Ernstfall Ihrer Bewerbung gewinnen und erfolgreich überzeugen. Hier können Sie auch Ihren Lebenslauf aktualisieren oder neu schreiben, Ihr Bewerbungsanschreiben auch unterstützt mit Hilfe der KI (ChatGPT) gestalten und das alles in Ihrem individuellen Stil mit unserer professionellen und kreativen Unterstützung.

Bitte halten Sie Ihr digitales Bewerbungsfoto, Ihre Dokumente und Daten auf einem USB-Stick bereit!
Bitte bringen Sie auch Ihren Laptop oder Ihr Tablet / iPad mit.

Susanne Müser-Nasri, M.A. Systemischer Beratung, Expertin für potenzialorientiertes Karriere-Coaching

Samstag, 18.04.2026 5800T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum



vhs Volkshochschule
Hattingen

Schenken Sie etwas Bleibendes

Gutschein

Junge vhs - Workshops für Kids

Exkursionen - auf der Suche nach Amphibien, Schlangen und Fossilien

Exkursion für die ganze Familie



Entdecken und erleben Sie unsere heimischen Amphibien hautnah. Erfahren Sie, warum die Schutzprojekte der Tiere so wichtig sind. Martin Maschka vom Artenschutz Ruhrgebiet e.V. und Thomas Kordges begleiten die Teilnehmenden auf einer spannenden Exkursion durch die Feuchtwiese und am Krötenzaun. Diese Exkursion ist auch für Familien spannend. Bei Frost sind diese wechselwarmen Tiere bewegungsunfähig und verharren in ihren Winterquartieren. Bitte hinterlassen Sie uns Ihre Emailadresse, damit wir Ihnen mitteilen können, ob die Exkursion stattfindet. Gummistiefel sind sinnvoll.

Martin Maschka
Samstag, 14.03.2026
18:30 - 20:00 Uhr
5€
Treffpunkt: Parkplatz Rauendahlstr. 55, Hattingen



1403E

Fossiliensuche in Hattingen eine erlebnisreiche Exkursion für Kids von 10 bis 14 Jahren im Rahmen des NRW Kulturrucksacks 2026

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

Martin Maschka
Donnerstag, 23.07.2026
15:00-17:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Parkplatz Isenburg, Ecke Tippelstr./Isenbergstr.

1404E



Schlängensafari eine erlebnisreiche Exkursion für Kids von 10 bis 14 Jahren im Rahmen des NRW Kulturrucksacks 2026

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



Martin Maschka
Dienstag, 21.07.2026
15:00-17:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Parkplatz Isenburg, Ecke Tippelstr./Isenbergstr.

1404E

...mit dem Förster unterwegs

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



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

Thomas Jansen
Donnerstag, 11.06.2026
15:00-17:00 Uhr
8,50€ (für Kids bis 12 Jahre kostenfrei.)
Treffpunkt: Gr. Schutzhütte,
Schulenberg Wald (Am Hansberg)

1410E

mit dem Smartphone unterwegs

Smartphone-Fotografie im Frühling Neu: Outdoor-Workshop für Jung & Alt im Rahmen des Bundesprojekts „Green Team - Gemeinsam wachsen“



Bei einem kreativen Outdoor-Foto-Workshop im Gethmannschen Garten in Hattingen entdecken wir gemeinsam, wie sich mit dem Smartphone die besonderen Stimmungen des frühen Jahresverlaufs einfangen lassen. Natürliche Licht- und Gegenlichtsituationen, kleine Perspektivwechsel und der Blick für feine Details helfen dabei, atmosphärische und ausdrucksstarke Aufnahmen zu gestalten. So entstehen Bildkompositionen, die die Vielfalt des Gartens im März auf lebendige Weise sichtbar machen.

Der Workshop wird im Rahmen des Hattinger Projekts „Green Team – Gemeinsam wachsen.“ angeboten, einem interkulturellen Kunst- und Gartenprojekt unter der Leitung der Fotografin Judith Bütke. Das Projekt verbindet Fotografie, kreative Workshops und gemeinschaftliches Gärtnern.

Alle, die Freude am Workshop finden, sind herzlich eingeladen, an weiteren regelmäßigen Fotoexkursionen und kreativen Angeboten des Green Teams teilzunehmen.

Bitte-Smartphones mit vollen Akkus mitbringen und wetterfeste Kleidung tragen.

Judith Bütke
Samstag, 18.04.2026
13:00-16:00 Uhr
5€ (Kids entgeltfrei)
Treffpunkt: Eingang Gethmannscher Garten
(vom Marktplatz aus)

2404T

Experimentieren

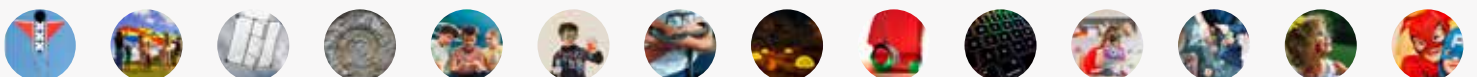
Versuch macht klug! Der Workshop für die ganze Familie

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

Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-204-3511-3513.

Sabine Sümmermann
Samstag, 25.04.2026
11:00-13:00 Uhr
12€
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

1014T



von 1 bis 15 Jahre



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

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

Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-204-3511-3513.

Sabine Sümmermann
Beginn: 20.05.2026
mittwochs, 17:15-18:15 Uhr
5 Termine
22 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Neu! Ich bin ich - ein Eltern-Kind Workshop für Kinder von 5-8 Jahren

Eltern und Kinder gestalten gemeinsam ein sogenanntes ICH-Poster des Kindes. Hier ist kreativ alles erlaubt. Es wird gebastelt, gemalt, geklebt, fotografiert...und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Gemeinsam gehen wir den Werten, Stärken, Neigungen, Interessen und Talente des Kindes auf die Spur und stärken so das Selbstbild. Das entstehende Poster kann das Kind sich später mit nach Hause nehmen und in seinem Zimmer aufhängen. Oder sogar zu Hause um weitere Ideen und Einfälle ergänzen.

Gern alte Zeitschriften, Kinder oder Familienfotos des Kindes oder auch anderes Bastelmaterial was man einbauen möchte mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von 3 € werden gesondert erhoben.

Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-204-3511-3513..

Inge Kuprat
Samstag, 07.03.2026
13:00-17:00 Uhr
18 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Turnen – Spielen - Bewegen

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

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

Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-204-3511-3513.



Kim Heußner
Beginn: 24.02.2026
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
10 Termine
60 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31, Turnhalle



Die beiden Figuren in den Kreisen sind Zeichnungen von Charlotte und Greta. Beide haben beim Maskottchen-Malwettbewerb der vhs am Tag der offenen Tür den ersten Platz gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch nochmal und vielen Dank für die tollen, kunterbunten Figuren!

Ever vhs Team

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



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

Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-204-3511-3513.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 18.03.2026
mittwochs, 15:45-17:15 Uhr
12 Termine
70 €
Grundschule Bredenscheid, Habichtstr. 24 a, Turnhalle

Neu! Waldspielgruppe für 2-3 jährige Kinder mit einem Erwachsenen

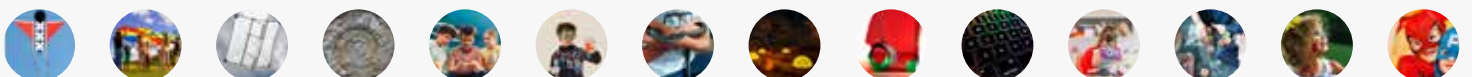
Gemeinsam mit einem Eltern- oder Großelternanteil erobern wir mit allen Sinnen den Schulenberger Wald mit Bewegung, Forschen, Basteln, Matschen und Entdecken, beim Spiel ohne Spielzeug und mit allem, was der Wald uns bietet. Eltern und Kinder erleben eine intensive Zeit in der Natur mit seinen Bewohnern - dort findet jeder sein „Waldreich“.

Wir bewegen uns auch abseits der Wege und treffen uns bei (fast) jedem Wetter.

Bitte haben Sie Verständnis, dass Geschwisterkinder nicht mitgebracht werden können – Ausnahme sind Babygeschwister im Tragetuch! Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-204-3511-3513.

Dagmar Holz
Beginn: 13.03.2026
freitags, 10:00-12:15 Uhr
11 Termine
92,50 €
Kleine Schutzhütte am Parkplatz
Ecke Am Hansberg/Schulenberger Str.

Dagmar Holz
Beginn: 13.03.2026
freitags, 15:30-17:45 Uhr
11 Termine
92,50 €
Kleine Schutzhütte am Parkplatz
Ecke Am Hansberg/Schulenberger Str.



TIEF IM WESTEN:

Empfehlungen aus dem Herzen des Ruhrgebiets



~~249 €~~
189 €

-24 %

Gartenbank aus Teakholz Schlägel & Eisen

Eine Outdoor-Sitzgelegenheit mit einer natürlichen Ausstrahlung, die stabil, langlebig und gleichzeitig preisgünstig ist? Das ist die Gartenbank Hammer & Schlägel.

Maße: 120 cm (B) x 94 cm (H) x 60 cm (T)

nur je
129 €



Wanduhren POTT LIEBE oder RUHRZEIT

Diese exklusiven Wanduhren sind ein absoluter Blickfang und nur im WAZ-SHOP erhältlich!

- Durchmesser von 30,5 cm
- Verschiedene Ausführungen erhältlich



~~36,90 €~~
34,90 €

-5 %

Brettspiel Der Pott

Brettspielspaß für die ganze Familie – mitten aus dem Herzen des Reviers. Das Spiel bringt die ganze Ruhrpott-Kultur auf den Spieltisch: Bergwerke, Schrebergärten, Taubenschläge uvm.

2-6 Spieler, ab 8 Jahren



nur
89 €

Armband für Herren aus Mooreiche – Schlägel & Eisen

Das Hammer & Schlägel Armband für Männer wird aus Mooreiche und Edelstahl hergestellt. Auf Wunsch wird das Armband in deiner individuell gravierten Holzschatulle geliefert.

- Armbandlänge: 20,5 cm individuell einstellbar
- Armbandbreite: 16 mm

Stadtportrait Hattingen – Röttgers

Diese Collage zeigt die schöne Stadt Hattingen mit Ihrer Altstadt, dem Bügeleisenhaus, dem historischen Rathaus, der St. Georgs Kirche, dem LWL-Museum Heinrichshütte u. v. m.

Verschiedene Größen und Formate erhältlich



ab
64,95 €

189 €



Bochum Armbanduhr

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

**GANZ PERSÖNLICHE
GESCHENKIDEEN!**

Jetzt bestellen: shop.waz.de

**Alle Angebote nur solange Vorrat reicht.
Versandkostenfreie Lieferung ab 90 €
Warenkorbwert!**



Grün hoch zwei für Klimafans

Mit AVU-grünstrom Ökoprojekte
vor der Haustür fördern

**120 JAHRE
AVU...**

Folge uns auf  

SCHLEMMEN, GENIESSEN UND ERLEBEN

Gehen Sie auf eine kulinarische Reise in Ihrer Umgebung

Beim Besuch in teilnehmenden Restaurants gibt es das zweite, wertgleiche oder günstigere Hauptgericht gratis. Das Angebot lässt sich auf Frühstück und Brunch, Buffets und Cocktailbars anwenden sowie auf Einrichtungen außerhalb der Gastronomie: Kino und Theater, Freizeit- und Sportanbieter, Schwimmbäder und Saunen.

Und: für Singles, Familien und Gruppen gibt es spezielle Angebote und bei einigen Anbietern gilt der Rabatt sogar bei Abholung oder Lieferung.

EXTRA-VORTEIL:

Mit dem Block 2025/2026 erhalten Sie zusätzlich ein 30 €-Guthaben für Mobile-Gutscheinbuch.de – und damit Zugriff auf über 8.000 weitere Angebote deutschlandweit.

EMPFEHLUNGEN AUS DEM WAZ | SHOP

ab
9,99 €*
44,90 € UVP



Weitere
Regionen im
Shop
erhältlich

GANZ PERSÖNLICHE GESCHENKIDEEN!

Jetzt bestellen: shop.waz.de



Gültig ab Erscheinen bis 1. Dezember 2026

Mehr kaufen, mehr sparen:

ab 1 Stk. 25,99 € | UVP 44,90 € | **42% gespart**
ab 3 Stk. 16,99 € | UVP 44,90 € | **62% gespart**
ab 7 Stk. 9,99 € | UVP 44,90 € | **78% gespart**

* je nach Anzahl, ab 7 Stück, je 9,99 €.

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, Physik

25 €
Goethestr. 2, vhs-Räume,
45525 Hattingen

6000

geplanter Start: September 2026



Fachoberschulreife (FOR) am Abend

montags, dienstags, mittwochs und donnerstags
jeweils von 18.00 bis 21.10 Uhr

Fächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Physik, Musik

25 €
Goethestr. 2, vhs-Räume,
45525 Hattingen

6001

Geplant für 2027 / 2028



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!



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



3 | Seite 32 - 41
Gesundheit und Ernährung

4 | Seite 42 - 49
STADT BIBLIOTHEK
Deutsch als Fremdsprache

Lesen
(An)schauen
(Zu)hören
Staunen



Hattingen hat viele gute Seiten.

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

noch bis 31. Januar 2026
Ausstellung EN-Kunstpreis

24. Februar bis 15. März
Präsentation des Projekts „Welten“
der „Kunst spezial“-Kurse des
Gymnasium Holthausen

27. März bis 10. Mai
Der Wittener KünstlerBund zu Gast

29. Mai bis 12. Juli
„Floating spaces“
Gudrun Kemska, Fotografie

Schon mal
vormerken:
Sommerferien-
Mitmachausstellung
„Sommer, Sand
und Me(h)r“



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

Inklusion geht auch musikalisch!

In Kooperation mit:  Lebenshilfe Hattingen e.V.

Gefördert von:

 AVU...  Volksbank
Sprockhövel eG

- ➔ Mitmachen kann jeder,
der ein Instrument spielt oder
singen will
- ➔ Alle Menschen mit und ohne
Beeinträchtigung sind herzlich
willkommen
- ➔ Von Rock und Pop bis Schlager
ist alles dabei

➔ Du möchtest Teil der Band werden?
Melde Dich unter: musikschule@hattingen.de



MUSIKSCHULE

Musikschule Hattingen ist inklusiv!

Ankündigung: Vesperkirchenkonzert mit der Band Querbeet am
am 8.2.2026 um 18.30 Uhr in der St.-Georgs-Kirche Hattingen
www.hattingen.de/musikschule

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, vhs:
Susanne Müser-Nasri, Vorsitzende, Mayoli Obleser-Ramhorst, Kassenwartin,
Ana Cabello González, stellv. Vorsitzende, Sabine Bräuning, 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.

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon/Fax: _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

Ich beantrage die Mitgliedschaft mit
einem jährlichen Beitrag von
_____ € (mindestens 19 €)

und/oder unterstütze den Verein mit
einer einmaligen Spende von
_____ €.

Bitte überweisen Sie Ihren Beitrag/Spende auf
das Konto des Fördervereins vhs Hattingen e.V.
bis zum 30. Juni eines jeden Jahres.

IBAN DE93 4305 1040 0000 0987 31

bei der Sparkasse Hattingen

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____

Sie können die Anmeldung ausfüllen und per Post
an die vhs Hattingen senden oder persönlich abgeben,
Marktplatz 4, 45527 Hattingen-Blankenstein
oder per E-Mail direkt an den Förderverein schicken:
kontakt@fv-vhshattingen.de

Wir verwalten und bearbeiten Ihre persönlichen
Daten ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen
Bestimmungen.

Kontaktadresse des Fördervereins der vhs Hattingen:
Telefon 02324 549300 (Susanne Müser-Nasri, Vorsitzende)



A



Anhang

AGB, Anmeldung, Beratung	62
Entgelt, Ermäßigungen	62
Impressum	63
Fotonachweis	63
Veranstaltungsorte	64
Anmeldekarte	65
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 den Seiten 65/66 des Programms abgedruckt. Weitere Anmeldekarten sind bei uns in der Geschäftsstelle erhältlich.

Für die Anmeldung per Internet lautet unsere Adresse: www.vhs.hattingen.de

Wenn Sie Anspruch auf Ermäßigung bzw. Befreiung vom Entgelt haben, teilen Sie bitte mit, welcher Ermäßigungs- bzw. Befreiungsgrund bei Ihnen vorliegt und fügen Sie entsprechende Unterlagen als Kopie bei.

Bei Deutschkursen (DAF) ist nur die persönliche Anmeldung möglich. Beachten Sie die jeweiligen Hinweise zur Veranstaltung. Bei Vortragsveranstaltungen ist in der Regel keine Anmeldung erforderlich.

Ihre Anmeldung ist für die Volkshochschule verbindlich. Sie erhalten deshalb keine gesonderte Bestätigung und kommen zum ersten Kurstermin, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm beschrieben ist. Nur dann, wenn Ihr Kurs bereits ausgebucht ist oder wegen zu geringer Teilnahme ausfallen muss oder wenn sich Änderungen ergeben, erhalten Sie eine Benachrichtigung.

2. Beratung

Persönliche Weiterbildungsberatung

Die vhs bietet eine Vielzahl von Einzelveranstaltungen und Kursen an. Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der Angebote. Am besten wenden Sie sich direkt persönlich oder telefonisch an die zuständigen Programmbereichsleitenden.

Sprachen- und EDV-Beratung

Für Neueinsteigende in Sprachkursen (auch Fortgeschrittene) ist eine Beratung vor der Anmeldung erforderlich. Wir wollen Ihnen helfen, den für Sie richtigen Kurs zu finden.

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

3. Entgelte

Höhe/Verwaltungspauschale

Entgelte werden bei vhs-Veranstaltungen nach der Entgeltordnung erhoben, einige Veranstaltungen sind entgeltfrei. Die Höhe der Entgelte ist bei jedem Angebot vermerkt.

Das bei den Kursen angegebene Teilnehmendenentgelt enthält eine Verwaltungskostenpauschale von 5 €. Dieser Betrag ist auch von Personen zu zahlen, die ansonsten vom Teilnehmendenentgelt befreit sind oder Ermäßigungen in Anspruch nehmen. Bei Rücktritt oder vorzeitigem Abbruch von entgeltpflichtigen Veranstaltungen wird die Verwaltungskostenpauschale als einheitliche Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Ratenzahlung

Wenn ein Kurs mehr als 60 € kostet, können Sie das Entgelt in zwei Raten zahlen: Die genauen Bedingungen sind bei der vhs zu erfragen.

Unterrichtsmaterialien

Die Kosten für Unterrichtsmaterialien tragen die Teilnehmenden in der Regel selbst. Teilweise sind die Kosten im Entgelt enthalten, Angaben hierzu finden Sie im jeweiligen Ankündigungstext.

Ermäßigungen/Befreiungen

Schüler*innen, Auszubildende, Student*innen, Bundesfreiwilligen-, Freiwilliges-Soziales-Jahres-Dienstleistende und Inhaber*innen der Jugendleiter-Card und Inhaber*innen der Ehrenamtskarte erhalten bei Vorlage entsprechender Bescheinigungen bei Kursen eine Ermäßigung von 20% pro Unterrichtsstunde. Bei einigen Kursen ist die Ermäßigung bzw. Befreiung ausgeschlossen. Dies ist dann bei den jeweiligen Kursen angegeben. Empfängerinnen und Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, sowie Arbeitslosengeld oder Bürgergeld, sowie deren Ehegatten und minderjährige Kinder, werden bei Vorlage entsprechender Bescheinigungen vom Entgelt eines Kurses je Semester befreit, soweit keine der vorgenannten Personen über weitere Einkünfte verfügt. Für jeden weiteren 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 Kassenskonto/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.

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.

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 Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. a und b DSGVO verarbeitet.

Kontaktaufnahme: Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung

als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherung 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

Anja Bley, S. 29r
ccnull, S. 51lu+m+ro, 54lo+m
Michael Görler, S. 27r
Tom Fliege, S. 12r, 27l
freepik, S. 9ru, 32m, 34, 40, 41, 55l
Thomas Jansen, S. 16mu
KI, Titelbild, 21ro
Lolita Lassak, S. 36
pexels, S. 25lo, 54l, 58
pixabay, S. 8, 9l, 10, 11, 14mo, 15r, 16lo+u, 23r, 24ro, 26mo+u+r, 28lu, 29l, 34, 38, 39, 45ff, 51lo, 52l, 55m
pxhere, S. 23l+m, 27m, 28lo,

51r, 54lu+m
Martin Maschka, S. 14mu+r
Daniel Marsch, S. 22
Joana Schneider, S. 29m
Simon Gerlinger, S. 24l
Stadt, S. 32r
Stadtarchiv, S. 12m
unsplash, S. 52ru, 53
wiki commons, S. 13m
wikimedia, S. 13r, 15lo, 25ro+u
wikipedia, S. 13l, 16ro+u, 18, 20, 25m, 25lu, 26l
und
die Maskottchen S.55 von Greta und Charlotte

Veranstaltungsorte



Veranstaltungsorte (Adressen)

- 1 Ackermanns Garten (B1)
Rauendahlstr. 45
45525 Hattingen
- 2 Altes Rathaus (B4) **Ersatz (B4)**
Untermarkt 9
45525 Hattingen
Tel. 4524-329 **Geschlossen!**
- 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. Elfringhauser (Karte V)
Felderbachstr. 57
45529 Hattingen
Tel. 02052 - 961461
- 10 Gesamtschule (E3)
Marxstr. 99
45527 Hattingen
Tel. 68171-0
- 11 Gesundheits- u.
Rehazentrum Heidehof (Karte III)
Essener Str. 53
45529 Hattingen-Niederwenigern
- 12 Grundschule Blankenstein (E3)
Vidumestr. 31
45527 Hattingen
Tel. 935296
- 13 Grundschule Bredenscheid (Karte IV)
Habichtstr. 24 a
45527 Hattingen
Tel. 950236
- 14 Grundschule Bruchfeld, Turnhalle (B5)
Lessingstr. 10
45525 Hattingen
Tel. 950673
- 15 Grundschule Erik-Nölting, Turnhalle (D3)
Richard-Dehmel-Str. 10
45527 Hattingen
Tel. 935121
- 16 Gymnasium Waldstraße (B5)
Waldstr. 58
45525 Hattingen
Tel. 90298-0
- 17 Haus Friede (Karte IV)
Schreppingshöhe 3
45527 Hattingen
Tel. 92480
- 18 HAZ Arbeit + Zukunft (B2)
Am Walzwerk 19
45527 Hattingen
Tel. 5910
- 19 VAMED Klinik Hattingen (E5)
Am Hagen 20
45527 Hattingen
Tel. 966-0
- 20 LWL Industriemuseum Henrichshütte (B3)
Werksstr. 31-33
45527 Hattingen
Tel. 9247-0
- 21 Musikschule (B5)
Lessingstraße 10
45525 Hattingen
Tel. 204-3511
- 22 Pastor-Schoppmeier-Haus (B4)
Bahnhofstr. 21
45525 Hattingen
- 23 Rauendahl Turnhalle &
Lehrschwimmbecken (B1)
Rauendahlstr. 40/42
45529 Hattingen
- 24 Realschule Grünstraße (B5)
Grünstr. 27/29
45525 Hattingen
Tel. 683190
- 25 Schulzentrum Holthausen,
Werkraum (D4) + vhs Unterrichtsräume
Lindtstockstr. 2
45527 Hattingen
Tel. 68374-10 vhs
- 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 Gesundheits- und
Unterrichts-Raum (B5)
Lessingstraße 12a
45525 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513
- 34 vhs-Räume Nierenhofer Straße (B4)
(ehem. O&K Gelände)
Nierenhofer Str. 10
45525 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513
- 35 vhs-Raum Oberwinzerfeld (A3)
(ehem. Jugendraum)
Regerstr. 31
45529 Hattingen
- 36 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. *ausschließlich bei Deutschkursen und Lehrgängen zur Erlangung von Schulabschlüssen!			
Datum	Unterschrift		
Bitte Rückseite beachten!			

Bitte trennen Sie diesen Abschnitt ab und behalten ihn als Merkzettel. Ich habe mich heute, am _____, bei der vhs Hattingen zu folgenden Veranstaltungen angemeldet:

Kurs-Nr.	Beginn

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

Stichwortverzeichnis

A			
Achtsamkeit	3253T ff	Förster	1410
Acrylmalerei	2504ff	Foto-AG	2404
ADHS bei Erwachsenen	3002E	Fotografie	2400ff
Afterwork	3123	Französisch	4201ff
AGB	S. 62F		
Altstadtgespräche	3000Eff	G	
Android System	5430f	Gedächtnistraining	1903ff
Aquafitness	3102, 3225ff, 3135, 3141, 3156f, 3903f	Gesundheitstag	3005E
Aqua-Gymnastik	3910f	Gitarre	2204
Aqua Power	3157	Goldschmiedewerkstatt	2613
Aquarellmalerei	2500, 2505	Griechisch	4801
Atemwegserkrankungen	3002E	Gymnastik	3100ff, 3145, 3161, 3900ff
Autorengruppe	2103		
		H	
B		Handykurse	5430ff
Bauchschmerzen	3000E	Hatha-Yoga	3217ff
Baumwelten	1409	Hattingen	1210f, 1480f, 2908ff
Beamerpräsentation	2301f	HattingerFilmClub	2908ff
Betriebsbesichtigungen	1240f	Heizung	1480f
Bewegung	3100ff	Holocaust-Gedenktag	2100
Bewegung für Kinder	1009f	Hütten-Safari, LWL	1451ff
Bildbearbeitung, digital	5010		
Bildervorträge	2301f	I/J	
Biohof	1227	IGA	2027 1247
Blankenstein	1009, 1904, 1409, 3122	Inklusive Angebote	3172, 3227f, 3251
Body Fit	3122	Integrationskurse	S. 44
Bogenpaccour	3256T	Interreligiöser Gesprächskreis	1209
Bogenschießen	3251f	Intuitives Bogenschießen	3251f, 3256T
BOP	3121	Israelischer Volkstanz	3158
Burgen, Wanderung	1230f	Italienisch	4300ff
		Japanisch	4901
		Junge vhs	S. 54/55
C		K	
Comics	4402	Kahlo Frida	2302
Computerkurse	5000ff	Kalabrien	4314T
		Kartoffelvielfalt	3604T
D		Keramikobjekte	2600f
Darm	3000E	KI	5101f
Demokratie Fitness	1753ff	Kinder	1000ff
DeuFöV (Berufsbezogene Deutschförderung)	S. 44	Kino	2908ff
Deutsch als Fremdsprache	4000ff	Kläranalage	1245
Deutstest für Zuwanderer (DTZ)	4011	Klezmer	2100
Digitale Fotografie	2400ff	Kochkurse	3600ff
		Kommunikation	1002, 5804ff
E		Kräuter	1408
EDV-Kurse	5000ff	Kreatives Gestalten	2500ff
Einbürgerungsteste	S. 46	Kreatives Schreiben	2101f
Ernährung	3600 ff	Kultur-Wanderung	1212f
Erben	1521	Kundalini Yoga	3211
ElternTreffen	1000Eff	Kunst/Kunstgeschichte	2300, 2301f
Eltern-Kind-Turnen	1009f		
Energiewirtschaft	1480ff	L	
Englisch	4100ff	Laptopkurs	5014
Entspannung	3200ff	Lateinamerika	4414, 4415
Entspannung all in	3240	Lesementor:innen	1550
Entspannungstechniken	3240, 3255T, 3260, 3299	Lesungen	1702, 2110ff
Ernährung	3004E	Linedance	3111, 3129f
Erste Hilfe am Kind	1011	Lindy Hop	2230
Erziehung	1000ff	Literarisches	2100ff
Essen & Trinken	3600ff	Lola-Yoga	3103, 3124, 3131f, 3159f, 3187ff
Excel	5004, 5005		
Exkursionen in der Region und „vor Ort“	1220ff, 1240ff, 2406ff	M	
Extratouren	3183Tf	Malen	2500ff
		Malwerkstatt	2507
F		MBSR	3253T, 3254T
Familie	1000ff	Meditation des Tanzes	3142
Farb- und Stilberatung	2800f	Mezze	3606T
Faszien-Yoga	3230, 3247T	Modellieren (mit Ton)	2600f, 2610
FilmClub	2908ff	Museen (Museumsbesuche)	2304ff
Filme auf Spanisch	4411		
Fitnessmix	3103, 3124, 3131, 3159, 3170, 3900ff	N	
Fitness Volley	3101	Niederländisch	4516
Fitnesswandern	3180ff	Nowruz-Menu	3601T
Fitnesswandern light	3182		
Fitnesswandern Extratour	3183Tf	O	
Fitnesswandern on tour	3185f	Obstbaumschnitt	1400
Fit und mit Fun	3100	Ökologie	1400ff
Fit mit Yoga	3132	Ölmalerei	2502
Firmenbesichtigungen	1248f	Outdoor	3103, 3124, 3131, 3159, 3170, 3180ff, 3187ff
Floristik	2608f		
Förderverein, vhs	S.57		
		P	
		Patientenverfügung	1520
		PC-Kurse	5002ff
		Persische Küche	3601T, 3607T
		Philosophie	1500ff
		Picasso	2300
		Plastisches Gestalten	2600ff
		PME	3260T
		Q	
		Qi Gong	3200, 3202
		R	
		Radtour	1226
		Rakubrand	2600
		Recht	1520f
		Religionen	1224ff
		Resilienz	3258T
		Rücken	3143f, 3152, 3154, 3201, 3203, 3248T, 3901
		S	
		Schmuckgestaltung	2601
		Schreiben im Museum	2101
		Schreibwerkstatt	2102, 2105
		Schulabschlüsse	6000ff
		Schulenberger Wald	1409f, 1024f
		Selbstverteidigung 31	, 3913
		Senio:innenkino	2906ff
		Senior:innenseminare	1901ff, 5430f
		Senior:innensport	3900ff
		Skulpturen	2306
		Smartphonefotografie	2404f
		Smartphones	5430ff
		Social Media	5200
		Sommerkurse	3187ff, 3183, 3240W, 3241W
		Sommergenüsse	3605T
		Sommergespräch	3004E
		Spanisch	4400ff
		Sprachencafé	4005
		Sprachen für den Urlaub	4118, 4412
		Square und Linedance	3111
		Stadterkundungen	1210f
		Stress	3253Tf
		Synagoge Essen	2305
		Systemisches Aufstellen	1020ff
		T	
		Tabellenkalkulation	5004f
		Tai Chi	3200ff
		Tango	2210f
		Teenies	3603
		Tanz	2210f, 2230, 3105f, 3123, 3129f, 3142, 3158, 3172
		Tea for Two	3600T
		Textverarbeitung	5002f
		Töpfern	2603ff
		U	
		Umwelt(bildung)	1400ff, 1450ff
		V	
		Versuch	1013f
		Volleyball	3101
		Vor Ort	1240ff
		W	
		Waldführung	1410
		Waldspielgruppe	1024f
		Wanderungen	1212f, 1223ff
		Wassergymnastik	3102, 3127, 3135, 3141, 3156f, 3911f
		Wildkräuter	1408
		Wirbelsäule	3152, 3154, 3900f
		Wochenstart	3900
		Word	5002f
		X/Y	
		Yoga	3209ff
		Yoga ganz entspannt	3209, 3210
		Yoga to go	3103, 3124, 3131f, 3159f, 3187ff
		Z	
		Zeichnen	2501ff
		Zumba® Fitness	3107

25 Jahre kompromisslos gut:

Fiduwa Das Bettenhaus – wo guter Schlaf zuhause ist

Hattingen. Seit 25 Jahren steht „Fiduwa Das Bettenhaus“ für eines der wichtigsten Themen unseres Lebens: guten Schlaf. Was im Jahr 2000 als kleiner Fachbetrieb mit Spezialisierung auf Wasserbetten begann, ist heute eine etablierte Adresse in Hattingen für hochwertige Schlafsysteme, individuelle Beratung und erstklassigen Service.

Schlafqualität beginnt mit Vertrauen

Die Philosophie des Familienunternehmens ist ebenso einfach wie wirkungsvoll: Wer gut schlafen möchte, braucht nicht nur ein hochwertiges Produkt, sondern vor allem eine ehrliche, kompetente und persönliche Beratung. Genau dafür ist Fiduwa seit Jahrzehnten bekannt.

Fiduwa ist nicht nur Bettenhaus; sondern auch Sanitätshaus mit Fokus auf folgende - stets vorrätige - Produkte:

- Pflegerahmen
- komfortgerechtes Schlafen
- druckentlastende Matratzen
- Allergiker-Produkte und Inkontinenzauflagen

„Gerade im Bereich Pflege ist Vertrauen entscheidend“, betont Dimitrios Ermidis. „Die Menschen brauchen jemanden, der sie ehrlich berät und ihnen Lösungen zeigt, die den Alltag wirklich erleichtern.“

Ein langjähriges, eingespieltes Team, regelmäßige Fortbildungen und TÜV-geprüfte

Fachberater für komfortgerechtes Schlafen garantieren höchste Qualität. Als anerkannter Ausbildungsbetrieb – mit Dimitrios Ermidis als ehrenamtlichem Mitglied im IHK-Prüfungsausschuss – setzt das Unternehmen ein starkes Zeichen für Fachkompetenz und Nachwuchsförderung.

Die Qual der Wahl: Warum Beratung so wichtig ist

Viele Menschen stehen beim Bettenkauf vor einem Berg an Informationen. Empfehlungen von Freunden, Recherchen im Internet, Social-Media-Einflüsse und Besuche in verschiedenen Geschäften – am Ende weiß man oft weniger als am Anfang. Hinzu kommen Unsicherheiten und viele offene Fragen.

„In diesem Dschungel aus Informationen braucht es jemanden, der Klarheit schafft“, erklärt Dimitrios Ermidis. „Unsere ehrliche Beratung ist die Basis dafür, dass unsere Kundinnen und Kunden die für sie passende Schlaflösung finden: individuell, transparent und verlässlich.“

Alles rund um den Schlaf– vom ersten Gespräch bis zur Umsetzung

Ob Wasserbett, Boxspringbett, Bettgestell, Matratze, Motorrahmen, Pflegerahmen, Kissen oder Decke – bei Fiduwa finden Kundinnen und Kunden alles, was zu einem gesunden, ergonomischen und

erholsamen Schlaf beiträgt. Das Sortiment umfasst ausschließlich Hersteller, die für hochwertige, langlebige und geprüfte Produkte stehen.

„Unsere Erfahrung und Expertise sind Ihr Garant dafür, das richtige Produkt zu wählen“, betont Andreea Ermidis. „Guter Schlaf beruht nicht auf Glück, sondern auf kompetenter Beratung, fachlicher Expertise und jahrzehntelanger Erfahrung.“

Ein Jubiläum, das gefeiert werden darf

Zum 25-jährigen Bestehen hat Fiduwa in diesem und im kommenden Jahr zahlreiche Aktionen, besondere Angebote und informative Veranstaltungen rund um das Thema Schlaf geplant. „Dieses Jubiläum ist für uns eine Herzensangelegenheit“, be-

tont Dimitrios Ermidis. „Wir möchten Danke sagen für jahrzehntelanges Vertrauen, für treue Kundinnen und Kunden und für ein Team, das mit echter Leidenschaft und ganzem Herzen arbeitet.“



Augustastraße 15
45525 Hattingen
Telefon 0 23 24 / 59 30 90
E-Mail: service@fiduwa.de

www.fiduwa.de

Öffnungszeiten

Montag – Freitag
9:30 – 18:30 Uhr

Samstag
9:30 – 15:00 Uhr
und gerne nach Vereinbarung



Familie Ermidis verspricht: Wer einmal in einem unserer Betten geschlafen hat, wird sich nie wieder mit weniger zufrieden geben! Für Ihren Schlafkomfort gehen wir keine Kompromisse ein und finden gemeinsam mit Ihnen die optimale Lösung für Ihren gesunden und erholsamen Schlaf!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Fragen zu Immobilien? Dann bin ich Ihr Mann!

Mein Team und ich helfen beim Kauf, Verkauf, bei der Finanzierung und ermitteln den Wert Ihrer Immobilie.

Marc Wimmers

Leiter Immobilien- und BausparCenter

Telefon 02324 20 31 35

marc.wimmers@sparkasse-hattingen.de



„Termine vereinbaren?“

„Hilfe beim
Online-Banking?“

„Überweisungen
und Daueraufträge?“

„Probleme mit der Karte?“

„Kontostand und
Umsätze?“

Einfach 20 30 anrufen!

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr.
Ihre Direkt-Filiale.



Sparkasse
Hattingen