



vhs Hattingen Programm Frühjahr | Sommer | 2024

**Die Anmeldung startet am
Samstag, 27.01.2024 ab 10 Uhr.
Bitte online, telefonisch oder
mit Anmeldekarte.**

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

1 | Seite 8 - 21

Mensch, Gesellschaft, Politik

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte ..	08
bewegen, entspannen, experimentieren	09
Meine Stadt Hattingen	10
Religion, Interreligiöses	11
Radtouren	11
Exkursionen, Wanderungen.....	11
Burgen und Landesherrschaft	12
Mensch und Tier.....	13
Vor Ort / Thema: Öffentliche Sicherheit und Ordnung	13
Zusammenarbeit mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V. ...	13
Junge vhs und Umweltbildung ..	14
Ökologie, Umweltbildung	14
Zusammenarbeit mit dem LWL	15
Hattingen hat Energie	17
vhs & Recht	17
Philosophisches Café.....	18
Älter werden, aktiv bleiben	19
Gedächtnistraining	19
Projekt Klimafit	20

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

2 | Seite 22 - 31

Kultur, Kreatives Gestalten

Literatur und Kultur	22
Kulturtreff im Carré	23
Musikschule & vhs	23
Tanzen	24
Kunst- und Kulturgeschichte ...	24
Museumsbesuche mit Führung ..	24
Fotografie	25
Junge vhs & LWL Industriemuseum Henrichshütte	26
Malen und Zeichnen	26
Plastisches Gestalten	28
Drachenbau	29
Neu: Gestalten von Karten.....	29
Floristik	29
Schmuckbuch gestalten.....	30
Filzen	30
Farb- und Stilberatung	30
Bridge.....	30
HattingerFilmClub	31

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

3 | Seite 32 - 41

Gesundheit und Ernährung

Gesundheitsforen	
Altstadtgespräche.....	32
Bewegungsschulung	33
Entspannung	37
Kochen und Ernährung	39
Älter werden - aktiv bleiben	40

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

4 | Seite 42 - 49

Sprachen
Deutsch als Fremdsprache

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

Angela Westerkamp
a.westerkamp@hattingen.de
Tel. 204-3513
Alexander Schikora
a.schikora@hattingen.de
Tel. 204-3514
Ana Cabello González
a.cabello@hattingen.de
Tel. 204-3517
Alice Matzick
a.matzick@hattingen.de
Tel. 204-3524

5 | Seite 50 - 57

Beruf, Wirtschaft, EDV

PC-Grundlagen	50
Neu: Word, Excel, PowerPoint kompakt	51
Laptopkurse.....	51
Bildbearbeitung / Photoshop Elements.....	51
Neu: Social-Media und KI	52
PowerPoint	52
Fotobuch erstellen	52
Smartphone (Android)	52
iPad (iOS)	53
Tastschreiben.....	53
Zoom	53
Berufliche und persönliche Kompetenzen	54
Gesundes Homeoffice	54
Bewerbungstraining	54
Fortbildungen für Kursleitende	55
Junge vhs	56

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

6 | Seite 58 - 59

Schulabschlüsse, Grundbildung

Hinweise und Beratung	58
Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife	58

Angela Westerkamp
a.westerkamp@hattingen.de
Tel. 204-3513
Alexander Schikora
a.schikora@hattingen.de
Tel. 204-3514

7 | Seite 60 - 61

Berufliche Weiterbildung

Bildungsscheck NRW	60
Weiterbildung auf Bestellung	60

Leitung der vhs
Petra Kamburg
p.kamburg@hattingen.de
Tel. 204-3510
Sekretariat
Dilan Bakir
d.bakir@hattingen.de
Tel. 204-3501

8 | Seite 62 - 66

Anhang

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

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

Zuerst ein kleiner Rückblick auf ein anstrengendes, aber auch sehr erfolgreiches Jahr 2023. Die vhs Hattingen ist wieder zertifiziert und wird – ausgestattet mit dem Zertifikat des Gütesiegelverbundes und damit der finanziellen Unterstützung des Landes NRW – die nächsten Jahre weiterhin ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot vor Ort für Sie bereit stellen. Außerdem haben wir die Zulassung für die Durchführung der Integrationskurse und der Deutschsprachförderkurse durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) erneut beantragt und erhalten. So können wir auch zukünftig für einen großen Teil der geflüchteten Menschen, die Deutsch lernen wollen, Kurse und die dazu gehörigen Prüfungen anbieten.

Für Ihre persönlichen Fortbildungswünsche haben wir den NRW Bildungsscheck im Angebot, der Sie bei der Realisierung Ihrer Weiterqualifizierung finanziell unterstützt (S. 60).

Viele junge Erwachsene haben aus unterschiedlichen Gründen während Ihrer Schulzeit keinen qualifizierten Abschluss gemacht. Für sie ist es in der Regel schwierig, einen Ausbildungsplatz zu finden oder überhaupt beruflich weiter zu kommen. Ein Tipp: In der vhs Hattingen können Schulabschlüsse nachgeholt werden. Im Herbst starten wir mit dem neuen Kurs für die Erlangung des „Hauptschulabschlusses Kl. 9 (HSA)“. Wer Interesse hat, kann sich schon jetzt bei uns melden und sich beraten lassen (S. 58).

Liebe (Weiter-)Bildungsinteressierte, herzlich willkommen zum neuen Frühjahrs-/ Sommer-Programmheft 2024 Ihrer Volkshochschule Hattingen! Wir freuen uns, Ihnen einen Überblick über unsere vielfältigen Kurse und Veranstaltungen geben zu können. Los geht's mit dem Semester am Montag, 19. Februar 2024!

Unsere breite Palette an Bildungsangeboten möchte Ihnen dabei helfen, Ihr Wissen zu erweitern, Ihre Fähigkeiten zu stärken und Ihnen neue Perspektiven eröffnen. Egal, ob Sie sich für Sprachen, Kreativität, Gesundheit oder berufliche Weiterbildung interessieren – bei uns finden Sie sicherlich das passende Angebot.

Das Programmheft, das Sie gerade in Händen halten oder in dem Sie online unterwegs sind, bietet Ihnen nicht nur eine Übersicht über unsere Kurse, sondern informiert Sie auch über interessante Veranstaltungen, Vorträge und Exkursionen.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um neue Menschen kennenzulernen, sich auszutauschen und gemeinsam zu lernen. Als Ihr Weiterbildungsanbieter vor Ort möchten wir dazu beitragen, dass Bildung für alle zugänglich ist. Unser Ziel ist es, Ihnen gute Bildungsangebote zu fairen Preisen anzubieten. Wir möchten Sie ermutigen, unsere Angebote als Chance zu nutzen, um Ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen. Wir hoffen, dass Sie in unserem Programmheft genau das finden, wonach Sie suchen, und dass Sie sich von unserem breiten Angebot mit mehr als 300 Veranstaltungen inspirieren lassen.

Die vhs Hattingen ist wieder beim Projekt „**klimafit**“ dabei und wir hoffen, interessierte Hattinger Bürger*innen im Rahmen der fünf Veranstaltungen für einen effektiven Klimaschutz in der eigenen Stadt fit zu machen.

Fit sein und bleiben! Dafür sorgen die Kurse im Programmbereich „**Gesundheit und Ernährung**“. Neu im Angebot sind hier die „Sommergespräche“ – gestartet wird mit „Mobilität bei älteren Menschen“ im Juni. Und ein Besuch des 21. Hattinger Gesundheitstages mit dem Motto „Gesundheit im Wandel: Gefahren – Perspektiven – Chancen“, der am Samstag, 19. April 2024 von 10 bis 14 Uhr im Rathaus statt findet, lohnt sich auf jeden Fall.

Alle Workshops für Kids von 1 bis 15 Jahren finden Sie unter der Rubrik „**Junge vhs**“ im aktuellen Heft auf einer Doppelseite (S. 56/57) zusammengestellt - und es ist (bestimmt) für alle etwas dabei.

Im Programmbereich „**Beruf, Wirtschaft, EDV**“ möchten wir Sie auf zwei Angebote besonders aufmerksam machen: Für den Start oder Wiedereinstieg in einen Job benötigen Sie ein sicheres Auftreten und professionelle Bewerbungsunterlagen – hier sind Sie bei unserem Bewerbungstraining genau richtig.

Alle sprechen von Künstlicher Intelligenz (KI) – aber was ist das genau und wo und wie kann man diese im beruflichen Umfeld sicher und effektiv einsetzen?! (S. 52)

Der israelische Historiker Yuval Noah Harari stellt z.B. öffentlich die Frage: „Was wird aus unserer Gesellschaft, Politik und unserem Alltagsleben, wenn nichtbewusste, aber hochintelligente Algorithmen uns besser kennen als wir uns selbst?“

Liebe vhs-Teilnehmer*innen, bleiben Sie gesund, optimistisch und nehmen Sie sich ein wenig Zeit für Ihre Bildung mit uns als Weiterbildungspartner an Ihrer Seite. Wir und unsere Kursleiter*innen freuen uns sehr, Sie im neuen Semester wieder oder neu bei uns begrüßen zu dürfen. Zögern Sie nicht, uns bei Fragen oder Anliegen zu kontaktieren.

Wir möchten sie noch darauf aufmerksam machen, dass von den vhs-eigenen Räumen nur die Unterrichtsräume in der Goethestraße 2 barrierefrei sind.

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, 27.01.2024
ab 10:00 Uhr.**

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

Veranstaltungskalender

Einzelveranstaltungen 2024-1		
Die erste Ziffer der Veranstaltungs-Nummer bezeichnet den Programmbereich, z.B. 1225, siehe Bereich 1: Mensch, Gesellschaft, Politik		
Februar		
Philosophisches Café		
Maurice Merleau-Ponty: Der Leib-Raum		
Sonntag, 04.02.2024	1500E	
11:15-13:00 Uhr		
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum		
Kulturtreff im Carré		
Der Kabarettist und Liedermacher Murat Kayi liest aus seinem Buch „Ganzkörperlesung“		
Donnerstag, 08.02.2024	2110E	
19:30-21:30 Uhr		
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1		
Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs		
Samstag, 10.02.2024	1400E	
10:00-13:00 Uhr		
Treffpunkt: Südring 23, 45525 Hattingen		
Hüttensafari		
Von Federn und Fährten - Spurensuche auf einer Industriebrache		
Sonntag, 11.02.2024	1450E	
11:00-13:00 Uhr		
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer, Werksstr. 31-33		
Hattingen hat Interessierte (Groß-)Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren: Mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen		
Mittwoch, 14.02.2024	1001E	
19:30-21:00 Uhr		
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum		
HattingerFilmClub		
Divertimento - ein Orchester für alle (F, 2022)		
Montag, 19.02.2024	2908+2009E	
15:00 & 19:00 Uhr		
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum		
Das Zisterzienserkloster zu Stiepel - Ort der Stille und Einkehr		
Kooperation mit der vhs Bochum		
Mittwoch, 21.02.2024	1225E	
15:00-18:00 Uhr		
Treffpunkt: Parkplatz Kloster Stiepel, Am Vahrenholt 9, Bochum,		
Heil- und Verwöhnsalben und Öle aus Wald und Wiese		
Freitag, 23.02.2024	1440E	
16:00-18:00 Uhr		
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum		
iPad – Erste Schritte		
Freitag, 23.02.2024	5434T	
17:00-20:00 Uhr		
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)		
Erfolgreich präsentieren mit PowerPoint		
Samstag, 24.02.2024	5217T	
10:00-15:15 Uhr		
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)		
Schreiben im Museum		
Tagesworkshop		
Samstag, 24.02.2024	2101T	
10:30-16:30 Uhr		
Stadtmuseum Hattingen, Cafe		
Vortrag		
Mars: von der Antike bis zu den Rovern		
Dienstag, 27.02.2024	1700E	
19:00-21:00 Uhr		
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum		
Altstadtgespräch		
Diabetes		
Mittwoch, 28.02.2024	3001E	
18:00-19:30 Uhr		
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum		

März		
Filzlust pur!		
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nassfilzen		
Samstag, 02.03.2024	2701T	
09:30-17:00 Uhr		
Stadtmuseum Hattingen, Atelier		
Neu: Der Atem im Yoga		
Workshop		
Samstag, 02.03.2024	3247T	
10:00-13:15 Uhr		
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum		
Philosophisches Café		
Otto Friedrich Bollnow: Mensch und Raum		
Sonntag, 03.03.2024	1501E	
11:15-13:00 Uhr		
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum		
Voll Schaf hier –		
Grußkarten, Lesezeichen u.v.m.		
Kreativworkshop		
Sonntag, 03.03.2024	2606T	
13:00-17:00 Uhr		
Stadtmuseum Hattingen, Atelier		
Der Hattinger Klima-Stammtisch		
in Zusammenarbeit mit der Klimaschutzbeauftragten der Stadt Hattingen		
Montag, 04.03.2024	1483	
17:30-19:30 Uhr		
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum		
Zoom und kollaborative, digitale Kompetenzen		
Mittwoch, 06.03.2024	5701T	
18:00-20:30 Uhr		
zoom		
Versuch macht klug!		
Der Workshop für die ganze Familie		
Samstag, 09.03.2024	1010T	
10:00-12:00 Uhr		
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier		
Bewerbungstraining		
Samstag, 09.03.2024	5800T	
10:00-13:00 Uhr		
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)		
Fotobuch erstellen		
Sonntag, 10.03.2024	5314E	
10:00-13:45 Uhr		
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)		
Stadtteilerkundung		
„Backsteinarchitektur in Hattingen“		
Sonntag, 10.03.2024	1210E	
11:00-12:30 Uhr		
Treffpunkt: Bürgerzentrum Holschentor (Gartenseite), Talstr. 7		
Hüttensafari		
Wasserwege im Wandel - vom Tropfen zum Fluss		
Sonntag, 10.03.2024	1451E	
11:00-13:00 Uhr		
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer		
Fröhlicher Ostergruß an der Tür -		
Floristikworkshop		
Dienstag, 12.03.2024	2602T	
18:00-21:00 Uhr		
Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum		
Vincent Kliesch liest „Der Klang des Bösen“		
nach einer Idee von Sebastian Fitzek		
im Rahmen der Reihe #HatKultur		
Dienstag, 12.03.2024	2111E	
19:30-21:30 Uhr		
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1		
Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren:		
Träumer oder Zappelphilipp?		
Mittwoch, 13.03.2024	1002E	
19:30-21:00 Uhr		
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum		

Vom wilden Wiesensalz zum		
Holunderblütensirup		
Infoveranstaltung		
Freitag, 15.03.2024	1441E	
16:00-17:30 Uhr		
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum		
Wuppertaler Schwebebahn		
Fototour bei Nacht		
Freitag, 15.03.2024	2406T	
18:00-22:30 Uhr		
Endhaltestelle Vohwinkel, vor der Bäckerei Backhaus Vohwinkel		
Farb- und Stilberatung		
Samstag, 16.03.2024	2800T	
10:00-16:00 Uhr		
Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum		
Tagesworkshop „kochen“		
Picknick		
Samstag, 16.03.2024	3601T	
10:00-16:00 Uhr		
Realschule Grünstraße, Lehrküche		
Wochenendseminar		
Grundlagen Excel		
Samstag, 16.03.2024-17.03.2024	5004N	
10:00-17:00 Uhr		
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)		
Inspiration Glaskugel / Lensball		
Fotoworkshop		
Sonntag, 17.03.2024	2404T	
10:00-14:30 Uhr		
Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum		
HattingerFilmClub		
Das Lehrerzimmer (D, 2022)		
Montag, 18.03.2024	2910+2911E	
15:00 & 19:00 Uhr		
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum		
vhs & Recht		
Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung		
Anmeldung erforderlich.		
Dienstag, 19.03.2024	1520E	
19:00-20:30 Uhr		
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum		
Altstadtgespräch		
Umfassende Angebote für Patient*innen mit bösartigen Tumorerkrankungen		
Mittwoch, 20.03.2024	3002E	
18:00-19:30 Uhr		
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum		
Neu: Töpfern - Vasen		
Freitag, 22.03.2024	2603	
18:30-20:45 Uhr		
Müsendrei 2, 45527 Hattingen		
Naturschutz (kennen)lernen in der Ökozelle		
Teil 1 Frühjahr/Sommer		
Samstag, 23.03.2024	1405E	
09:00-12:00 Uhr		
Treffpunkt: Wendehammer Straße Schlangenbusch ,Hattingen-Holthausen		
Smartphonefotografie		
Samstag, 23.03.2024	2400T	
10:00-16:00 Uhr		
Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum		
Vollmondwanderung auf die Halde Hoheward		
Kooperation mit der vhs Bochum		
Sonntag, 24.03.2024	1223E	
17:45-20:00 Uhr		
Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark, Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen		
Workshop für Jung & Alt in den Osterferien		
Drachenbau leicht gemacht		
Dienstag, 26.03.2024	2609T	
11:00-14:00 Uhr		
ehemalige Grundschule „Am Brunnen“, Hattingen-Oberstüter		

Caspar David Friedrich -
Vortrag mit Beamerpräsentation
Kunst für eine neue Zeit
Dienstag, 26.03.2024 2301E
19:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

April

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und
Fachkräfte - informieren & diskutieren:
„Raus aus dem Stress“
...von der Entzerrung des Alltags bis in die Kur
Mittwoch, 10.04.2024 1003E
19:30-21:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Wanderung durch das Muttental
Die Wiege des Ruhr-Bergbaus
Kooperation mit der vhs Bochum
Mittwoch, 10.04.2024 1226E
11:00-14:30 Uhr
Treffpunkt: Am Steinbruch Muttentalstr./ Auf d. Marta

21. Hattinger Gesundheitstag
Gesundheit im Wandel
Gefahren - Perspektiven - Chancen
Samstag, 13.04.2024 3003E
10:00-14:00 Uhr
Rathaus

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken 2 -
Workshop
Samstag, 13.04.2024 3248T
10:00-13:15 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Aufbauseminar Excel
Samstag, 13.04.2024 5005N
10:00-17:00 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Floristik- Trockenblumenloop
Sonntag, 14.04.2024 2604T
10:00-13:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Wanderung: Kleinod Coesfelder Heide
Sonntag, 14.04.2024 1228T
11:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: HBF Coesfeld, Ausgang Bahnweg,
am Parkplatz Bahnhof West

Hüttensafari
Vögel, Eier, Frühlingskräuter
Frühlingsboten auf der Hütte
Sonntag, 14.04.2024 1452E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Oliveöl
Matinée mit Infomation und Verkostung des
flüssigen Goldes
Sonntag, 14.04.2024 1458E
12:00-14:15 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

Eine „ Lore“ gestalten
Workshop für Jung & Alt
Sonntag, 14.04.2024 2605T
14:00-15:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Tango Argentino für Paare
Schnupperworkshop für absolute
Beginner*innen
Sonntag, 14.04.2024 2213E
14:30-17:30 Uhr
HAZ, Am Walzwerk 19, Hattingen, Seminarraum

HattingerFilmClub
Wochenendrebellen (D, 2023)
Montag, 15.04.2024 29122913E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Hildegard von Bingen (1098-1179) und ihre
Kräuterwelt
Infoveranstaltung
Freitag, 19.04.2024 1442E
16:00-17:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Floristik
Gestalten eines Moosbildes
Sonntag, 21.04.2024 2608T
10:00-13:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Fitnesswandern –
Extratour Halden-Hopping
Sonntag, 21.04.2024 3182T
10:00-17:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Nordsternpark, Gelsenkirchen

vhs & Recht
erben und vererben
Anmeldung erforderlich.
Dienstag, 23.04.2024 1521E
19:00-20:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Radtour Margarethenhöhe und Brandenbusch
- zwei Kruppsche Siedlungen -
in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum
Donnerstag, 25.04.2024 1227E
17:00-20:30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Steele-Ost

Erlebnis WaldFührung
- Exkursion für Jung & Alt
Donnerstag, 25.04.2024 1409E
17:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: Schützenplatz 1, 45525 Hattingen

Kulturtreff im Carré
Lesung mit Fatih Çevikkollu
Donnerstag, 25.04.2024 2112E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Neu: Schmuckbuch gestalten
Fr./Sa./So. 26., 27. und 28.04.2024 2620
jeweils 15:00 bis 17:30 Uhr
3 Termine
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Naturschutz (kennen)lernen in der Ökozelle
Teil 2 Frühjahr/Sommer
Samstag, 27.04.2024 1406E
09:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Wendehammer Straße Schlangenbusch,
Hattingen-Holthausen

Junge vhs & LWL
Industriemuseum Henrichshütte
Smart durchs Museum
Handyfoto-Workshop für
Sechs- bis Zehnjährige
Samstag, 27.04.2024 2408E
17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt: LWL Industriemuseum Henrichshütte
Hattingen

Tagesseminar „kochen“
Eine Reise nach Jerusalem
Samstag, 27.04.2024 3600T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

Reihe in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum
Kunst am Bau - Die Ruhr-Uni Bochum
Sonntag, 28.04.2012 2303E
14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Ruhr-Universität Bochum,
vor dem Eingang der Universität

Mai
Kräutererlebnistour in Holthausen
Freitag, 03.05.2024 1443E
15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Vamed-Klinik, Klinikgarten,
Hattingen-Holthausen

Neu: Natürlich: Experiment Pflanzenfarben
- herstellen und damit malen -
Samstag, 04.05.2012 2506T
10:00-17:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Neu! Kultouren mit dem E-Bike
Samstag, 04.05.2012 3185T
10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Hattingen „An der Ruhrbrücke“

Tagesseminar „kochen“
Tea Time
Samstag, 04.05.2012 3602T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

Der Tierpark Bochum
und die neuen Asienwelten
Kooperation mit vhs Bochum
Samstag, 04.05.2024 1234E
14:00-15:30 Uhr
Treffpunkt: Tierpark Bochum, Klinikstraße 49, Bochum

Philosophisches Café
Michel Foucault: Heterotopien
Sonntag, 05.05.2024 1502E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Vortrag mit Beamerpräsentation
Paris 1874: Revolution in der Kunst -
Vom Salon zum Impressionismus
Dienstag, 07.05.2024 2302E
19:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Junge vhs & LWL Industriemuseum
Henrichshütte
Instawalk durchs Museum
für Kids von 12 bis 16 Jahre
Samstag, 11.05.2024 2407E
17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt: LWL Industriemuseum
Henrichshütte Hattingen

Stadtteilerkundung
„Weber, Treidler, Hauer und Hochöfner“
Sonntag, 12.05.2024 1211E
11:00-12:30 Uhr
Treffpunkt: Bürgerzentrum Holschentor
(Gartenseite), Talstr.7

Hüttensafari
Vom Schachtelhelm zum Götterbaum -
Pflanzengeschichte(n)
Sonntag, 12.05.2024 1453E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und
Fachkräfte - informieren & diskutieren:
„Pubertät -
zwischen Verantwortung und Loslassen.
Entwicklungsaufgaben für Jugendliche und
Eltern“
Mittwoch, 15.05.2024 1004E
19:30-21:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Romy Scheider liest aus Ihrem Roman
„Gelegenheiten“
im Rahmen der Reihe #HatKultur
Donnerstag, 16.05.2024 2113E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Altstadtgespräch
Handy assoziierte Erkrankungen
Mittwoch, 22.05.2024 3004E
18:00-19:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Veranstaltungskalender

Laptop-Wochenendseminar für Einsteiger*innen
Windows alle Versionen, einschließlich Windows 11
Freitag, 24.05.2024-25.05.2012 5014N
17:00-20:00 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Naturschutz (kennen)lernen in der Ökozelle Teil 3 Frühjahr/Sommer
Samstag, 25.05.2024 1407E
09:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Wendehammer Straße Schlangenbusch ,Hattingen-Holthausen

Denk-Pfad durch den Gethmannschen Garten
Samstag, 25.05.2012 1906E
10:00-13:00 Uhr
vhs Geschäftsstelle, Marktplatz 4, 45527 Hattingen

Das 1x1 der Fotografie Grundlagenworkshop
Samstag, 25.05.2012 2401T
10:00-16:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Brennnessel, Gundermann und Co. Wildkräuter entdecken im historischen Blankenstein
Sonntag, 26.05.2024 1408E
14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4, 45527 Hattingen

HattingerFilmClub Die Rumba Therapie (F, 2021)
Montag, 27.05.2024 2914+2015E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Juni

Tagesseminar „kochen“ Die vegetarische Mittelmeer-Küche
Samstag, 01.06.2012 3603T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

Philosophisches Café Bruno Latour: Das terrestrische Manifest
Sonntag, 02.06.2024 1503E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Tagesseminar „kochen“ Ein mexikanisches Fest
Samstag, 08.06.2024 3604T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

Fotopraxis: Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen
Samstag, 08.06.2024 2403T
11:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Zoom, Bleckstr. 64, 45889 Gelsenkirchen

Hüttensafari Wilde Wiese - Schmetterlinge, Bienen, Käfer & Co.
Sonntag, 09.06.2024 1454E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren: „Kinder brauchen Grenzen nur... wann, wie und wie viele?!“
Mittwoch, 12.06.2024 1005E
19:30-21:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Der Kemnader See: Die Wehranlage und das neue Wasserkraftwerk Kooperation mit der vhs Bochum
Freitag, 14.06.2024 1242E
13:00-14:45 Uhr
Treffpunkt: Kemnader Str. 535 (Zugang über Gibraltarstraße), Bochum

Reihe in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum Museumsbesuche mit Führung Situation Kunst & Skulpturenpark
Freitag, 14.06.2012 2304E
14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Eingangsportal Schlosspark Haus Weitmar, Hattinger Str.

Biohof und Gemüsegelder für „alle“ Kooperation mit der vhs Bochum
Samstag, 15.06.2024 1224E
10:00-13:00 Uhr
Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark, Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen

Fotopraxis: Halde Hoheward
Samstag, 22.06.2012 2402T
12:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Drachenbrücke, Recklinghausen-Hochlarmark

Schreiben im Museum Tages-Workshop
Samstag, 29.06.2012 2102T
10:30-16:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Café

Juli

Neu! Fitnesswandern - Extratour Eifgenbachweg
Sonntag, 07.07.2012 3183T
10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Eifgen in Wermelskirchen

Flusskrebsexpedition für Jung & Alt
Montag, 08.07.2024 1402E
15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz, Am Wallbaum 18, 45525 Hattingen

Hüttensafari Hexenkräuter und Zauberpflanzen - Kräuterkunde rund um den Hochofen
Sonntag, 14.07.2024 1455E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Fossiliensuche in Hattingen eine erlebnisreiche Exkursion für Kids im Rahmen des NRW Kulturrucksacks 2024
Montag, 15.07.2024 1404E
15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Isenburg, Ecke Toppelstr./Isenbergstr.

Schlangensafari eine spannende Exkursion für Kids im Rahmen des NRW Kulturrucksacks 2024
Montag, 22.07.2024 1403E
15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Wildnisschule, Am Zippe 50, Hattingen

August

Hüttensafari Mit Stacheln, Gift und Panzerkleid - Schutzstrategien von Tieren und Pflanzen
Sonntag, 11.08.2024 1456E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Neu! Kultouren mit dem E-Bike
Samstag, 24.08.2024 3186T
10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Hattingen, Parkplatz „Ruhrschwall“, Isenbergstr.

Neu! Fitnesswandern - Extratour Neanderlandsteig
Sonntag, 25.08.2024 3184T
10:00-17:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

Leitbild der Volkshochschule Hattingen

1. Geschichte und Identität

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

2. Auftrag

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

3. Ziel

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

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

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

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



1



Mensch, Gesellschaft, Politik

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte 08
bewegen, entspannen, experimentieren 09
Meine Stadt Hattingen10
Religion, Interreligiöses 11
Radtouren 11
Exkursionen, Wanderungen..... 11
Burgen und Landesherrschaft 12
Mensch und Tier.....13
Vor Ort / Thema: Öffentliche Sicherheit und Ordnung 13
Zusammenarbeit mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V. 13
Junge vhs und Umweltbildung14
Ökologie, Umweltbildung 14
Zusammenarbeit mit dem LWL 15
Hattingen hat Energie 17
vhs & Recht 17
Philosophisches Café 18
Älter werden, aktiv bleiben 19
Gedächtnistraining 19
Projekt Klimafit20

Anmeldung
Volkan Günday



Beratung
Petra Kamburg



und

Ana
Cabello González
Eltern- und Familienbildung



Die Gesichter hinter den Veranstaltungen im Bereich Eltern- und Familienbildung

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

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

Das „Hattinger Bündnis für Familie“ wurde 2006 ins Leben gerufen. Mit den Jahren entstand eine aktive „Bündnisfamilie“ mit vielen aktiven Bündnispartnerinnen und -partnern aus Vereinen, Verbänden, Unternehmen, Praxen, Initiativen, Parteien sowie mit einzelnen Bürgerinnen und Bürgern. Verschiedene Aktionen und Projekte haben seither aufgezeigt, was die Stadt Hattingen den hier lebenden Familien zu bieten hat. Die wichtigsten Bündnisziele sind aber unverändert: Netzwerkarbeit und Weiterentwicklung Hattingens als familienfreundliche Stadt!
Die Veranstaltungsreihe „Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren“ ist ein „Kind“ der Bündnisfamilie und zugleich ein Kooperationsprojekt mit dem Stadtspiegel und der vhs Hattingen. Die für den Frühling/Sommer 2024 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.

Zu allen Veranstaltungen sind Anmeldungen erforderlich!

Mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen
Sterben gehört bekanntlich zum Leben dazu. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer darüber zu reden . Die Gefühle, die mit dem Verlust eines geliebten Menschen verbunden sind, sind schnell wieder viel zu präsent .
Wenn Kinder dann Fragen zum Tod stellen, wissen Erwachsene oftmals nicht wie sie damit umgehen sollen. Häufig war dieses Thema

bislang für sie tabu. Auch befürchteten sie, dass Kinder zu sehr belastet werden und trauen sich deshalb nicht offene und ehrliche Antworten zu geben. Doch was tun, wenn plötzlich jemand aus dem näheren Umfeld schwer erkrankt oder tödlich verunglückt? Würden Sie Ihre Kinder lieber mit altbekannten Umschreibungen abspesen als aufrichtig, offen und verständlich mit ihnen über die Situation zu sprechen?
Wir geben Ihnen Anregungen an die Hand, wie sie auf Fragen von Kindern reagieren können. Sie erfahren, was Sie tun können, wenn das Enkelkind z. B. dem Opa an einen verschneiten Wintertag eine Winterjacke zum Grab bringen möchte, damit er nicht friert oder wenn es wissen will, wann es Oma endlich im Himmel besuchen kann. An diesem Abend erfahren Sie, wie Kinder Tod verstehen, auf welche Weise Kinder und wie Sie Themen im Zusammenhang mit Sterben und Tod natürlich in den Alltag integrieren können.

Durch den Abend führen Sie Heike Uphues und Andrea Naß vom Ambulanten Hospizdienst Witten Hattingen e. V.

Mittwoch, 14.02.2024 1001E
19:30 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Träumer oder Zappelphilipp?



Bei Kindern, deren Unaufmerksamkeit, Bewegungsdrang und Unbeherrschtheit ein „normales“ Maß übersteigt, liegt eine Entwicklungsstörung vor, die Aufmerksamkeitsdefizit Hyperaktivitätsstörung (ADHS) genannt wird. Wie sind Kinder mit ADHS? Woher kommt das? Was kann für diese Kinder getan werden und was können Eltern dabei tun?

Durch den Abend begleitet Sie:
Kinderärztin Frau Dr. Antje Erencin

Mittwoch, 13.03.2024 1002E
19:30 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**„Raus aus dem Stress“
...von der Entzerrung des Alltags
bis in die Kur**



Der Familienalltag, die Organisation und Bewältigung der familiären und beruflichen Anforderungen führen in vielen Familien zu sehr hohen Belastungen - dem Mental Load. Langfristig kann ein Mental Load zu gesundheitlichen Risiken führen. An diesem Abend wollen wir einen Einblick in verschiedene Stressfaktoren bekommen, aber auch Methoden und Möglichkeiten kennenlernen, die wieder aus dem Stress heraushelfen können. Hierzu tauschen wir uns über konkrete alltagspraktische Tipps aus und bekommen Informationen zu weiteren Entlastungsmöglichkeiten, z.B. die Beantragung einer Mutter-/Vater-Kind-Kur.

Durch den Abend führen uns Mitarbeiter*innen der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien der Stadt Hattingen, von der Schwangerenberatung der Caritas Telja Teubner und aus der Abteilung Prävention und Frühe Hilfen Katharina Skibbe und Melanie Becker.

Mittwoch, 10.04.2024 1003E
19:30 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

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

Nun hat man es bis dahin geschafft, ein Kind groß zu kriegen, da wird plötzlich alles in Frage gestellt: Schule und Lehrer sind auf einmal „extrem nervig“, die gewohnten Sonntagsausflüge „uncool“ und die täglichen Pflichtaufgaben werden „später“ erledigt, ganz abgesehen von dem ständigen „Auf-alles-sauer-sein“ und stundenlangem Medien-Konsum. Warum ist das so? Was können Eltern tun, ihre Kinder weiterhin zu unterstützen? Wie geht es mit der Schule weiter?

Diese und andere Fragen können bei diesem kostenlosen Elternabend mit der Diplom-Psychologin Kathrin Seibel-Schreck von der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Stadt Hattingen besprochen werden.

Mittwoch, 15.05.2024 1004E
19:30 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**„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 Regel 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, 12.06.2024 1005E
19:30 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

bewegen, entspannen, experimentieren

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



Kindern macht Bewegung einfach Spaß. Wir balancieren, schaukeln, klettern, springen, laufen und runden das Programm mit gemeinsamen Lauf-, Tanz-, und Kreisspielen ab. Und wenn Mutter, Vater oder die Großeltern aktiv mitmachen, dann macht das Körper-Erleben sogar doppelt Spaß. Dieses Kursangebot wendet sich an Kinder zwischen 1 und 5 Jahren mit ihren Müttern, Vätern oder Großeltern. Gemeinsam sich bewegen, turnen, spielen und lachen.
Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512.

Yvonne Czombera-Weierstahl 1009
Beginn: 20.02.2024
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
62,80 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31,
Turnhalle

Yvonne Czombera-Weierstahl 1010
Beginn: 21.02.2024
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
62,80 €
Grundschule Bredenscheid, Habichtstr. 24 a,
Turnhalle

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



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

Sabine Sümmermann 1010T
Samstag, 09.03.2024
10:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 8
11 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Versuch macht klug!
Der Kurs: Naturwissenschaftliches Experimentieren für Kinder von 5 bis 10 Jahren
Der Kurs richtet sich an alle jungen Forscherinnen und Forscher, die spielerisch -aber doch mit wissenschaftlichem Hintergrund- an faszinierende naturwissenschaftliche Phänomene herangeführt werden wollen. So spritzt z. B. „Lava“ aus Vulkanen, Flüssigkeiten färben sich von Geisterhand, Filmdosen explodieren und brennende Schlangen kriechen aus Sandbergen. Die verblüffenden und spannenden Experimente aus den Bereichen Feuer, Luft, Wasser und Lebensmittelchemie werden von der Dozentin selbstverständlich immer auch kindgerecht erklärt. Die Materialkosten von 2 € werden von der Dozentin am 1. Kurstag gesondert eingesammelt.
Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512.

Sabine Sümmermann
Beginn: 15.05.2024
mittwochs, 17:15-18:15 Uhr
5 Termine
19,70 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Bewegung und Spielangebote für (Groß-) Eltern mit Kindern ab 1 Jahr bis 3 Jahre



Gemeinsam mit den Kindern sich bewegen, turnen, klettern, singen und spielen. Die Aktivitäten der Kinder werden von den (Groß-) Eltern unterstützt und durch einfache Spiel- und Bewegungsideen mit Freude ergänzt.

Bitte bequeme Sportsachen, Sportschuhe, Turnschlappchen oder Stoppersocken.
Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 21.02.2024
mittwochs, 09:00-10:15 Uhr
12 Termine
62,80 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 23.02.2024
freitags, 10:30-12:00 Uhr
12 Termine
62,80 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Mensch, Gesellschaft, Politik
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.

Meine Stadt Hattingen

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



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

Thomas Weiß
Dienstag, 16.04.2024
18:00-20:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Stadtarchiv, Rauendahlstraße 40-42, Hattingen

Stadtteilerkundung „Backsteinarchitektur in Hattingen“



Die neugotische Pfarrkirche St. Peter und Paul zählt zu den bekanntesten Backstein-Bauwerken der Fachwerkstadt Hattingen. Die Steine für den 1870 errichteten Bau wurden direkt vor Ort gebrannt. Innerhalb der Stadt finden sich noch weitere Backsteinbauten, die bei dieser Stadtteilerkundung besucht werden: Ein ehemaliges Fernmeldeamt und eine frühere Post, eine 1868 errichtete Schule und eine Spinnerei im Tudorstil von 1902.
Der Rundgang ist nicht komplett barrierefrei (leichte Schrägen, Treppen mit bis zu acht Stufen).

Lars Friedrich
Sonntag, 10.03.2024
11:00-12:30 Uhr
7 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Bürgerzentrum Holschentor (Gartenseite), Talstr.8, Hattingen

Stadtteilerkundung „Weber, Treidler, Hauer und Hochöfner“



Die Hattinger Wirtschaftsgeschichte war über Jahrzehnte eng mit der Geschichte der Heinrichshütte verbunden. Die Gründung des Hüttenwerkes 1854 in den Ruhrauen leitete die Industrialisierung der Stadt ein. Doch was prägte wirtschaftlich die Jahrzehnte und Jahrhunderte zuvor? Diese Stadtteilerkundung entführt die Kursteilnehmenden in die wechselvolle Geschichte der vorindustriellen Zeit - zu den heimischen Webern, zu den Treidlern auf der Ruhr, zu Bergleuten und Bergwerken und zu den ersten Funden von Eisenstein im Ruhrtal.
Der Rundgang ist nicht komplett barrierefrei (leichte Schrägen, Treppen mit bis zu acht Stufen).

Lars Friedrich
Sonntag, 12.05.2024
11:00-12:30 Uhr
7 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Bürgerzentrum Holschentor (Gartenseite), Talstr. 8, Hattingen

Vortrag „Mars“

**Mars:
von der Antike bis zu den Rovern
Vortrag mit Beamerpräsentation**



Seit Jahrtausenden beobachtet die Menschheit alle zwei Jahre einen gelborangen Punkt am Himmel - den Mars. In der Antike wurde er als Kriegsgott gedeutet und erst mit der Erfindung des Fernrohrs begannen wir, mehr über ihn zu erfahren. Seine Oberfläche zeigt vielfältige Strukturen, die sich auch noch innerhalb von Wochen verändern können. Mittlerweile haben wir zahlreiche Sonden zu ihm geschickt und sind sogar mit Fahrzeugen wie Sojourner, Curiosity und Perseverance auf ihm gelandet. Was wissen wir bis heute mittels unbemannter Missionen über unseren rostroten Nachbarn?

Dr. Tom Fliege
Dienstag, 27.02.2024 1700E
19:00-21:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Religion, Interreligiöses

Interreligiöser Gesprächskreis

Der Interreligiöse Gesprächskreis wurde gemeinsam mit den Religionen in Hattingen konstituiert. Wenn Sie Fragen zu diesem Gesprächskreis haben, wenden Sie sich bitte an die Arbeitskreisleiterin (02324- 393822).

Isolde Füllbeck
18:00-20:00 Uhr 1209
3 Termine
entgeltfrei
Termine, Ort und Uhrzeit entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse.

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

Im Jahre 1988 wurde durch Kardinal Franz Hengsbach das Zisterzienserkloster Stiepel gegründet. Dadurch wurde dieser Stadtteil, der wohl einer der ältesten Marienwallfahrtsorte Deutschlands ist, noch mehr zu einer Insel der Stille und Einkehr. Nach einer kurzen Einführung und Besichtigung der Außenanlagen bleibt noch genügend Zeit zum Besuch des Klosterladens. Anschließend werden wir von einem der Mönche durch die Gebäude geführt. Durch seine Erzählungen bekommen wir einen umfassenden Einblick in die Geschichte des Zisterzienserordens und in das Leben der Mönche. Anschließend besteht noch die Möglichkeit zur Teilnahme an der Vesper.

Brigitte Kolberg
Mittwoch, 21.02.2024 1225E
15:00-18:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: Parkplatz Kloster Stiepel
„am Glockentor“, Am Vahrenholt 9, Bochum

Radtouren

Radtour Margarethenhöhe und Brandenbusch - zwei Kruppsche Siedlungen - in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum



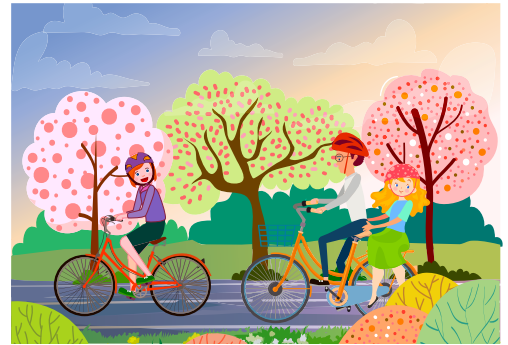
Auf unserer Radtour werden wir zwei Siedlungen anfahren, die von Mitgliedern der Familie Krupp erbaut wurden. Zunächst erreichen wir über eine ehemalige Bahntrasse nach einem leichten aber stetigen Anstieg die Margarethenhöhe. Ein Musterbeispiel für eine Gartenstadt. Eine weitere Station ist die Siedlung Brandenbusch. Diese wurde speziell für die Bediensteten der Villa Hügel errichtet. Auch diese wurde als autonome Siedlung im gartenstädtischen Stil errichtet. Entlang des Baldeneysees, wo es auch noch an dem ein oder anderen Kleinod vorbei geht, radeln wir zu unserem Ausgangsort zurück. Strecke: ca. 35 km

Brigitte Kolberg
Donnerstag, 25.04.2024 1227E
17:00-20:30 Uhr
7 €
Treffpunkt: Bahnhof Steele-Ost

Neu! Kultouren mit dem E-Bike I

Mit diesem neuen Format möchte die vhs sport- und kulturbegeisterte Menschen ansprechen, die bei einer gemeinsamen E-Bike-Tour eine Ausstellung besuchen oder eine besondere Sehenswürdigkeit näher kennenlernen möchten. Als Premiere fahren wir über den Hattinger Ruhrtalweg und auf ehemaligen Bahntrassen zum UNESCO-Welterbe „Zeche Zollverein“ und nehmen an der Gruppenführung „Über Kohle und Kumpel“ teil. Streckenlänge: ca. 50 km Die Kosten für die „Zollverein“-Führung in Höhe von zurzeit 11 Euro p.P. sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen.

Bernhard Jeucken
Samstag, 04.05.2024 3185T
10:00-16:00 Uhr
10 €
Treffpunkt: Parkplatz Hattingen
„An der Ruhrbrücke“



Neu! Kultouren mit dem E-Bike II

Während der Schulferienzeit führt die zweite „Kultour mit dem E-Bike“ zum Gasometer Oberhausen, in dem es ab dem Frühjahr die neue Ausstellung „Planet Ozean“ zu bestaunen gibt. Auf dem Hinweg fahren wir entlang der Ruhr und auf dem Grugaradweg bis zur „Neuen Mitte“, zurück geht es entlang des Rhein-Herne-Kanals und über ehemalige Bahntrassen. Streckenlänge: ca. 70 km Der Ausstellungsgebühren (14 Euro, ermäßigt 11 Euro) sind von den Teilnehmern selbst zu tragen

Bernhard Jeucken
Samstag, 24.08.2024 3186T
10:00-16:00 Uhr
10 €
Treffpunkt: Hattingen, Parkplatz
„Ruhrschwall“, Isenbergstr.

Exkursionen, Wanderungen

Vollmondwanderung auf die Halde Hoheward Kooperation mit der vhs Bochum

Die Halde Hoheward ragt als 100 m hoher Tafelberg über seiner Umgebung hinaus und ist mit 160 ha Fläche die größte Halde im Revier. Am Südostplateau steht heute ein Obelisk, der es ermöglicht, Datum und Uhrzeit anhand des Schattenverlaufs der Sonne zu bestimmen. 2008 entstand dann auf dem Gipfelplateau der Halde Hoheward ein Horizont-Observatorium, dessen zwei große Bögen weithin sichtbar sind. Bei der Wanderung erfahren Sie etwas über die Entstehung dieses von Menschenhand geschaffenen Berges und bekommen auch eine Einführung zum Obelisk und zum Observatorium als Teile des Astronomischen Parks. Vom Gipfel aus können Sie einen beeindruckenden Ausblick auf das Ruhrgebiet im Schein der untergehenden Sonne genießen. Nachdem wenig später der Mond aufgegangen ist erfolgt der Abstieg. Hinweis: Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung erforderlich. Auf dem Plateau weht oft ein starker Wind. Bei Gewitter wird die Wanderung aus Sicherheitsgründen abgebrochen.

Brigitte Kolberg
Sonntag, 24.03.2024 1223E
17:45-20:00Uhr
6 €
Treffpunkt: Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark, Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen

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, 15.06.2024 1224E
10:00-13:00 Uhr
6 €
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, 10.04.2024 1226E
11:00-14:30 Uhr
7 €
Treffpunkt:
Am Steinbruch Muttentalstr./ Auf d. Marta

Kleinod Coesfelder Heide (Naturschutz Gebiet) Zusammenarbeit mit der vhs Bochum
Mitten in großen Kiefernwäldern der Coesfelder Heide liegt das 5,2 ha große Naturschutzgebiet. Mittelpunkt ist ein Heideweiher, der von Bruchwald und offener Heidelandschaft umgeben ist. Die offenen Flächen um den See werden

von Heidschnucken beweidet.
Durch Wald geht es auf den Hünsberg mit einem Hermann-Löns-Denkmal und vorbei an einer historischen Sandabtragung zu einem als Naturdenkmal eingetragenen Säulenbuchenwald mit Kreuzwegstationen von Josef Krautwald als kulturell besonders wertvoller Landschaftsteil.



Die vom Weg abgewandte Seite des Kreuzweges wird von einer alten Rotbuchenhecke mit teils skurrilen Formen flankiert.
Picknick vorgesehen!
Länge: ca. 17 km

Dr. Vera Bucker
Sonntag, 14.04.2024 1228T
11:00-18:00 Uhr
9 €
Treffpunkt: HBF Coesfeld, Ausgang Bahnweg, am Parkplatz Bahnhof West

Halde Hoppenbruch und Emscherbruch: Wo einst die Emscherbrücker Dickköpfe galoppierten Zusammenarbeit mit der vhs Bochum

Dem Wald des heutigen Emscherbruchs kann man noch die alte Sumpflandschaft ansehen, durch den Teile der Wanderung führen, vorbei am Vogelparadies Ewaldsee und Biotopen, die das Ausmaß der Bergsenkungen erkennen lassen. Das Waldstück grenzt an die Halde Hoppenbruch, von deren Plateau mit seinem Windrad man einen phantastischen Blick auf das Himmelsobservatorium der Hohewardhalde hat. Ihre alpin anmutenden Vegetation wird von rasanten Mountainbike-Parcours unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade durchschnitten. An ihrem Fuß endet der dem neuen Aktiv Linear Park. Dieser wurde 2022 eröffnet und verbindet die Themen Natur, Erholung und Tourismus.
Länge: ca. 14 km

Dr. Vera Bucker
Mittwoch, 05.06.2024 1229T
11:00-16:00 Uhr
9 €
Treffpunkt:
Start: Haltestelle Zeche Ewald, Herten, Ewaldstr./ Ecke Werner-Heisenbergstr. (dort auch Info-Zentrum Landschaftspark Hoheward) (SB 27 ab Wanne-Eickel HBF) Parkplätze vorhanden

Burgen und Landesherrschaft im Mittelalter

Zwei geführte kulturhistorische Tageswanderungen Kooperation zwischen der vhs Bochum und der vhs Hattingen

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

Der Oestricher Burgberg und das Haus Letmathe. Streckenwanderung.



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

Iserlohn-Dechenhöhle Bf. - Burgberg Oestrich - Felsen Pater und Nonne - Lennepromenade - Lennedom - Haus Letmathe, ca. 11km, Gesamtzeit ca. 5,5 Stunden.
Öffentlicher Nahverkehr am Ziel:
ab Bf. Iserlohn-Letmathe.

Dr. Wilfried Korngiebel/Susanne Slobodzian
Samstag, 04.05.2024 1230T
11:40-17:10 Uhr
8 €
Treffpunkt: Iserlohn-Dechenhöhle, Haltepunkt Regionalbahn

Die Hansestadt Breckerfeld und die Gehöfte im Tal der Ennepe. Streckenwanderung.
 Die beiden Jakobuskirchen von Breckerfeld verweisen auf den westfälischen Jakobsweg, dessen östliche Variante durch diese märkische Hansestadt führt. An den Resten der Stadtbe- festigung entlang und an alten Gehöften vorbei geht es über Hügel ins Tal der Ennepe. Ein Teil- stück der Bergischen Landwehr und ein barockes Herrenhaus präsentieren sich als weitere Sehenswürdigkeiten.

Breckerfeld-Altstadt - Tal der Ennepe – Bergi- sche Landwehr bei Filde – Rüggeberg – Gut Ahl- hausen – Hülsenbecker Tal – Ennepetal-Milspe, ca. 17,5 km, Gesamtzeit ca. 8 Stunden.

Öffentlicher Nahverkehr am Ziel: ab Ennepetal (Milspe) Busbahnhof oder ab Bf. Ennepetal/ Gevelsberg.

Dr. Wilfried Korngiebel/Susanne Slobodzian
 Samstag, 01.06.2024 234S1231T
 10:30-18:30 Uhr
 8 €
 Treffpunkt: Wichtig: Wir treffen uns in Ennepetal (Milspe) am Busbahnhof und fahren ge- meinsam um 10.55 Uhr mit dem Bus 550 zum Busbahnhof Breckerfeld, dem Startpunkt un- serer Wanderung (Ankunft um 11.23 Uhr).

Mensch & Tier

Größer und schöner Der Tierpark Bochum und die neuen Asienwelten Kooperation mit vhs Bochum
 Naturnah gestaltete Erlebnisanlagen wie die 2006 eröffneten „Nordseewelten“ bestim- men das heutige Bild des Bochumer Tierparks. In den folgenden Jahren erhielt der Tierpark ein neues Gesicht, indem er einen neuen Ein- gangsbereich bekam und rund ein Drittel seiner Außenanlagen komplett umgestaltet wurden. Eine neue Futterküche und neue Gehege u.a. für Keas, Kattas und Nasenbären wurden ange- legt und die afrikanischen Erdmännchen beka- men eine naturnahe Savannenanlage. Bei ei- nem geführten Rundgang können wir den Tier- park mit einem Blick hinter die Kulissen (z.B. Futterküche, Technikräume) erkunden. Führung und Zooeintritt (Tierpark geöffnet bis 19 Uhr) sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte wetterangepasste Kleidung tragen.

Andreas Peters
 Samstag, 04.05.2024 1234E
 14:00-15:30 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 7
 14 €
 Treffpunkt: Tierpark Bochum, Klinikstraße 49, Bochum



Vor Ort
 Diese Reihe informiert über Betriebe im nähe- ren und weiteren Umfeld, und das nicht nur the- oretisch. Bei Betriebsbesichtigungen werden die Teilnehmer die Gelegenheit haben, einen Blick hinter die für Einzelbesucher normaler- weise verschlossenen Werkstore zu werfen. Dort können sie dann vor Ort mehr über die Funktionsabläufe, Organisationsformen und Arbeitsbedingungen erfahren und somit die in- dustrielle 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. verr.de) eine Fahrplanauskunft zu erhalten. Es reicht die Angabe der Zieladresse (Ort, Straße und Hausnummer).

Teilnahme nur nach Anmeldung möglich!

Thema: Öffentliche Sicherheit und Ordnung

Der Kemnader See: Die Wehranlage und das neue Wasserkraftwerk Kooperation mit der vhs Bochum
 Der Kemnader See dient neben der Wasserrei- nigung in der Hauptsache den verschiedenen Freizeitinteressen. Als letzter der fünf Stause- en, die der Ruhrverband an der unteren Ruhr betreibt, erhielt der Kemnader See eine Was- serkraftanlage, die seit Oktober 2011 Strom produziert. Parallel dazu entstand außerdem eine neue Fischaufstiegsanlage, die es Wander- fischen ermöglichen soll, das Stauwehr gefahr- los zu überwinden. Wir werden uns die Wehran- lage 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 wetterfes- te Kleidung tragen.

Ganz wichtig: Parken nur oben am Wander- parkplatz Gibraltarstraße, nicht unten am Wehr !), Bochum-Stiepel

Andreas Peters
 Freitag, 14.06.2024 1242E
 13:00-14:45 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 6
 7 €
 Treffpunkt: Kemnader See, Wohn- und Be- triebsgelände am Wehr, Kemnader Str. 535 (Zugang über Gibraltarstraße)

Veranstaltungsreihe mit dem Arten- schutz Ruhrgebiet e.V.

Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs
 Ihr Apfelbaum sieht aus wie ein alter Besen? Muss Großvaters Baum umgesägt werden? Versuchen Sie es doch mit einer Verjüngung. Ohne ein Mindestmaß an Pflege werden Obst- bäume anfällig für Krankheiten, überaltern schnell, bringen schlechtere Früchte hervor und leben insgesamt nicht so lange. An die- sem Vormittag können Sie die Grundregeln

des Obstbaumschnitts erlernen. In Theorie und Praxis sollen anhand von jungen und al- ten Hochstammobstbäumen die Grundlagen der Pflanzung, des Erziehungschnitts, des Überwachungsschnitts und des Verjüngungs- schnitts erarbeitet werden.

Rolf Novy-Huy
 Samstag, 10.02.2024 1400E
 10:00-13:00Uhr
 10 €
 Treffpunkt: Südring 23, 45525 Hattingen

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

Amphibienschutz in Hattingen Errichten und Betreuung eines Amphibienschutzzaunes



Über 75.000 Amphibien wurden bisher durch den BUND-Krötenzaun im Felderbachtal in Hat- tingen vor dem Straßentod bewahrt. Nun darf der Artenschutz Ruhrgebiet e.V. - unter Leitung des Naturführers Martin Maschka - das Erbe übernehmen und bis zu 6.000 Amphibien (Erd- kröte, Grasfrosch, Faden-, Berg- und Teich- molch, Feuersalamander) jährlich retten. Durch unsere gemeinsam mit der Hattinger Be- völkerung durchgeführten Schutzmaßnahmen hat sich eine Amphibienpopulation von überre- gionaler Bedeutung herausgebildet. Wir hof- fen auch in diesem Jahr auf Ihre Unterstüt- zung beim Auf- und Abbau sowie bei der „tägli- chen Leerung des Zaunes“. Bei dieser Mitmach- aktion beteiligt man sich nicht nur an einer wir- kungsvollen Artenschutzmaßnahme, sondern lernt auch hautnah interessante Tierarten ken- nen.
 Notwendige Ausrüstung: Festes Schuhwerk, Handschuhe, wenn vorhanden Spaten.

Martin Maschka
 Termin wird noch bekannt gegeben.
 10:00-13:00 Uhr
 entgeltfrei
 Treffpunkt: Feuchtwiese des Artenschutz Ruhr- gebiet e.V. neben Landgasthaus Huxel, Felder- bachstr./Am Schnüber

Amphibien in Hattingen - Exkursion für die ganze Familie
Amphibien in Hattingen - eine anschauliche Vorstellung und Bestimmung heimischer Lurche
Entdecken und erleben Sie unsere heimischen Amphibien hautnah. Erfahren Sie, warum die Schutzprojekte der Tiere so wichtig sind. Martin Maschka vom Artenschutz Ruhrgebiet e.V. und Thomas Kordges begleiten die Teilnehmenden auf einer spannenden Exkursion durch die Feuchtwiese und am Krötenzaun.



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

Anmeldung erforderlich unter www.wildnisschule-ruhr.de.
Martin Maschka
Termin und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben. 1410E
entgeltfrei
Treffpunkt: Parkplatz Rauendahlstr. 55, Hattingen

Junge vhs & Umweltbildung

Flusskrebsexpedition für Jung & Alt



Ihr lernt Spannendes aus der Welt der Scherenträger kennen. Wie sie leben, was sie fressen und warum wir einige Arten sogar bekämpfen müssen, um das Ökosystem zu bewahren. Wenn Ihr habt, bitte einen Kescher mitbringen.

Martin Maschka
Montag, 08.07.2024 1402E
15:00-17:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: Parkplatz , Am Wallbaum, Hattingen (direkt am Leinpfad unterhalb des Hattinger Wehr)

Schlängensafari eine spannende Exkursion für Kids von 10 bis 14 Jahren im Rahmen des NRW Kulturrucksacks 2024



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
Montag, 22.07.2024 1403E
15:00-17:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Wildnisschule, Am Zippe 50, Hattingen

Fossilien suche in Hattingen eine erlebnisreiche Exkursion für Kids von 10 bis 14 Jahren im Rahmen des NRW Kulturrucksacks 2024



Hattingen war einst Teil eines riesigen Sumpfes mit Farnen, Moosen, super großen Schachtelhalmen, zahlreichen Insekten und anderen Wasserlebewesen. Versteint 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
Montag, 15.07.2024 1404E
15:00-17:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Parkplatz Isenburg, Ecke Tippelstr./Isenbergstr.

Ökologie & Umweltbildung



Naturschutz (kennen)lernen in der Ökozelle Teil 1 Frühjahr/Sommer

Der Schutz unserer Natur wird von vielen Menschen und der Wissenschaft gefordert. Pflanzen, Pilze und Tiere sind die Grundlage unserer Existenz. Aber wie geht das eigentlich „Naturschützen“? Und was können wir alle dafür tun? In Holthausen bemüht sich der Verein „Naturschutz Hattingen e.V.“ seit zehn Jahren mit praktischen Naturschutzmaßnahmen erfolgreich darum, eine Obstwiese artenreich zu gestalten und zu pflegen. Wussten Sie, dass in Europa Wiesen und Weiden viel mehr Kohlenstoff speichern als Holz? Die Pflege von artenreichen Grünflächen ist ein wesentlicher Beitrag zur Linderung der Klimakatastrophe. An drei Samstagvormittagen (jeweils einzeln buchbar) bietet der Verein Naturschutz Hattingen bei Pflegemaßnahmen in der Ökozelle „Hölter Kamp“ mehr praktisches Wissen über die Natur zu erlangen. Schwerpunkte sind Artenkenntnisse, Wiesen- und Gehölzpflege.

Anmelden bitte unter „natur-hattingen@birdnet.de“

Thomas Griesohn-Pfleger
Samstag, 23.03.2024 1405E
09:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Wendehammer der Straße Schlangenbusch, Hattingen-Holthausen



Naturschutz (kennen)lernen in der Ökozelle Teil 2 Frühjahr/Sommer

Thomas Griesohn-Pfleger
Samstag, 27.04.2024 1406E
09:00-12:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Wendehammer Straße Schlangenbusch, Hattingen-Holthausen

Naturschutz (kennen)lernen in der Ökozelle Teil 3 Frühjahr/Sommer

Thomas Griesohn-Pfleger
Samstag, 25.05.2024 1407E
09:00-12:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Wendehammer der Straße
Schlangenbusch, Hattingen-Holthausen

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 interessanten Informationen über Brennessel, Wegerich, Gundermann und Co. darf gefühlt, geschnuppert und probiert werden.

Birgit Ehses
Sonntag, 26.05.2024 1408E
14:30-16:30 Uhr
8 €
Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4,
45527 Hattingen

Erlebnis WaldFührung - Exkursion für Jung und Alt

Haben Sie gewusst, daß sich Bäume im Wald gegenseitig helfen? Und daß sie - nicht nur wenn Gefahr droht - miteinander kommunizieren? Bei dieser geführten Tour entdecken alle die geheimnisvolle Welt unserer Wälder - und Sie werden begeistert sein!
Haben auch Bäume eine Alarmanlage? Welcher Baum wird zum besten Freund? Gibt es im Wald auch ein Internet? Wie schmecken Bäume? Welche Kräuter wachsen im Wald?
Bitte wettergerecht anziehen.
Strecke: leicht bergig, ca. 3 bis 4 km
Mitbringen: eine Sitzunterlage (wenn vorhanden), etwas zu Trinken
Freundliche Hunde sind willkommen.

Ilka Markwardt
Donnerstag, 25.04.2024 1409E
17:00-19:30 Uhr
8 €
Treffpunkt: Schützenplatz 1, 45525 Hattingen

Heil- und Verwöhnsalben und Öle aus Wald und Wiese

Wald und Wiese bieten mannigfaltige Möglichkeiten aus Kräutern, Nadel und Zapfen wertvolle Öle, sowie Heil- und Verwöhnsalben einfach herzustellen.

Anja Helinski
Freitag, 23.02.2024 1440E
16:00-18:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Vom wilden Wiesensalz zum Holunderblütensirup Infoveranstaltung

Es gibt viel zu entdecken draußen in der Natur - der Vortrag informiert über die „Geschenke aus der Natur“ und wie man mit wenig Aufwand, Dinge selbst herstellen kann. Lassen Sie sich inspirieren.

Anja Helinski
Freitag, 15.03.2024 1441E
16:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Hildegard von Bingen (1098-1179) und Ihre Kräuterwelt Infoveranstaltung



Tauchen Sie ein in die Kräuterwelt der Hildegard von Bingen - erfahren Sie, welches Kraut die Benediktinerin für welche Leiden angewendet hat. Und welche Pflanzen in ihrer Kräuterkunde für Gesundheit und Wohlbefinden genutzt wurden (und werden).

Anja Helinski
Freitag, 19.04.2024 1442E
16:00-17:30 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Kräutererlebnistour in Holthausen

Entdecken Sie die heimische Kräuterwelt, ihre Vielfalt und ihre Einsatzmöglichkeiten. Bei der Tour können auch Kräuter gesammelt werden.

Anja Helinski
Freitag, 03.05.2024 1443E
15:00-17:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: Vamed-Klinik, Klinikgarten,
Hattingen-Holthausen



Veranstaltungsreihe mit dem LWL Industriemuseum Henrichshütte

Hütten-Safari - Natur entdecken im Industriemuseum

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

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, 11.02.2024 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 Ehse
Sonntag, 10.03.2024
11:00-13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Vögel, Eier, Frühlingskräuter
Frühlingsboten auf der Hütte



Auf der Hütte regt sich neues Leben. Blätter und Blüten drängen an die Frühlingssonne, erste Insekten sind unterwegs auf Nahrungssuche, und zwischen den alten Werksanlagen ertönt wieder 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 Ehse
Sonntag, 14.04.2024
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 eingewandelter Pflanzenarten auf dem Hüttengelände erkennen.

Birgit Ehse
Sonntag, 12.05.2024
11:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 15
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Wilde Wiese -
Schmetterlinge, Bienen, Käfer & Co.

Es summt, brummt, krabbelt, flattert und hüpfet 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 Su-

che nach den Bewohnern des sonnigen Lebensraums und erfahren Wissenswertes über ihre Lebensweise.

Birgit Ehse
Sonntag, 09.06.2024
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 Kräuterhexen 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 Ehse
Sonntag, 14.07.2024
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 Ehse
Sonntag, 11.08.2024
11:00-13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Tipp: Olivenöl
Information & Verkostung

Olivenöl
Matinee mit Information und
Verkostung des flüssigen Goldes



In diesem Tasting werden die Teilnehmer*innen mitgenommen auf die Reise des flüssigen Goldes (Olivenöl). Dabei werden keine Fragen offen gelassen. Welches Olivenöl ist gut? Was ist Native Extra? Ist Olivenöl gesund? Diese und viele andere Fragen werden nach einem Vortrag vom Dozenten, einem zertifizierten Olivenölkoster, gerne beantwortet. Anschließend werden gemeinsam 5 verschiedene Öle degustiert. Hier ist der Geruch- und Geschmackssinn gefragt. Bitte daher 1 Stunde vor Kursbeginn nicht rauchen, keinen Kaffee trinken und nicht zu stark parfümieren. Zum Schluss werden Köstlichkeiten, natürlich mit bestem Olivenöl serviert.

Adil Daval
Sonntag, 14.04.2024
12:00-14:15 Uhr
30 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café



Hattingen hat Energie

Der Hattinger Klima-Stammtisch immer am ersten Montag im Monat in Zusammenarbeit mit der Klimaschutzbeauftragten der Stadt Hattingen

Das der Klimawandel bereits existiert, erleben wir durch immer wärmere Sommer, ausgetrocknete Böden, Waldbrände aber auch Überschwemmungen.

Um diese Prozesse abzumildern, hat die Weltklimakonferenz von Paris 2015, sich als Ziel gesetzt, die Erderwärmung auf 1,5 Grad Celsius zu begrenzen. In Deutschland betrug die Klimaerwärmung 2022 aber bereits 1,6 Grad Celsius. Gründe für die Erwärmung des Klimas sind u. a. der ungeheure Verbrauch der Ressourcen, die Verbrennung fossiler Brennstoffe, Versiegelungen der Landschaft und Abholzung der Wälder - weltweit. Achtsamkeit ist gefragt. Dazu gehört aber auch, dass wir uns bewusst machen, wie viele Rohstoffe und wie viel Energie in den Dingen steckt, die wir täglich ganz selbstverständlich nutzen und verbrauchen. Nach jeweils einer kurzen Einleitung können wir bei unserem Stammtisch darüber diskutieren und überlegen was jede*r Einzelne zum Klimaschutz beitragen kann.

Brigitte Kolberg

Beginn: 04.03.2024

montags, 17:30-19:30 Uhr

3 Termine

entgeltfrei

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

1483

Das Projekt „Klimafit“ - auch in 2024 weitere Infos auf Seite 20.

Nachhaltig, klimafreundliche Ernährung

Vortrag mit Diksussion - online

Wie wir uns derzeit ernähren, hat große Auswirkungen auf Umwelt und Klima. Je nachdem, wie Lebensmittel erzeugt, verarbeitet, gelagert, transportiert und zubereitet werden, beeinflussen sie unterschiedlich das Klima. Insbesondere die Tierhaltung und Produktion von Fleisch, Milch und daraus hergestellte Produkte verursachen erhebliche Mengen klimarelevanter Gase.

Im Vortrag stehen Ursachen und Lösungsansätze im Vordergrund: Was können Verbraucher:innen für eine klimafreundlichere Ernährung im Alltag tun? Welche Lebensmittel und Siegel sind eine gute Wahl, wenn es um nachhaltiges Einkaufen geht?

Nach einer inhaltlichen Einführung sind Fragen und Diskussion eingeplant.

Referentin

Sabine Klein

Lebensmittelexpertin der

Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf

Der Termin wird noch bekannt gegeben.

19:00 Uhr

entgeltfrei

online

1480E

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, 19.03.2024

19:00-20:30 Uhr

7 €

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

1520E

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, 23.04.2024

19:00-20:30 Uhr

7 €

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

1521E

Lara Rosner

RECHTSANWÄLTIN UND NOTARIN

Peter Großmann

NOTAR a.D. (bis 12.2019)

Alte Bismarckstraße 3 / Ecke Bahnhofstraße

45525 Hattingen

Telefon 0 23 24 / 5 31 31

Telefax 0 23 24 / 2 83 16

kanzlei@rosner-hattingen.de

www.rosner-hattingen.de

Philosophie des Raumes

Das Denken des Raumes hat in der Philosophie eine lange Tradition. Was der Raum im Unterschied zur Zeit ist, wird bereits seit den antiken griechischen Philosophen immer wieder zum Thema gemacht. Allerdings gibt es bis in die Moderne nur wenige intensivere Auseinandersetzungen mit dem Phänomen ‚Raum‘. Die meisten Raumtheorien gehen seit der Antike von den Grundlagen der ‚Euklidischen Geometrie‘ aus. Diese stellt eine erste – und bis heute weitgehend gültige – Grundlage der Raumordnung und -aufteilung dar. Sie erschließt den Raum in mathematisch quantifizierender Weise. Jedoch ist diese Zugangsweise zum Verstehen des Raumes eine stark reduzierte Vergegenständlichung des Raumes.

In der Moderne sind andere Perspektiven des Raumdenkens hinzugekommen. Denn als Menschen sind wir nicht bloße Stellen oder Punkte im Raum, sondern der Raum ordnet sich um uns herum an. Der Menschen ist gewissermaßen der ‚Nullpunkt‘ im Raum. Von ihm und seinem Tun ausgehend erst entsteht der Raum – und verändert sich auch. Wir Menschen leben nicht nur ‚im‘ Raum sondern wir modifizieren den Raum durch unsere jeweiligen Haltungen und Praktiken. Der Raum wird daher von uns ‚gelebt‘ und passt sich in seiner Ausdehnung und seiner Struktur dem menschlichen Leben an. Umgekehrt bedingt uns aber der Raum auch und gibt uns durch seine besonderen Charakteristika bestimmte Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten vor.

**Maurice Merleau-Ponty:
Der Leib-Raum'**

Merleau-Ponty war einer der wichtigsten französischen Philosophen des 20. Jahrhunderts. Anders als Jean-Paul Sartre oder Albert Camus war er auf sein akademisches Wirken und Schaffen konzentriert. Gleichwohl war sein Einfluss – besonders auf die vorgenannten Denker – von großer Reichweite. Mit seiner Philosophie des ‚Leibes‘ und dessen Beziehung zur räumlichen Existenz des Menschen hat er im Kontext des modernen Wissens vom menschlichen Körper einen Kontrapunkt zu setzen gewusst. Ausgehend von der Analyse, dass der menschliche Leib ein physisches Ding aber zugleich auch der ‚Träger des Ich‘ ist, zeigt er wie sehr jeder Mensch bis hinein in sein Wesen von seiner Beziehung zum Raum geprägt wird.

Professor Alfred Hirsch

Sonntag, 04.02.2024

11:15-13:00 Uhr

7 €

1500E

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



**Otto Friedrich Bollnow:
Mensch und Raum**

Otto Friedrich Bollnow, der in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts lange in Tübingen Philosophie und Pädagogik lehrte, hatte auch außerhalb der Philosophie ein weites Wirkungsspektrum. Das philosophische Werk ‚Mensch und Raum‘ von Bollnow gehört noch immer zum raumphilosophischen Standardwerk jeder Architekturfakultät in Deutschland. Wohl kein anderes philosophisches Werk, setzt sich so akribisch beschreibend und verstehend mit der menschlichen Beziehung zum Raum auseinander. Eingehend werden Ort, Stelle, Platz, Fleck, Feld, Wege, Straßen, Autobahnen, Flugrouten etc. im Hinblick auf die menschliche Raumerfahrung analysiert. Dabei sucht Bollnow nach dem ‚glücklichen Raum‘. Dieser lässt sich vom Individuum nur dann erreichen, wenn er sein Wesen im wahren Wohnen im Raum zu verwirklichen weiß.

Professor Alfred Hirsch

Sonntag, 03.03.2024

11:15-13:00 Uhr

7 €

1501E

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Michel Foucault: Heterotopien

Michel Foucault ist der vielleicht wirkungsmächtigste Vordenker des französischen Strukturalismus. In vielen anderen Disziplinen, wie den Literaturwissenschaften, Psychologie, Geschichtswissenschaften, Soziologie etc., ist er auch gegenwärtig noch immer präsent. Mit seiner Arbeit zur ‚Heterotopie‘ – welche keine Utopie ist – versucht er zu zeigen, dass unsere Raumwahrnehmungen in vielerlei Hinsicht von zuvor konstruierten Räumen abhängen. Das bedeutet, dass erst der Mensch sich Räume einbildend schafft, die ihn danach in ihrer gesamten Wirklichkeit prägen und wiederum inspirieren. So ist etwa der ‚Garten‘ eine Art ‚Heterotopie‘, insofern er einen ‚fremdartigen‘ künstlichen Ort in unserer unmittelbaren Lebenswelt darstellt. Im Orient hatte der Garten eine magische Bedeutung, da er Natur und Zerstreuung in den städtischen Raum holte.

Professor Alfred Hirsch

Sonntag, 05.05.2024

11:15-13:00 Uhr

7 €

1502E

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



**Bruno Latour:
Das terrestrische Manifest**

Der bedeutende französische Politologe Bruno Latour zeichnet sich durch eine besonders weitsichtige und aktualitätsbezogene Denken aus. Der leider im vergangenen Jahr verstorbene Theoretiker hat mit seinem Werk ‚Das terrestrische Manifest‘ aus dem Jahr 2017 ein mahnendes Manifest hinterlassen. Mit Blick auf den bisherigen Umgang des Menschen mit der Erde stellt er fest, dass dieses keine Zukunft hat. Er fordert eine Neubesinnung auf die erdhaften ‚terrestrischen‘ Grundlagen unserer Existenz. Nach Latour gilt es zunächst, wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen, indem in einem radikal nachhaltigen Sinne Produktionsprozesse und ökologische Bedingungen Grundlage jeder Politik werden. Es geht zukünftig um die grundlegendste Absicherung eines jeden Menschen: das Recht auf einen sein Leben erhaltenden Ort.

Professor Alfred Hirsch

Sonntag, 02.06.2024

11:15-13:00 Uhr

7 €

1503E

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

älter werden, aktiv bleiben

Gedächtnistraining

Bleiben 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: 19.02.2024
 montags, 9:00-10:30 Uhr
 12 Termine
 57,80 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

1903

Sigrid Krause
 Beginn: 19.02.2024
 montags, 10:45-12:15 Uhr
 12 Termine
 57,80 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

1904

Geistiges Fitnessstraining im Stadt-
 teil 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: 29.02.2024
 donnerstags, 14:30-16:00 Uhr
 6 Termine
 37,40 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
 vhs-Raum

1905

Denk-Pfad durch den
 Gethmannschen Garten

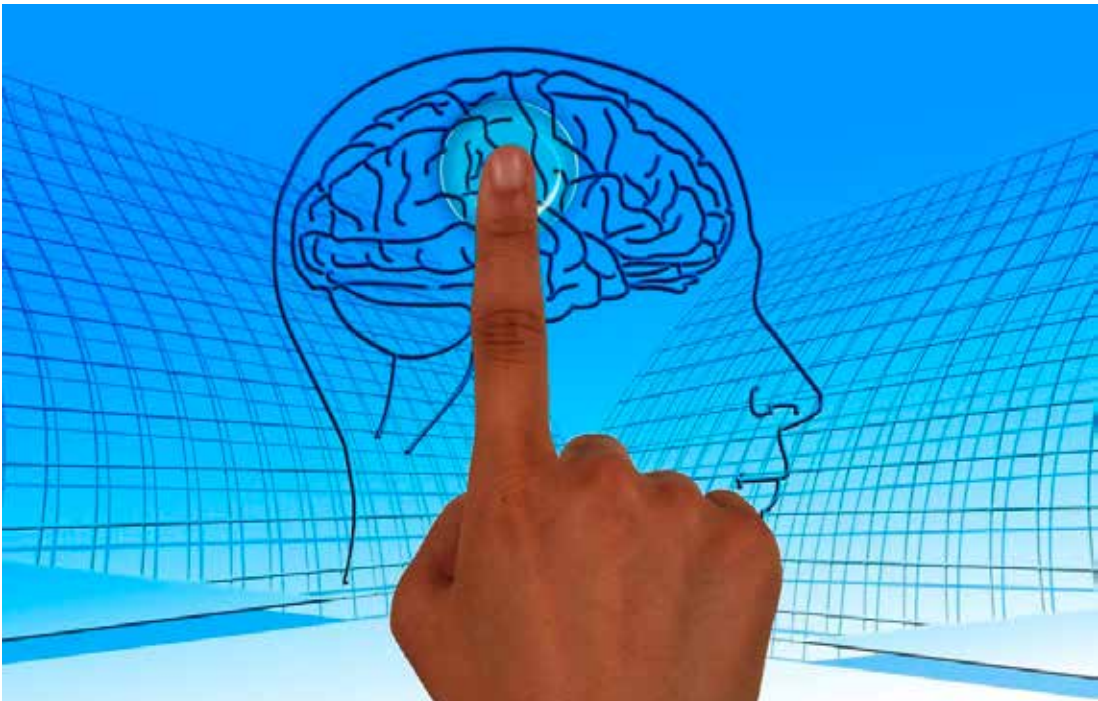


Die Teilnehmenden gehen auf abwechslungsreichen Wegen durch den wunderschönen Garten mit seinem alten Baum- und Pflanzenbestand und genießen von der Belvedere aus den eindrucksvollen Blick auf die Ruhrlandschaft. Über die Bewegung an der frischen Luft erhält das Gehirn Sauerstoff. Gehen und Denken in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

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

Sigrid Krause
 Samstag, 25.05.2024
 10:00-13:00 Uhr
 10 €
 vhs Geschäftsstelle, Marktplatz 4,
 45527 Hattingen

1906E





Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein. Das stellt uns als Privatpersonen, aber auch unsere Kommunen vor neue Herausforderungen. Denn die aktuellen Extremwetterereignisse zeigen deutlich: Es verändert sich etwas und es muss gehandelt werden!

Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie in ihrem persönlichen Umfeld aktiv dem Klimawandel begegnen können.

Hier setzt klimafit an: An sechs interaktiven Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel global, in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz, begleitet Sie bei konkreten CO₂-Einsparungen und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur:innen in der Kommune zu vernetzen. Dazu wird im Kurs nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert:innen aus der Region zum direkten Austausch mit Ihnen eingeladen.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Ein Projekt von:



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

klimafit 1
Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung (Präsenz)
Referentinnen:
Brigitte Kolberg, vhs Dozentin
Svenja Breddemann, Klimaschutzbeauftragte der Stadt Hattingen
Dienstag, 09.04.2024 1485
18:00-21:00 Uhr
Goethestr. 2, Raum 1



klimafit 2
Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene (Präsenz)
Referentinnen:
Brigitte Kolberg, vhs Dozentin
Svenja Breddemann, Klimaschutzbeauftragte der Stadt Hattingen

Dienstag, 23.04.2024 1486
18:00-21:00 Uhr
Goethestr. 2, Raum 1

klimafit 3
Expert:innendialog mit führenden Klimaforscher:innen klimafit (online)
Mittwoch, 07.05.2024 1487
18:00-20:00 Uhr
online

klimafit 4
Regionale Folgen des Klimawandels was kann ich selbst tun? (Präsenz)
Referentinnen:
Brigitte Kolberg, vhs Dozentin
Svenja Breddemann, Klimaschutzbeauftragte der Stadt Hattingen
Dienstag, 14.05.2024 1488
18:00-21:00 Uhr
Goethestr. 2, Raum 1

klimafit 5
Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)
Dienstag, 28.05.2024 1489
18:00-19:30 Uhr
online

klimafit 6
Den Klimawandel gemeinsam anpacken Zertifikatsübergabe (Präsenz)
Referentinnen:
Brigitte Kolberg, vhs Dozentin
Svenja Breddemann, Klimaschutzbeauftragte der Stadt Hattingen
Dienstag, 18.06.2024 1490
18:00-21:00 Uhr
Goethestr. 2, Raum 1



Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

10 € (beinhaltet alle „klimafit“-Veranstaltungen)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

**AUCH ONLINE
MÖGLICH!**

MUSIKSCHULE 

Lerne ein Instrument

Unser Angebot umfasst 6 Termine á 30 Minuten Einzelunterricht mit einem Instrument Ihrer Wahl. Der Preis beträgt 66 Euro. Die Termine stimmen Sie flexibel mit der Lehrkraft ab (kein Unterricht während der Schulferien möglich).

Bei Interesse nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter:
musikschule@hattingen.de oder (0 23 24) 204 - 3511

Hattingen hat Schnupperkurse.

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:
Mo, Di, Do 8.30 – 15.30 Uhr, Fr 8.30 – 12.00 Uhr

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

15. Juli bis 20. August 2023

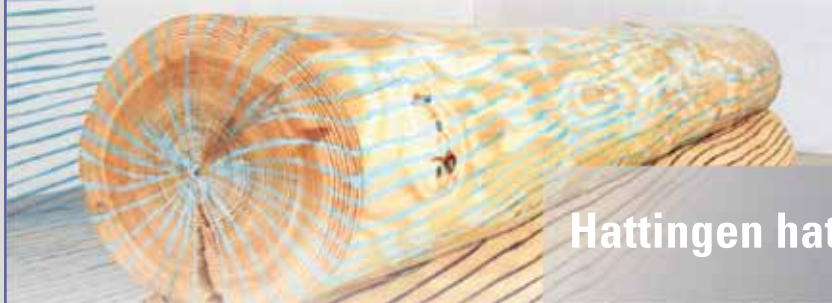
Fearless Woman

Frauenportraits von Oliver Schäfer mit Texten von Diana Ringelsiep

23. September bis 5. November 2023

Als ich vor Deiner Schönheit stand – Objekte und Bilder von der Natur

Angela Hiss und Brigitte van Laar



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.

STADT MUSEUM

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



Geschichte, Kunst, Kultur unter einem Dach

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

Wir freuen uns auf Sie!



STADT BIBLIOTHEK

Lesen
(An)schauen
(Zu)hören
Staunen



Hattingen hat viele gute Seiten.

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



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

2

Kultur, Kreatives Gestalten

Literatur und Kultur	22
Kulturtreff im Carré	23
Musikschule & vhs	23
Tanzen	24
Kunst- und Kulturgeschichte	24
Museumsbesuche mit Führung ...	24
Fotografie	25
Junge vhs & LWL Industriemuseum Henrichshütte	26
Malen und Zeichnen	26
Plastisches Gestalten	28
Neu: Gestalten von Karten.....	29
Floristik	29
Drachenbau	29
Schmuckbuch gestalten.....	30
Filzen	30
Farb- und Stilberatung	30
Bridge.....	30
HattingerFilmClub	31

Anmeldung
Volkan
Günday



Beratung
Petra
Kamburg



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

Literatur und Kultur



Veranstaltung zum Holocaust-Gedenktag 2024 "Odessa Projekt" - eine musikalische Reise mit Klezmer, jiddischen und Romaliedern Kooperation mit dem Förderverein vhs Hattingen e.V.
Die fünf Musiker 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.

Samstag, 27.01.2024 2101E
19:00 Uhr
10 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Schreiben im Museum
Tages-Workshop (1+2)



An diesem Samstag treffen wir uns im Stadtmuseum Hattingen, um uns von den Bildern, Gegenständen, Gerüchen und Farben in den Museumsräumen zum Schreiben kreativer Texte inspirieren zu lassen.
Wir starten im Café mit kleineren Schreibereien. Anschließend begeben sich die Teilnehmenden - ausgerüstet mit verschiedenen Schreibimpulsen - in die Ausstellungsräume und schreiben dort oder im Café, in dem wir uns nach jeder Schreibereinheit zum Besprechen der Texte treffen.
Sowohl Neulinge als auch Schreiberfahrene sind herzlich willkommen.
Bitte Speisen und Getränke mitbringen.

Eveline Rabczynski
Samstag, 24.02.2024 2101T
10:30-16:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
26,60 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

Eveline Rabczynski
Samstag, 29.06.2024 2102T
10:30-16:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
26,60 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

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

Eveline Rabczynski
Beginn: 09.03.2024 2103
samstags, 14:00-16:15 Uhr
6 Termine
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

Literarische Morgenstunde - Der Sehnsuchtsort des fremden Landes zwischen Arbeit, Muße und Erotik
Exildiskurse stellen zumeist angstbeladene Überlebensgeschichten dar. Derer gibt es zahlreiche, z.B. so bekannte Nachkriegstexte wie Judith Kerrs Als Hitler das rosa Kaninchen stahl (1971). Dementgegen wollen wir uns in dieser literarischen Morgenstunde positiv durch-

tönte Exilgeschichten anschauen, nämlich dann, wenn Menschen, hier: Schriftsteller und Schriftstellerinnen eine Wahlheimat suchen und finden und dort eine bestimmte Spanne ihres Lebens verbringen, glücklich darüber, in eine Kultur einzutauchen, die ihrem Ich gemäßer wurde als die der Herkunft in ihrem Geburtsland. Nicht nur durch dessen wundervolle Verfilmung, vor allem schon durch den autobiographischen Roman Jenseits von Afrika (1937) ist Tania Blixen berühmt geworden. Böll schrieb über seine Erfahrungen auf der grünen Insel sein Irisches Tagebuch (1957) und Emanuelle Arsan über ihr erotisches Erwachen in Thailand in Emanuelle oder die Schule der Lust (1967). Doch nicht nur Prosatexte behandeln Sehnsuchtsorte, natürlich sind sie auch in der Lyrik zu Hause. Ingeborg Bachmann sprach in einem ihrer vielen Italiengedichte als von ihrem "erstgeborenen Land". Sie lebte lange bis zu ihrem Tod in Italien und beleuchtet in ihrer Lyrik auf einfühlsame Weise, wie sie dort ihre Wahlheimat fand und sich doch selbst mitnahm. Italienische Freunde waren beispielsweise völlig erstaunt darüber, wie sie es schaffen konnte, mitten in Rom eine Wohnung mit urwienerscher Einrichtung zu bewohnen. Dies waren ihre beiden Seiten.

In Absprache mit den Teilnehmer*innen werden wir einzelne Werke vor diesem Hintergrund lesen und damit über die Komplexität des Heimatbegriffes reflektieren: Heimat ist nicht nur der Ort, wo wir geboren sind und aufwachsen, sondern im weiteren Sinn auch der, den wir suchen, an dem wir vielleicht erst die Menschen finden, nach deren Gegenwart wir uns immer gesehnt haben.

Ernst Osterried
Beginn: 21.02.2024 2106
mittwochs, 09:00-11:00 Uhr
8 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
64,40 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

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

Murat Kayi liest aus seinem Buch "Ganzkörperlesung"

Kabarettist, Liedermacher, Autor und "Literaturpreisträger Ruhr 2022" Murat Kayi schreibt und produziert Sendungen für den WDR (u.a. "Satire Deluxe" und "Meisterstücke") und ist seit 2015 Gastgeber der "Liederlounge live" auf WDR 5. Er hat lange Jahre mit der Dortmunder Kultshow "Geierabend" tausende von Menschen unterhalten. In seinem Bühnenprogramm in Hattingen berichtet er aus dem Niemandsland zwischen Westfalen und Anatolien. Mit erfrischenden Alltagsbeobachtungen und chaotischen Familiengeschichten.

Donnerstag, 08.02.2024 2110E
19:30 Uhr
10 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten im Vorverkauf bei der Stadtbibliothek erhältlich.

Vincent Kliesch liest "Der Klang des Bösen" nach einer Idee von Sebastian Fitzek im Rahmen der Reihe #HatKultur



Wer ist der Mörder von Patrizia Berg? In der Thriller-Reihe AURIS von Vincent Kliesch und Sebastian Fitzek müssen True-Crime-Podcasterin Julia Ansorge und der forensische Phonetiker Matthias Hegel eine Wahrheit finden, die nur die Tote selbst zu kennen scheint. Vincent Kliesch lebt in Berlin-Zehlendorf. Im Jahre 2010 startete er mit dem Bestseller "Die Reinheit des Todes" seine erste erfolgreiche Thrillerserie. Mit AURIS schrieb er den Roman zu einer Hörspielidee seines Freundes Sebastian Fitzek.

Dienstag, 12.03.2024 2111E
19:30 Uhr
10 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten im Vorverkauf bei der Stadtbibliothek erhältlich.

Fatih Çevikkollu liest aus seinem Buch „Kartonwand“



Der Tod seiner Mutter war für Theater-, Film- und Fernsehschauspieler sowie Kabarettist Fatih Çevikkollu ein Wendepunkt. Sie litt an einer Psychose und war im Alter nicht mehr gesellschaftsfähig. Gibt es einen Zusammenhang zwischen den psychischen Problemen und ihrem Schicksal als sogenannte Gastarbeiterin in den 1960er-Jahren in Deutschland? Alle Arbeitsmigrant*innen kennen sie: eine ganze Wand aus Kartons, in denen alles verstaut wurde, was für das spätere Leben in der Türkei bestimmt war. Doch wie geht es den Menschen, wenn sie irgendwann merken: Der Traum zurückzukehren hat sich nicht erfüllt? Fatih Çevikkollu beschreibt das Leben seiner türkischen Familie, die Träume und Enttäuschungen seiner Eltern. Moderiert wird die Lesung von Liedermacher und Autor Murat Kayi.

Donnerstag, 25.04.2024 2112E
19:30 Uhr
10 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten im Vorverkauf bei der Stadtbibliothek erhältlich.

Romy Schneider liest aus Ihrem Roman "Gelegenheiten" im Rahmen der Reihe #HatKultur Ein Roman über den Mut seine Träume zu verwirklichen.

Karlas Leben scheint perfekt in Berlin: langjährige Beziehung, Karriere, Reisen, gesellschaftliches Ansehen. Doch all das fühlt sich für Karla schon lange nicht mehr richtig an. Sie will endlich ihren Traum angehen: Schriftstellerin werden. Sie zieht es in die Provence, um dort einen Roman zu schreiben. Doch ein altes Leben verlassen und ein neues beginnen, ist schwieriger, als sie ahnt.

Donnerstag, 16.05.2024 2113E
19:30 Uhr
10 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten im Vorverkauf bei der Stadtbibliothek erhältlich.

Musikschule und vhs

Gitarre - Liedbegleitung für Anfänger*innen

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



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

Ina Wieandt
Beginn: 21.02.2024 2204
mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
12 Termine
80 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), ehem. EDV-Raum

Tanzen

Tango Argentino für Paare
Schnupperworkshop für absolute Beginner*innen

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

Andre Amberge/Sandra Jeuck
Sonntag, 14.04.2024
14:30-17:30 Uhr
25,80 €
HAZ, Am Walzwerk 19, Hattingen, Seminarraum

Kunst- und Kulturegeschichte

Impressionismus II



Der Kurs beschäftigt sich mit den französischen Impressionist*innen aus der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Unter anderem werden die Maler Camille Pissarro, Gustave Caillebotte, Auguste Renoir und Edgar Degas und Bilder der Malerinnen Mary Cassatt und Berthe Morisot besprochen.

Dr. Andrea Büsing-Kolbe
Beginn: 21.02.2024
mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
8 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
48,20 € (keine Ermäßigung)
Holschentor, Zentrum f. bürgerschaftliches Engagement, Kl. Gruppenraum, Talstr. 8

Caspar David Friedrich -
Kunst für eine neue Zeit
Vortrag mit Beamerpräsentation



Caspar David Friedrich steht wie kein anderer Maler für die Romantik, seine Werke sind Ikonen einer Zeit größter gesellschaftlicher Umbrüche. Anlässlich seines 250. Geburtstags präsentiert die Hamburger Kunsthalle über 100 seiner Gemälde und Zeichnungen, darunter die bedeutendsten von ihm geschaffenen Werke. Die Ausstellung bietet das umfangreichste Panorama seiner Kunst seit vielen Jahren.

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 26.03.2024
19:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Paris 1874: Revolution in der Kunst
Vom Salon zum Impressionismus
Vortrag mit Beamerpräsentation

Kaum ein Ort und eine Zeit haben die Kunstgeschichte so beeinflusst wie das Paris von 1874, denn hier fand vor knapp 150 Jahren vom 15. April bis 15. Mai die erste Ausstellung der später weltberühmten Impressionisten wie Edgar Degas, Berthe Morisot, Claude Monet, August Renoir und Sisley statt. Wie es dazu kam, dass sich die Maler*innen jenseits der offiziellen Salon-Ausstellung der Pariser Akademie selbst organisierten, und warum ihre Kunst anfänglich abgelehnt und später weltweit gefeiert wurde, zeigt das Wallraf im Frühjahr 2024.
Die Pariser Akademie der Schönen Künste veranstaltete bereits seit 1667 den sogenannten "Salon de Paris". Jene Ausstellung von überwiegend traditionellen Werken, die mit bis zu 900.000 Besucher*innen im Laufe der Zeit zum Mittelpunkt des französischen Kunstbetriebs wurde. Die Salonjury entschied, welche Künstler*innen ausgestellt wurden.
Die Ausstellung läuft bis zum 28. Juli 2024 exklusiv im Wallraf-Richartz-Museum in Köln.

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 07.05.2024
19:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Museumsbesuche mit Führung
Reihe in Zusammenarbeit mit der vhs Bochum

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, 28.04.2024
14:00-16:00 Uhr
6 €
Treffpunkt: Ruhr-Universität Bochum, vor dem Eingang der Universitätsbibliothek

Situation Kunst & Skulpturenpark

Die Situation Kunst in Bochum-Weitmar zeigt, angelegt als Dauerausstellung, eine Vielzahl von Ausstellungsobjekten und Rauminstallationen verschiedener Künstler*innen und Epochen. Neben Künstlern wie Richard Serra, Arnulf Rainer, Gotthard Graubner, Norbert Kricke und Jan Schoonhoven, werden im Erweiterungsbau der Situation Kunst Ausstellungsstücke vergangener Epochen aus Afrika und Asien in einen Dialog zu moderner Kunst gesetzt.
Im Schlosspark Weitmar befinden sich zahlreiche Skulpturen aus verschiedensten Materialien und laden dazu ein, entdeckt zu werden.
Gemeinsam als Gruppe erleben wir die Ausstellung, erhalten eine Führung durch die Kursleiterin (bereits in der Kursgebühr enthalten) und können uns im Anschluss über das Gesehene austauschen. Es fallen keine weiteren Kosten für Eintritt und Führung an.

Katharina Wicking
Freitag, 14.06.2024
14:00-16:00 Uhr
6 €
Treffpunkt: Eingangsportal Schlosspark Haus Weitmar, Hattinger Str.

Fotografie**Smartphonefotografie**

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

Legen Sie Ihr Smartphone oder Tablett mit ausreichend Speicher für die praktischen Übungen bereit.

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

Roland Artur Berg
Samstag, 23.03.2024 24S2400T
10:00-16:00 Uhr
33,70 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

**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 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.

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

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

Roland Artur Berg
Samstag, 25.05.2024 2401T
10:00-16:00 Uhr
33,70 €
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum
Marktplatz 1 - 3

**Fotopraxis: Halde Hoheward**

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

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

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

Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

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

Dr. Tom Fliege
Samstag, 22.06.2024 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 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, 08.06.2024 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 Bild-

bearbeitung 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 Interessent*innen sind herzlich willkommen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Heike Humbert

Beginn: 20.02.2024

dienstags, 18:00-20:00 Uhr

9 Termine

15€

Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

2404

Inspiration Glaskugel / Lensball Fotoworkshop



Die Glaskugel oder der Lensball erlaubt uns einen einzigartigen Blick auf die Welt. Eine scheinbar schwerelose auf dem Kopf stehenden Welt, gefangen in einer Glaskugel. Sie bietet uns eindrucksvollen 180°-Ansichten und gibt unseren Wunsch nach „ultraweite“ Landschaften neue Interpretationsmöglichkeiten. Gleichzeitig gestattet sie uns viel Raum für unsere Kreativität! Der Workshop/Kurs soll einen Einblick in diese Möglichkeiten verschaffen und zeigt verschiedenen kreative Ansätze für neue Fotoideen, die über die Landschaftsfotografie hinausgehen. Die Lensballs werden zur Verfügung gestellt, ihr könnt aber auch eure eigenen mitbringen. Bitte zum Kurs mit zu bringen: Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, Weitwinkel und leichtes Teleobjektiv.

Torsten Thies

Sonntag, 17.03.2024

10:00-14:30 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 9

21,20€

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

2404T

Fototour bei Nacht - Wuppertaler Schwebbahn

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

Bitte zur Tour mitbringen: Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, Weitwinkel und leichtes Teleobjektiv. Bitte denken sie auch an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, eigene Getränke und etwas zu Essen. Fahrkosten Schwebbahn vor Ort in Höhe von 7,50€.

Torsten Thies

Freitag, 15.03.2024

18:00-22:30 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 9

21,20€

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

2406T

Junge vhs & LWL Industriemuseum Henrichshütte

Instawalk durchs Museum für Kids von 12 bis 16 Jahre



Nach einer kurzen Einführung ins Thema "Instagram und Insta-Walk" werden wir teilweise außerhalb der Öffnungszeit des Museums besondere Orte ins Bild setzen. Wir erkunden bei einem kurzweiligen Rundgang die Henrichshütte und suchen Instagram-taugliche Motive und tolle Selfie-Points. Was auf den ersten Blick vielleicht alltäglich erscheint, kann durch den richtigen Blickwinkel und den Einsatz spannender Filter zu digitalen Meisterwerken werden.

Teilnahmevoraussetzung:

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

Samstag, 11.05.2024

17:30 Uhr

entgeltfrei

Treffpunkt: LWL Industriemuseum Henrichshütte Hattingen, Werkstr. 31-33

2407E

Smart durchs Museum Handyfoto-Workshop für Sechs- bis Zehnjährige

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

Technik beim Fotografieren zu kleinen Meisterwerken werden. Teilnahmevoraussetzung:

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

Samstag, 27.04.2024

17:30 Uhr

entgeltfrei

Treffpunkt: LWL Industriemuseum Henrichshütte Hattingen, Werkstr. 31-33

2408E

Malen und Zeichnen

Aquarellieren am Vormittag

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Aquarellmalerei und fördert individuelles Ausdrucksvermögen. Dem Künstler - über die Schulter blickend - vollziehen die Kursteilnehmenden gleichzeitig den Malprozess und lernen großformatige, ausdrucksstarke Aquarelle auszuführen. Bitte Aquarellblock (DIN A 2), Universalpinsel (Rindshaar) Größe I Zoll und ½ Zoll, Aquarellpinsel Nr.14, ein Wassergefäß, Aquarellfarben : 1/1 Näpfchen Krapplackrot dkl.o. Magenta, Kadmiumgelb hell, ultramarin blau feinst. und Aquarellstifte mitbringen.

Michael Görler

Beginn: 06.03.2024

mittwochs, 10:00-12:15 Uhr

10 Termine

71 €

Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Werkraum

2500

Grundkurs Zeichnen - die klassische Zeichnung (auch für Fortgeschrittene)

Themen und Inhalt des Kurses sind - die naturgetreue Darstellung einer Landschaft oder eines Stadtbildes, die detaillierte Pflanzenstudie, das Portrait oder Bildnis, die farbige Zeichnung oder aquarellierte Skizze. Bitte Bleistifte HB, 2B und 4B mitbringen.

Michael Görler

Beginn: 29.02.2024

donnerstags, 17:00-19:15 Uhr

10 Termine

71 €

Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Werkraum

2501

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

Michael Görler

Beginn: 04.03.2024

montags, 17:00-20:00 Uhr

10 Termine

93 €

Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Werkraum

2502

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

Die markante Zeichnung, die Studie und Skizze mit den Mitteln: Linie, Punkt, Struktur, Schraffur, aber auch die schnelle farbige Akzentuierung einer zeichnerischen Arbeit bilden die Schwerpunkte dieses Kurses.

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

Michael Görler
Beginn: 29.02.2024 2503
donnerstags, 10:00-12:15 Uhr
10 Termine
71 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum

**Natürlich: Experiment Pflanzenfarben
- herstellen und damit malen -**

Beeren, Blätter, Blüten bilden wunderbare Grundlagen für die Herstellung von Farben. An diesem Tag schlagen wir den Bogen von der Vielfalt der Natur hin zu unser aller Einzigartigkeit und unserem individuellen kreativen Ausdruck. Die Teilnehmer*innen erfahren, wie sie Pflanzenfarben ganz leicht selbst herstellen können. Im Austausch in der Gruppe und bei einer inneren Reise begegnen wir unserer inneren Blüte: mit den aquarellähnlichen Pflanzenfarben entsteht im Laufe des Workshops so ein "florales Selbstporträt" nach dem Motto "Wenn ich eine Pflanze wäre, dann wäre ich..."

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Für Tee und Kaffee ist gesorgt. Materialkosten in Höhe von ca. 15 € werden vor Ort eingesammelt.
Bitte mitbringen: Getränke, Mittagsimbiss.

Nikola Teich
Samstag, 04.05.2024 2506T
10:00-17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
32 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

**MalWerkStatt
- Acrylmalen für Fortgeschrittene -**

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

Claudia Apel
Beginn: 29.02.2024 2507
donnerstags, 18:45-21:00 Uhr
8 Termine
64,40 €
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: 20.02.2024 2512
dienstags, 18:00-20:15 Uhr
9 Termine
64,40 €
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: 20.02.2024 2516
dienstags, 14:00-17:00 Uhr
14 Termine
128,20 €
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: 21.02.2024 2517
mittwochs, 09:00-12:00 Uhr
14 Termine
128,20 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

Karikatur-Zeichnen
"sich selbst mal auf's Korn nehmen"
Zeichnen, lachen und sich selber kennenlernen - das verspricht dieser Kurs. Die Dozentin zeigt, wie man mit viel Spaß eine Karikatur von sich anfertigen kann. Achtung: Das Ergebnis wird ein karikiertes Portrait sein, - nicht zu verwechseln mit einer Comicfigur.
Es gibt eine kurze Einführung in die Physiognomie des Gesichtes und dann werden spielerisch verschiedene Übungen gemacht, bevor die eigene Nase auf's Korn genommen wird. Ein "Muss" für alle, die gerne lachen, zeichnen und sich mal von einer anderen Seite sehen möchten!
Papier bringt die Dozentin mit.
Die Materialkosten von 4 € werden vor Ort bezahlt.

Claudia Schotte
Sa./So. 24. und 25.02.2024
Samstag, 14:30-18:15 Uhr
Sonntag, 14:30-18:15 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
32 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Plastisches Gestalten

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

Maria-Theresia Schnieber
Beginn: 19.02.2024
montags, 18:00-20:15 Uhr
10 Termine
71 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Werkraum

Kreative Schmuckgestaltung



Die Teilnehmenden können ganz individuell eigene Schmuckstücke entwerfen und anfertigen. Es werden die notwendigen Techniken erlernt, z. B. Sägen, Löten, Fassungen fertigen und Edelsteine fassen.

Auf Wunsch kann auch mit "art clay" gearbeitet.
Von der Kursleiterin wird eine Werkzeugpau-schale in Höhe von 8 € erhoben. Materialkosten nach Verbrauch.

Maria-Theresia Schnieber
Beginn: 21.02.2024
mittwochs, 19:00-21:15 Uhr
10 Termine
71 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Eine " Lore" gestalten
Workshop für Jung & Alt
"Tauchen Sie ein in den faszinierenden "Ruhr-pott Flair" und entfalten Sie Ihre kreative Ader! Gemeinsam mit Anleitung stellen Sie Ihre ei-gene Lore her, ein einzigartiges fesselndes Projekt, dass es so noch nicht gab. Diese kleine beleuchtete Lore, mit Maßen von ca. 15 cm Länge, 10,5 cm Höhe und 7,5 cm Tiefe, besteht aus verschiedenen Holzmaterialien wie Furnier und Sperrholz, teilweise gebeizt. Der mitgelie-ferte Leim ermöglicht es Ihnen, die Holzstücke miteinander zu verbinden, die authentischen Kohleelemente werden mit einer Heißklebepis-tole angebracht. Eine sanfte LED Lichterkette rundet das Gesamtbild ab.
Der Zusammenbau der Lore ist einfach und erfordert keine Vorkenntnisse, ideal für Anfänger*innen!
Bringen Sie, falls vorhanden, eine kleine Klebe-pistole mit.
Die Materialkosten in Höhe von 20 € werden vor Ort gezahlt.

Joanna Schneider
Sonntag, 14.04.2024
14:00-15:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
15,80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier



Workshop
Neu: Töpfern in Aufbautechnik - Vasen
Zusammen mit der Dozentin wird eine spülma-schinenfeste Vase in Steinzeugqualität mit Hil-fe der Aufbautechnik getöpft. Die Vase wird bemalt und kann ca. drei Wochen später abge-holt werden.
Materialkosten in Höhe von 12 € werden vor Ort bezahlt.

Sophie Stoll
Freitag, 22.03.2024
18:30-20:45 Uhr
15,50 € (keine Ermäßigung)
Müsendrei 2, 45527 Hattingen



Workshop
Neu: Töpfern in Aufbautechnik - Schalen
Zusammen mit der Dozentin wird eine spül-maschinenfeste Schale in Steinzeugqualität mit Hilfe der Aufbautechnik getöpft. Die Vase wird bemalt und kann ca. drei Wochen später abgeholt werden.
Bei gutem Wetter findet der Workshop draußen statt.
Materialkosten in Höhe von 12 € werden vor Ort bezahlt.

Sophie Stoll
Donnerstag, 13.06.2024
16:00-17:30 Uhr
12 € (keine Ermäßigung)
Müsendrei 2, 45527 Hattingen

Osterworkshop
Kunst schaffen mit Modelliermasse - eine super Alternative zu Ton!
Es können eigene, kleine Skulpturen in Anleh-nung an die großen Künstler*innen, Tierdar-stellungen, oder auch abstrakte Formen ge-schaffen werden.
Darüber hinaus können nicht nur eigen Ideen wie Kantenhocker oder Deko-Obst, sondern - ganz zum Fest passend - Osterhasen, Küken oder dekorative Osternester oder Osterorna-mentik (z.B. Anhänger, Ketten etc.) gestaltet werden.

Nach kompletter Durchtrocknung der Model-liermasse kann diese geschliffen, weiter bear-beitet oder mit herkömmlichen Farben bemalt bzw. einfach nur lackiert werden.
Die Dozentin bringt die Modelliermasse und das geeignete Werkzeug mit.
Bitte eine glatte Unterlage (Platzset) und einen Karton (Schuhkarton) für den Transport mit-bringen.
Materialpauschale in Höhe von 4 € werden vor Ort gezahlt.

Claudia Schotte
 Samstag, 16.03.2024 2610
 11:00-17:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 22,60 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Drachenbau

Workshop für Jung & Alt in den Osterferien
Drachenbau leicht gemacht
 Der Workshop ist für alle jungen Akteure, die das know how erwerben wollen 'mal eben' aus einfachen Materialien, Drachen zu bauen und steigen zu lassen.
 Es werden drei einfach zu bauende Drachenmodelle mit ausgezeichneten Flugeigenschaften vorgestellt (Schlittendrachen, Deltavariante und Schlangendrachen), gebaut und direkt vor Ort eingeflogen.
 Die benötigten Baumaterialien, Folien, Papier, Klebeband, Bambussplittstäbe und Drachenschnüre werden gestellt.

Materialkosten in Höhe von 5 € weden vor Ort gezahlt.

Uwe Gryzbeck
 Dienstag, 26.03.2024 2609T
 11:00-14:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 15,80 €
 Ehemalige Grundschule "Am Brunnen", Hattingen-Oberstüter, Erdeschoss linker Raum

Karten, Lesezeichen u.v.m.

Neu: Voll Schaf hier - Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.
 In diesem Workshop basteln wir alles rund ums Schaf. Dabei entstehen pfffige Lesezeichen, lustige Grußkarten, tierische Fensterbilder und niedliche Tischdeko. Im Kurs lernen Sie unterschiedliche Möglichkeiten der Umsetzung kennen. Dabei steht Ihnen ein umfangreiches Materialangebot zur Verfügung, aus dem Sie auswählen können.
 Ganz nebenbei erfahren Sie allgemeine Tipps und Tricks, lernen neue Techniken, Materialien und Hilfsmittel kennen und können diese ausprobieren. Außerdem werden im Kurs altbekannte Materialien durch andere Nutzung zu neuem Leben erweckt. So können Sie auch Daheim mit Vorhandenem ganz neue Sachen kreieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Materialkosten in Höhe von 5 € werden vor Ort bezahlt.

Anja Bley
 Sonntag, 03.03.2024 2606T
 13:00-17:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 21,20 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Floristik

Fröhlicher Ostergruß an der Tür - Floristikworkshop
 Freuen Sie sich auf die Welt der floristischen Kreativität! In diesem Workshop haben Sie die Wahl zwischen dem Flechten eines bezaubernden Korkenzieherweidenkranzes oder eines gemütlichen Oster-Nests. Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen – jeder kann vor Ort wählen, welches Kunstwerk ihn anspricht.
 Die detaillierte Anleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Techniken, die Sie in den kommenden Jahren selbständig anwenden können. Bringen Sie gerne Ihre Osterdeko aus dem letzten Jahr mit – wir werden sie mit neuen Elementen kombinieren und so eine individuelle Kreation erschaffen.
 Der Fokus des Workshops liegt auf der Verarbeitung von saisonalen Ostermaterialien. Gemeinsam werden wir mit Moosen, Federn, Zweigen, Wachteleiern und anderen spannenden Materialien experimentieren. Vom geschickten Wickeln und Stecken natürlicher Werkstoffe bis hin zur Integration verschiedener Osterdekorationen führen wir Sie Schritt für Schritt zum Ihrem Osterkranz.
 Denken Sie bitte daran, eine kleine Klebepistole und eine Rosenschere mitzubringen, sofern Sie diese besitzen. Ich freue mich auf einen kreativen und inspirierenden Abend.

Die Materialkosten in Höhe von 20 € werden vor Ort gezahlt.

Joanna Schneider
 Dienstag, 12.03.2024 2602T
 18:00-21:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 15,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Floristik im Frühjahr
Trockenblumenloop
 Haben Sie auch Ihr Herz an Trockenblumen in zarten Pastellfarben verloren. Mögen Sie ihr zartes, zerbrechliches und trotzdem widerstandsfähiges und langlebiges Wesen und ihre Vielseitigkeit.
 Mit Unterstützung der Dozentin wickeln Sie in diesem Kreativworkshop verschiedene Trockenblumen und Gräser in ihrer natürlichen Form, luftgetrocknet, sonnengebleicht und ganz ohne Chemie um einen Metallring. Probieren Sie sich in einer kreativen Umgebung aus, finden Sie heraus was in Ihnen steckt und nehmen Sie anschließend ein selbst geschaffenes Unikat mit.
 Bringen Sie eine kleine Klebepistole, eine Rosenschere (falls vorhanden) und gute Laune mit!

Die Materialkosten in Höhe von 20 € werden vor Ort gezahlt.

Joanna Schneider
 Sonntag, 14.04.2024 2604T
 10:00-13:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 15,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

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



Haben Sie Lust, ein einzigartiges Moosbild zu erschaffen?
 Es gibt über 16.000 bekannte Moosarten weltweit, und die Bryologie ist sogar eine spezialisierte Wissenschaft, die sich mit ihnen beschäftigt. Dieses und viel mehr erfahren Sie in diesem Workshop über unser Moos. Hier werden konservierte Moose verwendet, die weder Wasser noch Sonnenlicht benötigen. Ihr Moosbild bleibt nahezu unverändert und erfordert nur gelegentliche Pflege mit einem Staubwedel.
 Mit Freude am Experimentieren wird ein eigenes Design kreiert, zuerst zeichnen wir unsere Idee, um eine Vorstellung davon zu bekommen, wie wir sie anordnen möchten. Anschließend legen wir die verschiedene Moosarten und Dekorationen auf dem Arbeitsplatz aus, dabei verwenden wir die verschiedenen Muster, Formen und Texturen. Sobald Sie mit dem Aussehen Ihres Moosbildes zufrieden sind, kann jedes einzelne Moosstück und/oder Dekoration vorsichtig auf die Rückwand des Bilderrahmens geklebt werden.
 Um eine gestalterische Vielfalt zu erreichen, können auch konservierte Pflanzen, sowie Baumrinde, Baumscheiben oder Äste mit eingearbeitet werden.
 Mitmachen und der Kreativität freien Lauf lassen.
 Bringen Sie eine kleine Klebepistole, Schere (falls vorhanden) und gute Laune mit!

Die Materialkosten in Höhe von 60 € werden vor Ort gezahlt.

Joanna Schneider
 Sonntag, 21.04.2024 2608T
 10:00-13:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 15,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier



Schmuckbuch gestalten

Neu - Schmuckbuch gestalten



In diesem Schnupperkurs für Buchliebhaber*innen und alle, die gerne gestalten, wird ein Schmuckbuch hergestellt, das sich auch ideal als Notiz- und/oder Tagebuch nutzen lässt. Sie arbeiten mit einem fertigen Buchblock. Dieser wird mit Pappe und Buchbinderleinen eingedeckelt und mit selbst hergestelltem Schmuckpapier (Kleisterpapier) bezogen. Wenn genügend Zeit bleibt, besteht die Möglichkeit, eigene Lesezeichen zu fertigen.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 10 € werden vor Ort gezahlt.

Michael Wiersch
Fr./Sa./So. 26., 27. und 28.04.2024 2620
jeweils 15:00 bis 17:30 Uhr
3 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
32 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Filzen

Filzlust pur!
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nassfilzen

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

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

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

Monika Ullherr-Lang
Samstag, 02.03.2024 2701T
09:30-17:00 Uhr
32 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Farb- und Stilberatung

Farb- und Stilberatung für Frauen
Die Macht der Farben



In einer persönlichen Farbanalyse werden Sie IHRE Farben entdecken und erfahren, wie Sie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie diese effektiv einsetzen. Dazu gibt es noch viele Empfehlungen zu den Farben und Formen Ihres Schmucks, der Brille, der Make-up- und der Haarfarbe. Im letzten Teil des Workshops erfahren Sie noch vieles über Figurtypen und wie Sie Ihre Figur optimal zur Geltung bringen. Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen wollen oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen. In diesem Seminar geht es genau darum.

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

Kathrin Richartz Pérez
Samstag, 16.03.2024 2800T
10:00-16:00 Uhr
26,60 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Bridge

Bridge ein faszinierendes Kartenspiel
Minibridge - ein Kurs zum Schnuppern



Sie spielen gerne Karten und suchen etwas, das Ihr Gehirn trainiert und Sie mit anderen lerninteressierten Menschen zusammenbringt. Dann sind Sie beim Bridge spielen genau richtig. Neugierig geworden? Dann probieren Sie dieses Kartenspiel einmal aus. In diesem Kurs lernen Sie die Anfangsgründe dieses anspruchsvollen Spiels kennen. Wer Interesse hat, auch die Reizung im Bridge zu erlernen und damit überall auf der Welt, Bridge spielen zu können, sowohl in geselliger Runde als auch im Internet, kann direkt im Anschluss den Kurs "Forum D" besuchen.

Unterrichtet wird anhand der Lehrunterlagen des DBV (Deutscher Bridge Verband). Für die Teilnahme am Kurs ist der Erwerb der jeweiligen Spielunterlagen in Höhe von 10 € verpflichtend.

Birgit Busse
Beginn: 19.02.2024 2900
montags, 16:15-17:45 Uhr
8 Termine
59 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Bridge ein faszinierendes Kartenspiel
Forum D, die Reizung im Bridge

Sie können Minibridge und möchten auch die Reizung lernen? Das Reizsystem "Forum D" ist zwar nur eines unter zahlreichen Bietsystemen, wird aber inzwischen überwiegend gelehrt und von den meisten Bridgespieler*innen beherrscht. Den Bridgekontrakt nach Forum D "ausreizen" zu können, versetzt Sie in die Lage überall auf der Welt, Bridge spielen und auch an Turnieren teilnehmen zu können.

Unterrichtet wird anhand der Lehrunterlagen des DBV (Deutscher Bridge Verband). Für die Teilnahme am Kurs ist der Erwerb der jeweiligen Spielunterlagen in Höhe von 10 € verpflichtend.

Birgit Busse
Beginn: 29.04.2024 2901
montags, 16:15-17:45 Uhr
8 Termine
59 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum



HattingerFilmClub

**HattingerFilmClub -
für Frauen und Männer 60+ und alle Filmbegeisterten**

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

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

Divertimento - ein Orchester für alle (F, 2022)

Seit frühester Kindheit träumt Zahia Ziouani davon, einmal Dirigentin zu werden. Die hochbegabte Musikerin begeistert sich leidenschaftlich für die großen Orchesterklänge. Aber wie als junge Frau aus der Banlieue dieses ehrgeizige Ziel erreichen? Männerdominiert sowieso, nicht selten verhöhnt zeigt sich die Welt klassischer Musik. Um sich am Dirigentenpult zu behaupten, braucht es neben herausragender Begabung mindestens genau so viel Mut und Ausdauer. So beginnt sie ein unglaubliches Vorhaben - die Gründung ihres eigenen Ensembles: Divertimento - ein Orchester für alle.

So ist "Divertimento" ein berührendes und sinnliches Plädoyer für den Glauben an die eigenen Träume, gegen alle Widerstände durch Rassismus und Diskriminierung. Weltweit sind nur 6 % aller Dirigenten Frauen, in Frankreich sind es sogar nur 4 %. Zahia Ziouani ist eine von ihnen.

Montag, 19.02.2024 2908E&2909E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Wochenendrebellen (D, 2023)

Mirco ist berufsbedingt kaum zu Hause. Seine Frau Fatime organisiert das Familienleben um Baby Lucy und den zehnjährigen Sohn Jason - was nicht immer leicht ist. Jason ist Autist und sein Alltag besteht aus täglichen Routinen und festen Regeln. Fatime gibt alles, um Jason den nötigen Halt entgegenzubringen, doch vor allem in der Schule stößt Jason auf viel Unverständnis. Als der Familie der Wechsel auf eine Förderschule nahegelegt wird, ist auch Mirco als Vater gefordert. Er schließt einen Pakt mit seinem Sohn: Jason verspricht, sich alle Mühe zu geben, sich in der Schule nicht mehr provozieren zu lassen, wenn Mirco ihm hilft, einen Lieblingsfußballverein zu finden. Schließlich hat jeder in der Klasse einen Lieblingsclub! Allerdings will Jason sich erst für einen Verein entscheiden, wenn er alle 56 Mannschaften der ersten, zweiten und dritten Liga live in ihren jeweiligen Stadien gesehen hat. Jasons besondere Kriterien reichen dabei von den Maskottchen, der Nachhaltigkeit über Rituale der Spieler bis zu den Farben der Fußballschuhe. Auf ihrer außergewöhnlichen Reise zu den Fußballstadien Deutschlands lassen Vater und Sohn die heimische Routine hinter sich und finden alles, was sie nie gesucht, aber definitiv gebraucht haben.

Montag, 15.04.2024 2912E&2913E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Das Lehrerzimmer (D, 2022)

Carla Nowak, eine engagierte Sport- und Mathematiklehrerin, tritt ihre erste Stelle an einem Gymnasium an. Im neuen Kollegium fällt sie durch ihren Idealismus auf. Als es an der Schule zu einer Reihe von Diebstählen kommt und einer ihrer Schüler verdächtigt wird, beschließt sie, der Sache eigenständig auf den Grund zu gehen. Zwischen empörten Eltern, rechtshaberischen Kollegen und angriffslustigen Schülern versucht Carla zu vermitteln, wir dabei jedoch schonungslos mit den Strukturen des Systems Schule konfrontiert. Je verzweifelter sie sich bemüht, alles richtig zu machen, desto mehr droht die junge Lehrerin daran zu zerbrechen.

Regisseur Çatak geht es in "Das Lehrerzimmer" nicht darum, die Schule als System zu hinterfragen, sondern er nutzt sie als Spiegelbild einer Gesellschaft im Kleinen: die hierarchischen Strukturen, die multikulturelle Mischung in den Klassen und die Vorurteile, die damit immer noch einhergehen. Es geht auch um die Rivalitäten im Kollegium und nicht zuletzt um die hohen moralischen Ansprüche, die das Lehrpersonal unter Druck setzen. Schon die kleinste Verfehlung kann an den Social Media-Pranger führen.

"Das Lehrerzimmer" hat bereits fünf Deutsche Filmpreise erhalten und ist nominiert als bester Europäischer Spielfilm.

Montag, 18.03.2024 2910E&2911E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Die Rumba Therapie (F, 2022)

Mitfünfziger Tony ist ein einsamer Wolf wie er im Buche steht: Morgens tingelt er als lässig rauchender Schulbusfahrer durch das Pariser Umland, abends träumt er von der großen Freiheit im fernen Amerika. Nachdem ihm ein Herzinfarkt die Vergänglichkeit des Lebens bewusst macht, beschließt der mürrische Einzelgänger, seine Tochter Maria aufzusuchen, die in Paris als Tanzlehrerin arbeitet und deren Mutter er vor Marias Geburt sitzen ließ. Tony möchte seiner Tochter näher kommen, scheut sich aber, sich zu erkennen zu geben. So meldet er sich unter falschem Namen zum Rumba-Kurs an. Doch Maria nimmt in ihren Kurs nicht jeden auf. Talent ist gefragt! Mit seiner Nachbarin Fanny trainiert Tony Tag und Nacht Hüftschwünge, Leidenschaftsposen und Cha-Cha-Rhythmen und ergattert sich einen Platz in Marias Rumba-Klasse. Doch lässt sich die jahrelange väterliche Abwesenheit so einfach wegtanzen?

„Ein Film, wie ihn nur die Franzosen machen können. Kurzweilig mit witzigen Einfällen und wunderbaren Dialogen.“

Montag, 27.05.2024 2914E&2914E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum



3



Gesundheit und Ernährung

Gesundheitsforen
Altstadtgespräche.....

32

Bewegungsschulung

33

Entspannung

37

Kochen und Ernährung

39

Älter werden -
aktiv bleiben

40

Anmeldung

Angelika
Schlesies



Beratung

Ana
Cabello González



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

Mit unseren Bildungsangeboten möchten wir:

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

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

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

Gesundheitsforen
Altstadtgespräche

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 das Semester 1/24 verabredeten Termine und Themen. Einzelheiten zu diesen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder den Plakaten, die rechtzeitig in den verschiedenen Verwaltungsdienststellen, Praxen und Apotheken ausgehängt werden.

Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei.
Für alle Altstadtgespräche ist eine Anmeldung erforderlich!

Psychosomatik, zwischen Psyche und Körper
Referierende:
Dr. med. Erol D Dangellia, Oberarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im St. Elisabeth-Krankenhaus Niederweningen
Pascal Kiseier, Leiter der Physiotherapie der Klinik für Naturheilkunde, Klinik Blankenstein

Mittwoch, 31.01.2024

3000E

18:00-19:00 Uhr

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Neue Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit Übergewicht und/oder Diabetes
Referierende:
Prof. Dr. Juris J. Meier, Chefarzt der Klinik für allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie und Diabetologie EVK Hattingen
Winie Schmidt, Ernährungsberaterin Ortho-Mobile

Mittwoch, 28.02.2024

3001E

18:00- 19:00 Uhr

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Umfassende Angebote für Patienten mit bösartigen Tumorerkrankungen
Referierende:
PD Dr. med. Benno Mann, Onkologisches Zentrum Bochum / Herne, Standort EVK Hattingen
Ulrike Kathriner, Onkolotsin

Mittwoch, 20.03.2024

3002E

18:00-19:00 Uhr

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Handynacken und Handysucht – Mythen und Fakten
Referierende:
PD Dr. med. Bernhard Kis, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im St. Elisabeth-Krankenhaus Niederweningen
Dr. med. Carsten Moser, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Katholisches Klinikum Bochum

Mittwoch, 22.05.2024

3004E

18:00-19:00 Uhr

Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Neu! Sommergespräch Mobilität bei älteren Menschen
Mittwoch, 26.06.2024 3005E
18:00-20:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

**21. Hattinger Gesundheitstag
Gesundheit im Wandel
Gefahren - Perspektiven - Chancen**
Samstag, 13.04.2024 3003E
10:00-14:00 Uhr
Rathausplatz 16, Rathaus



Bewegungsschulung

Fit und mit fun durch die Jahreszeiten

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

Stefano Cataldi
Beginn: 19.02.2024 3100
montags, 18:00-19:30 Uhr
10 Termine
49 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Fitness Volley



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

Stefano Cataldi
Beginn: 19.02.2024 3101
montags, 20:00-21:30 Uhr
10 Termine
49 €
Rauendahlstr. 40-42 (Sporthalle)

Aquafit

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

Marie Fox
Beginn: 19.02.2024 3102
montags, 16:00-17:00 Uhr
15 Termine
49 €
Grundschule Erik-Nölting,
Lehrschwimmbecken

Yoga to go

ist ein Outdoor-Special: gesundheitsorientierte Asanas (Vorbild vieler funktioneller Fitnessübungen) für Rücken, Bauch, Beine und Po halten Gelenke und Wirbelsäule gesund und beweglich. Die Körpermitte wird gekräftigt, Aufrichtung und Haltung deutlich verbessert - so steigen nicht nur Wohlbefinden und Selbstbewusstsein, sondern auch Auftreten und Ausstrahlung. Kombiniert mit Walking, Konditions- oder Faszientraining werden Sie leistungsfähiger und ausgeglichener. Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sowie Atemübungen runden jede Stunde ab. Mit diesem wöchentlich wechselnden „Best Off“ bleiben Sie fit, nehmen Tipps mit für Ihr Alltags- und Berufsleben und erkunden unterschiedliche Orte wie die Isenburg, Schulenburg, die Ruhr oder Niederwenigern.



Bitte Sportschuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen, auch in den Schulferien! Dieser Kurs findet hybrid statt: draußen oder bei sehr schlechtem Wetter online per Zoom! Ort wechselnd (Absprache per WhatsApp). Lolita Lassak ist zertifizierte Yoga-, Fitness- und Personal-Trainerin. Sie leitet seit Jahren Sport- und Gesundheitskurse und ist Markeninhaberin von „LolaYoga@“, mit Achtung und Haltung.

Lolita Lassak
Beginn: 19.02.2024 3103
montags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
71 €
Treffpunkt: Parkplatz
Lessingstraße/Goethestraße / Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 20.02.2024 3124
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
71 €
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Eingang
der Grundschule in Niederwenigern / Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 21.02.2024 3131
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
71 €
Treffpunkt: Parkplatz Lessingstraße/Goethe-
straße / Gesundheitsraum Lessingstraße 12a

Lolita Lassak
Beginn: 23.02.2024 3159
freitags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
71 €
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Eingang der
Grundschule in Niederwenigern / Zoom

Lolita Lassak
Beginn: 24.02.2024 3170
samstags, 09:30-11:00 Uhr
15 Termine
71 €
Treffpunkt: 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: 19.02.2024 3107
montags, 19:45-20:45 Uhr
15 Termine
49 €
Grundschule Erik-Nölting,
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

Fit mit Gymnastik am Morgen

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 bequeme Sportkleidung und ein Handtuch.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 19.02.2024 3108
montags, 9:00-10:15 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
59 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2



Aufrecht sein - wie geht denn das?
Aufrecht sein - wie geht denn das? Spüren Sie den Alltagsstress auf den Schultern? Fällt es Ihnen schwer, nach einem langen Arbeitstag den Körper aufzurichten? Zusammen mit einer vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) zertifizierten Kursleitung werden sie daran arbeiten, Rückenproblemen vorzubeugen oder bestehende Probleme zu lindern. Das Übungsprogramm beinhaltet Erwärmung, Dehnung und Aufbau eines Muskelkorsetts zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Die Beweglichkeit der Gelenke steht dabei ebenso auf dem Programm wie die Entwicklung von Ausdauer und Kraft. Bitte Sportkleidung, ein Handtuch sowie eine Isomatte mitbringen.

Ingo van den Berg
Beginn: 19.02.2024 3109
montags, 18:15-19:15 Uhr
14 Termine
46 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

Die sportliche Vorsorge-Präventionssport
Wollen Sie wieder problemlos Treppenstufen steigen oder unbeschwert Laufen können? Wollen Sie Rücken schmerzen vorbeugen und sich ganz allgemein wieder fitter, leistungsfähiger und damit wohler fühlen?
Das gemeinsame Übungsprogramm in entspannter Atmosphäre zur Erreichung dieser Ziele setzt sich aus einem einleitenden Teil zur Erwärmung und Mobilisierung, einem Hauptteil zum Training wichtiger Muskelgruppen und einem abschließenden Teil mit entspanntem Dehnen zusammen. Die gezielten Übungen und leichten Spiele zur Steigerung von Kraft und Ausdauer, sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination werden von einer vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) zertifizierten Kursleitung durchgeführt. Der Kurs ist geeignet für alle, die vorbeugen, einseitige Belastungen ausgleichen, Verspannungen beseitigen, ihre Beweglichkeit verbessern, den Bewegungsmangel durchbrechen und ihr schützendes Muskelkorsett kräftigen möchten. Bitte Sportkleidung, ein Handtuch sowie eine Isomatte mitbringen.

Ingo van den Berg
Beginn: 19.02.2024 4S3110
montags, 19:15-20:15 Uhr
14 Termine
46 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

Neu! 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: 19.02.2024 3111
montags, 11:15-12:45 Uhr
7 Termine
35,80 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

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

Gisela Jenk
Beginn: 20.02.2024 3121
dienstags, 08:45-09:45 Uhr
13 Termine
43 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Body-Fit am Vormittag
Der Kurs bietet den Teilnehmenden eine Stunde mit viel Bewegung, der ganze Körper wird in diesem Kurs gefordert. Herz/Kreislauftraining gehört jedes Mal dazu. Die Teilnehmer*innen werden mit den bekannten Sportgeräten vertraut gemacht. Der Einsatz dieser Geräte ist ein muss in jeder Stunde. Alle 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: 20.02.2024 3122
dienstags, 09:30-10:30 Uhr
14 Termine
46 €
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 Aufrufen schwer. Sie kennen das? Dann kommen Sie zu uns zum Afterwork-Fitness-Mix! Mit gezielter Fitnessgymnastik zu flotter Musik, abgerundet mit Elementen aus Rückenschule und Entspannung, wirken wir Müdigkeit, Verspannungen und Stress entgegen. Tanken Sie neue Kraft, atmen Sie durch und genießen Sie Ihren wohlverdienten Feierabend mit der Gewissheit, sich etwas Gutes getan zu haben! Bitte bequeme Sportkleidung, ein Getränk und ein Handtuch mitbringen.

Marie Fox
Beginn: 20.02.2024 3123
dienstags, 17:15-18:30 Uhr
15 Termine
60 €
Grundschule Bruchfeld, Lessingstr. 12, Sporthalle

Hula - Hoop & Dance Fitness für Fortgeschrittene
Du hast den Hula-Hoop-Trend schon ausprobiert und bist mit dem Reifen vertraut? Dann bist du in diesem Kurs richtig! Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die einen Hula-Hoop-Reifen besitzen und Lust auf ein erweitertes und dynamisches Ganzkörper-Training haben. Neben intensiven Fittnesselementen, werden zwischendurch auch Choreographien zu cooler Musik und herausfordernde Parcours eingebaut. Ein abwechslungsreiches Workout, mit dem großen Faktor „Spaß“ ist somit sichergestellt!
Du kannst dir gerne einen Reifen leihen (Leihgebühr 15 €).

Cemile Samast
Beginn: 20.02.2024 3126
dienstags, 18:30-19:30 Uhr
15 Termine
49 €
Grundschule Bruchfeld, Lessingstr. 12, Sporthalle



Neu! Hula - Hoop & Dance für Anfänger*innen
Du hast Lust, den Hula-Hoop-Trend endlich auch mal auszuprobieren und nebenbei deine Silhouette und Muskeln zu formen? Du kannst nur ganz kurz den Fitnessreifen um die Hüfte kreisen oder bist sogar noch nie mit einem Hula Hoop in Berührung gekommen? Dann ist dieser Kurs das richtige für dich! Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die einen Hula-Hoop-Reifen besitzen und Neugier auf ein dynamisches

Ganzkörper-Training haben. Neben dem klassischen „Hüftkreisen“ werden zwischendurch auch einfache Choreographien zu cooler Musik eingebaut. Ein abwechslungsreiches Workout, mit dem großen Faktor „Spaß“ ist somit sichergestellt.
Du kannst dir gerne einen Reifen leihen (Leihgebühr 15 €).

Cemile Samast
 Beginn: 20.02.2024 3127
 dienstags, 19:30-20:30 Uhr
 15 Termine
 49 €
 Grundschule Bruchfeld, Lessingstr. 12, Sporthalle

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

Carmen Schild
 Beginn: 21.02.2024 3135
 mittwochs, 16:15-17:15 Uhr
 15 Termine
 49 €
 Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

Neu! 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 bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Yvonne Czombera-Weierstahl
 Beginn: 22.02.2024 3140
 donnerstags, 9:30-11:00 Uhr
 12 Termine
 57,80 €
 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.

Claudia Österreich
 Beginn: 22.02.2024 3141
 donnerstags, 15:30-16:30 Uhr
 14 Termine
 46,10 €
 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 Choreographien von Prof. Bernhard Wosien, Friedl Klocke-Eibl und Nanni Klocke, den Begründern eines weltweiten Netzwerks der Tanzmeditation. Mit einfachen Übungen aus dem klassischen Ballett schulen wir das Körper- und das Raumgefühl. Eine besondere Wachheit uns selbst und den Mittanzenden gegenüber wird gefördert. Musik, Tanz und Stille wirken harmonisierend, da sie den Menschen ganzheitlich ansprechen. Sie führen zu innerer Ruhe und Harmonie sowie Leichtigkeit und Beschwingtheit. Dieser Kurs steht allen Menschen offen, die sich gerne bewegen und ihren Körper auf eine neue Art kennenlernen wollen.

Barbara Schulze
 Beginn: 22.02.2024 3142
 donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
 13 Termine
 62,20 €
 Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Den Rücken stärken - Wirbelsäulengymnastik am Abend
 In dem Kurs kräftigen, dehnen und entspannen wir unsere gesamte Muskulatur und fördern die Koordination. Ziel ist es, die Wirbelsäule beweglich zu erhalten, Körperhaltung wahrzunehmen und Alltagsbewegungen rückenschonend ausführen zu können.

Ilona Raith
 Beginn: 22.02.2024 3143
 donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
 14 Termine
 46 €
 Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Ilona Raith
 Beginn: 22.02.2024 3144
 donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
 14 Termine
 46 €
 Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

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

Anna Martina Tomschak
 Beginn: 09.04.2024 3152
 dienstags, 17:00-18:30 Uhr
 12 Termine
 57,80 €
 Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

Anna Martina Tomschak
 Beginn: 12.04.2024 3154
 freitags, 10:30-12:00 Uhr
 12 Termine
 57,80 €
 Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

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

Claudia Österreich
 Beginn: 23.02.2024 3156
 freitags, 16:30-17:30 Uhr
 14 Termine
 46,10 €
 Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

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

Claudia Österreich
Beginn: 23.02.2024
freitags, 17:30-18:30 Uhr
14 Termine
46,10 €
Gesundheits- und Rehazentrum
Niederwenigern

Israelischer Volkstanz für Anfänger*innen. Der beliebteste nationale Zeitvertreib in Israel
„Alles hat seine Zeit...eine Zeit für die Klage - eine Zeit für den Tanz“



Israelis tanzen gern: am Strand, auf Plätzen in der Stadt, in Gemeindezentren. So vielfältig wie die Nationalitäten der Menschen im Kibbuz, sind auch die Musiken der in dieser Zeit entstandenen Tänze: ob russisch, orientalisches, griechisch oder spanisch (sephadisch) ob fröhlich-wild oder sehnsüchtig-ausdrucksvoll. Die wunderschönen Melodien laden zum Mitmachen ein. Die komplexen Tänze sind keine Mitmachentänze 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 gemeinsam fröhlich-kraftvoll zu tanzen. Es wird im Kreis getanzt, einzeln, paar- oder gruppenweise sowie line. Etwas Tanz Erfahrung der Teilnehmer/*innen wäre wünschenswert. Die Dozentin ist Tanzpädagogin.

Barbara Schulze
Beginn: 23.02.2024
freitags, 18:00-19:30 Uhr
13 Termine
62,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Neu! Fit bleiben trotz Bürojob
So einschläfernd der Büroalltag auch sein mag - dieser Kurs ist ein echter Wachmacher! Dieser Kurs lässt die harte Arbeitswoche vergessen - starten Sie gut gelaunt ins Wochenende. Kursleiterin Melanie zeigt in 8 Einheiten, wie Volkskrankheiten durch das Sitzen vermindert werden können. Mit Spaß und Musik werden Sie um Ideen bereichert, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Dehn- und Kräftigungsübungen für Hüftbeuger, Gesäß, Rücken, Rumpf und Nacken-/Schultermuskulatur werden Bestandteil sein. Wir freuen uns, wenn Sie nachhaltig Ihre Gesundheit optimieren und sich der motivierenden Atmosphäre anschließen möchten.



Melanie Rosik
Beginn: 23.02.2024
freitags, 16:15-17:30 Uhr
8 Termine
34 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Neu! Fit mit Gymnastik am Abend
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 bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 23.02.2024
freitags, 17:00-18:15 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
59 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

Fitnesswandern - Erholung für Körper, Geist und Seele
Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich durch Bewegung an der frischen Luft fit halten und Hattingen und Umgebung zu Fuß erkunden möchten. Fitnesswandern ist zügiges Gehen in Kombination mit gezielten Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Unser Ziel ist es, das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem zu stärken, die Ausdauer zu trainieren und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Bewegung an der frischen Luft kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Glückshormonen, die für gute Laune und frische Ideen im Kopf sorgen. Eine Fitnesswanderung dauert ca. 3 Stunden und führt über ca. 10-12 km. Die Teilnehmer*innen benötigen bequeme Kleidung, passendes Schuhwerk und sollten auch schon etwas trainiert sein. Für einen kleinen Snack oder für Getränke ist selbst zu sorgen.
Veranstaltungsort: Wechselnd im Stadtgebiet,
1. Treffen: 24.02.2024,
Parkplatz an der Schulenburg
Termine:
24.02./16.03./06.04./27.04./18.05./08.06.2024

Bernhard Jeucken
Beginn: 24.02.2024
samstags, 11:00-14:00 Uhr
6 Termine
57,80 €
Parkplatz an der Schulenburg

Veranstaltungsort: Wechselnd im Stadtgebiet,
1. Treffen: 25.02.2024,
Parkplatz an der Schulenburg
Termine:
25.02./17.03./07.04./28.04./19.05./09.06.2024

Bernhard Jeucken
Beginn: 25.02.2024
sonntags, 11:00-14:00 Uhr
6 Termine
57,80 €
Parkplatz an der Schulenburg

Fitnesswandern - Extratour Halden-Hopping
Auch in diesem Frühjahr gibt die vhs konditionsstarken Wanderern die Gelegenheit, bekannte und weniger bekannte Aussichtsberge des Ruhrgebiets gemeinsam zu Fuß zu erkunden.



Wir starten unsere ausdauernde Tageswanderung in Gelsenkirchen und laufen eine sehenswerte, ca. 25 km große Wanderrunde über Essen (Schurenbachhalde), Bottrop (Tetraeder) und Gladbeck („Braucker Alpen“). Bitte: genügend Proviant und das Foto-Handy nicht vergessen. Treffpunkt: Parkplatz am Nordsternpark, Gelsenkirchen (Amphitheater). Es bietet sich an, Fahrgemeinschaften zu bilden.

Bernhard Jeucken
Sonntag, 21.04.2024
10:00-17:30 Uhr
10 €
Treffpunkt: Parkplatz am Nordsternpark, Gelsenkirchen, Amphitheater

Neu! Fitnesswandern - Extratour Eifgenbachweg
Der Wanderweg entlang des Eifgenbachs gilt zurecht als einer schönsten in NRW. Er beginnt in einem Vorort von Wermelskirchen und führt 17 km, parallel zum Rheinischen Jakobsweg, auf sagenumwobenen Pfaden entlang verwunschener Mühlen bis zum traumhaft gelegenen Altenberger Dom, einem hervorragenden Beispiel mittelalterlicher Baukunst. Die Rückkehr zum Parkplatz Eifgen erfolgt mit dem „Bergischen Wanderbus“.
Treffpunkt: Wanderparkplatz Eifgen in Wermelskirchen. Es ist geplant, zur An- und Abreise Fahrgemeinschaften zu bilden. Das Wanderbusticket ist von den Teilnehmern selbst zu zahlen.
Bernhard Jeucken
Sonntag, 07.07.2024
10:00-16:00 Uhr
10 €
Treffpunkt:
Wanderparkplatz Eifgen in Wermelskirchen.

Neu! Fitnesswandern - Extratour Neanderlandsteig

Der Neanderlandsteig ist ein 240km langer Rundwanderweg im Niederbergischen. Auf 17 Etappen führt er zu landschaftlichen Schönheiten zwischen Rhein, Ruhr und Wupper. Die vhs möchte im Spätsommer zwei dieser Etappen in einer Tagestour erwandern. Wir starten in Hattingen und laufen ins Felderbachtal und weiter ins obere Deilbachtal. Von dort durchqueren wir das besonders idyllische Windrather Tal, bevor wir nach 24 km Neviges erreichen, uns dort noch ein wenig umsehen und mit dem Bus zurückkehren.

Eine gemeinsame Einkehr ist geplant, aber dennoch genügend Proviant und Getränke mitnehmen. Nur für konditionsstarke Wanderer geeignet! Das Busticket für die Rückkehr ist von den Teilnehmern selbst zu zahlen.

Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg.

Bernhard Jeucken
Sonntag, 25.08.2024 3184T
10:00-17:30 Uhr
10 €
Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

Entspannung

Tai Chi-Qigong Vertiefungskurs

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

Martina Dressel
Beginn: 20.02.2024 3200
dienstags, 18:15-19:15 Uhr
15 Termine
49 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Tai Chi: entspannen und den Rücken stärken

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

Martina Dressel
Beginn: 20.02.2024 3201
dienstags, 19:15-20:45 Uhr
15 Termine
71 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum



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

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

Martina Dressel
Beginn: 22.02.2024 3202
donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
13 Termine
43 €
Grundschule Erik-Nölting,
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

Tai Chi: Bewegen, entspannen und den Rücken stärken

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

Martina Dressel
Beginn: 22.02.2024 3203
donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
13 Termine
43 €
Grundschule Erik-Nölting, Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

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 sanfter 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: 12.02.2024 3209
montags, 09:50-11:20 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 22.04.2024 3210
montags, 09:50-11:20 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 13.02.2024 3217
dienstags, 09:00-10:30 Uhr
8 Termine
48,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 23.04.2024 3218
dienstags, 09:00-10:30 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 13.02.2024 3219
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 23.04.2024 3220
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
8 Termine
40,20 €
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: 19.02.2024 3211
montags, 18:00-19:30 Uhr
10 Termine
49 €
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: 14.02.2024 3221
mittwochs, 09:50-11:20 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 24.04.2024 3222
mittwochs, 09:50-11:20 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Hatha -Yoga, ein sanfter Weg am
Abend: Asanas, Pranayama,
Meditation
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 Wei-

se miteinander verbunden. Durch das Spüren unseres Körpers wird die Selbstwahrnehmung gesteigert. Positive Erfahrung mit uns selbst und ein gutes Verständnis für unseren Körper entstehen. Gelassenheit und Geduld fördern hilft, gegenwärtiger zu leben. Wirksames Üben mit dem Atem und „nach innen Hören“ werden zur Ruheinsel und Energie für den Alltag wird gewonnen. So wird die Qualität des Atems bewusst geübt, um auch unseren Geist positiv beruhigen zu können. Vorkenntnisse sind für die vier nachfolgenden Kurse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Bänkchen und eine Decke mit. Bringen Sie bitte auch Ihre Iso- oder Yogamatte mit.

Petra Kummert
Beginn: 15.02.2024 3223
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 25.04.2024 3224
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 14.02.2024 3227
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
8 Termine
40,20 €
Gemeindezentrum Elfringhausen,
Felderbachstr. 59, Gymnastikraum

Petra Kummert
Beginn: 24.04.2024 3228
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
8 Termine
40,20 €
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: 15.02.2024 3225
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 25.04.2024 3226
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
8 Termine
40,20 €
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: 22.02.2024 3230
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
11 Termine
53,40 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

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
22.07.-26.07.2024 3240W
montags bis freitags
jeweils 10:00-12:00 Uhr
5 Termine
35 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Petra Kummert
15.07.-19.07.2024
montags bis freitags
jeweils 18:00-20:00 Uhr
5 Termine
35 €

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Neu! Der Atem im Yoga - Workshop

Ein wichtiges Anliegen im Yoga ist es, die Reinigung der Atemwege und die Atemkraft eines Menschen ein Leben lang zu unterstützen. Deswegen sind im Laufe der Jahrhunderte viele Übungen entwickelt worden, die helfen, unsere Atmung zu regulieren und damit unserem Körper guttun. Im Mittelpunkt des Workshops stehen einfache Übungen und Übungsfolgen, die langsam in Verbindung mit dem Atem geübt werden. Dadurch können körperliche und mentale Spannungen abnehmen. Die innere Ruhe wird gefördert werden und ein ganzheitlicher Regenerationsprozess kann beginnen. Das Handout mit einfachen Übungen macht es möglich, auch zuhause die positiven Wirkungen von Yoga und Atem zu erfahren. Ein kleiner Vortrag zum Thema rundet den Workshop ab. Der Workshop ist für Menschen geeignet, die sich am Samstag Zeit für sich selbst nehmen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, leichte körperliche Einschränkungen kein Hinderungsgrund. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Evelyn Anke
Samstag, 02.03.2024
10:00-13:13 Uhr
13,80 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken - Workshop

Einseitige Belastungen im Alltag verbunden mit Bewegungsmangel und langem Sitzen führen häufig zu Verspannungen, die sich oft durch Probleme im Rücken-, Schulter- oder Nackenbereich zeigen. Dieser Folgeworkshop bietet weitere einfache Übungen an, die gezielt auf diese Beschwerden einwirken, indem sie die Beweglichkeit fördern und die Muskulatur kräftigen. Ein neuer 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 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, 13.04.2024
10:00-13:15 Uhr
13,80 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

3241W

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



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

Dirk Schefer
Beginn: 29.05.2024
mittwochs, 17:00-19:00 Uhr
6 Termine
40,20 €
Haus Friede, Treffpunkt: Parkplatz

Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)

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

Täglich erleben wir stressige Situationen, ärgern uns über unschöne Erlebnisse oder Begegnungen, streiten uns oder verlieren gar die Fassung. Glücklicherweise sind wir all dem nicht machtlos ausgeliefert. Wenn es gelingt, aus dem Stress - Hamsterrad auszusteigen, den gegenwärtigen Moment 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
10:00-16:00 Uhr
26 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum
Termin wird noch bekannt gegeben

Neu! Stress - Wege damit umzugehen

Fühlen Sie sich häufig gestresst? Steht es Ihnen sprichwörtlich bis zum Hals? Wünschen Sie sich Mittel und Wege, mit Stressoren umgehen zu können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Jeder Mensch hat sein ganz individuelles Stressempfinden und auch seine ganz eigenen Umgangsweisen mit Stress. Wir erforschen das Thema Stress mit Kopf, Herz und unserem Körper. Sie bekommen dabei Kurzeinblicke, werden durch verschiedene Entspannungs-Übungen geleitet und setzen sich durch Coaching-Übungen mit ihrer ganz persönlichen Stress-Situation auseinander. Durch die verschiedenen Herangehensweisen finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg, mit Stress umzugehen. Danach werden Sie sich dem Stress nicht mehr ausgeliefert fühlen, weil Sie wissen, was Ihnen bei Stress hilft und wie Sie aktiv damit umgehen können. Neugierig geworden? Dann machen Sie mit!

Katrin Biberich
Beginn: 05.03.2024
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
6 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
37,40 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

Kochen und Ernährung

Eine Reise nach Jerusalem



In den vergangenen sechzig Jahren haben Einwanderer aus sechzig Nationen ihre Rezepte nach Israel mitgebracht. Freitagabend am Büfett der großen Hotels stehen Gerichte aus Polen und Deutschland neben denen aus Jemen, Marokko und dem Libanon. Die verschiedenen Einwanderer heiraten auch untereinander, was noch einmal eine enorme Bereicherung für diese Küche bedeutet. Freuen Sie sich auf Huhn mit Walnüssen und Granatapfel, auf Latkes, Avocado-Mandelsalat und vieles mehr. Bitte ein Getränk, einige Küchentücher, ein scharfes Messer sowie Behälter für Reste mitbringen.

Elisabeth Spaleck

Samstag, 27.04.2024
10:00-16:00 Uhr
42,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Picknick
Endlich Frühling! Wir bereiten heute nach internationalen Rezepten Finger Food (mit und ohne Fleisch), Brot und Brötchen, Gebäck und Kuchen und verschiedene Salate für ein Picknick im Grünen vor. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch, ein scharfes Messer und einige (Plastik)behälter für eventuelle Reste mit. Bis dann - wir freuen uns auf viel Spaß und Genuss.

Ursula Hirschberg
Samstag, 16.03.2024
10:00-16:00 Uhr
38,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Tea Time
Neben verschiedenen, traditionell englischen, von Downton Abbey inspirierten Kuchen und anderen Köstlichkeiten bereiten wir die Elemente für eine klassische Tea for Two Etage zu: Scones mit Cream und Erdbeermarmelade, Gurken- bzw. Lachssandwiches mit Weichkäse und verschieden gefüllte Muffins und Küchlein und fruchtig gefüllte Pies. Dazu gönnen wir uns eine gute Tasse Tee, Earl Grey oder Afternoon Tea. Enjoy.

Ursula Hirschberg
Samstag, 04.05.2024
10:00-16:00 Uhr
38,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche



Die vegetarische Mittelmeer-Küche
Lernen sie die Küche des Mittelmeeres von Italien über Griechenland bis nach Arabien einmal von ihrer vegetarischen Seite kennen. Mit landestypischen Gewürzen wie Koriander und Kreuzkümmel sowie Bulgur und Couscous bringen wir mediterranes Flair auf den Tisch. Mit frischem Gemüse und vielen Kräutern werden z. B. Bulgursalat mit Limetten Joghurt, andalusische Gemüsesuppe, Falafel, gefüllte Weinblätter und mehr zubereitet. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch, ein scharfes Messer und einige (Plastik)behälter für eventuelle Reste mit. Bis dann - wir freuen uns auf viel Spaß und Genuss!.

Elisabeth Spaleck
Samstag, 01.06.2024
10:00-16:00 Uhr
40,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

**Ein mexikanisches Fest
„Bunt, feurig, und lebenslustig“
So ist die mexikanische Küche!!**



An diesem Samstag werden wir eine kulinarische Reise nach Mexiko machen und in entspannter Atmosphäre typische Gerichte zubereiten, die wir anschließend gemeinsam genießen werden.
Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze, ein Trockentuch, Topfhandschuhe und einige Lebensmittelbehälter mit, um eventuelle Reste der Speisen mit nach Hause zu nehmen.
Nos vemos!

Mayeli Oblea de Ramhorst
Samstag, 08.06.2024
10:00-16:00 Uhr
40,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Älter werden – aktiv bleiben

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik für Senior*innen
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: 19.02.2024
montags, 15:45-16:30 Uhr
15 Termine
38 €
Bürgertreff Oberstüter, Am Brunnen 27, Seminarraum

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

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 20.02.2024
dienstags, 9:30-10:30 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
48,20 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

Aquafitness für Menschen ab 55
Aquafitness ist geeignet, Bewegungsarmut und -einschränkungen zu überwinden. Der Auftrieb des Wassers entlastet den Bewegungsapparat und ermöglicht eine optimale Mobilisierung der Gelenke. Durch den Wasserwiderstand werden Muskeln und Kreislauf gekräftigt. Das ca. 28 Grad warme und ca. 120 cm tiefe Wasser in unserem Schwimmbecken ist hierfür ein ideales Medium.

Joanna Gralla
Beginn: 20.02.2024
dienstags, 14:00-15:00 Uhr
14 Termine
46,10 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

Joanna Gralla
Beginn: 20.02.2024
dienstags, 15:00-16:00 Uhr
14 Termine
46,10 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

Neu! Fitness für Senior*innen
Hier bleiben Sie geschmeidig! Kursleiterin Melanie sagt Osteoporose den Kampf an: Lernen Sie leicht und spielerisch, wie die Muskulatur erhalten bleibt und wie Sie Ihre Gelenkschmiere fördern. In 2 Monaten wissen Sie, wie der Alltag wieder einfacher bestritten werden kann. Übungen für das Gleichgewicht, die Motorik und den Geist sind Programm. Für Personen, die nur sitzend teilnehmen können, sind selbstverständlich Sitzmöglichkeiten vor Ort. Der Kurs richtet sich auch an bewegungseingeschränkten Personen. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Melanie Rosik
Beginn: 21.02.2024
mittwochs, 16:15-17:30 Uhr
8 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
40,99 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

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: 21.02.2024 3909
 mittwochs, 14:30-15:30 Uhr
 14 Termine
 46 €
 Rauendahlstr. 40-42 (Sporthalle)

Fit und mobil ins Alter

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

Joanna Gralla
 Beginn: 14.02.2024 3910
 mittwochs, 16:15-17:30 Uhr
 12 Termine
 49 €
 Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29, Turnhalle

Aqua-Gymnastik für Frauen 60+

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

Andrea Geller
 Beginn: 22.02.2024 3911
 donnerstags, 08:45-09:45 Uhr
 15 Termine
 49 €
 Gesundheits- und Rehaszentrum Niederwenigern

Andrea Geller
 Beginn: 22.02.2024 3912
 donnerstags, 09:45-10:45 Uhr
 15 Termine
 49 €
 Gesundheits- und Rehaszentrum Niederwenigern



Neu! Fit im Alter

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

Yvonne Czombera-Weierstahl
 Beginn: 22.02.2024 3913
 donnerstags, 16:00-17:00 Uhr
 12 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 48,20 €
 Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2



„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“
Ernst Ferstl

Kornelia Häusler

Wellnesspraktikerin
 Rekimeisterin
 psychologische Beraterin

- Wellnessmassagen
- Klangschaalenbehandlung
- Reikibehandlung
- psychologische Beratung

Bruchstr. 32
 45525 Hattingen

Tel.: 02324-56 99 510
 Mobil: 01579-237 68 48
 info@mein-wohlgefuehl.de
 www.mein-wohlgefuehl.de

4



Sprachen, Deutsch als Fremdsprache

Hinweise zu den Fremdsprachen 42

Integrationskurse 44

DeuFöV - Kurse 44

Weitere Deutschkursangebote und Maßnahmen..... 44

Einbürgerungsteste..... 44

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache 45

Englisch 46

Französisch..... 46

Italienisch 47

Spanisch 48

Niederländisch 48

Anmeldung
Angela
Westerkamp

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

www.hueber.de/schritteplus
Stichwort : Lehren

www.cornelsen.de/easy
Stichwort: Lehren

ww.cornelsen.de/newstart
Stichwort: Lehren

www.hueber.de/onyva
Stichwort: Lehren

www.hueber.de/chiaro
Stichwort: Lehren

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

Kleingruppen

Neben den Sprachkursen mit maximal 18 Teilnehmer*innen gibt es die Kleingruppen für sieben bis neun Teilnehmende, die zu einem erhöhten Entgelt angeboten werden (2,70 € statt 2,20 € pro Unterrichtsstunde).

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

Aufbau der Fremdsprachenkurse

Die Bezeichnung richtet sich nach dem europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

Voraussetzungen für Online - Kurse

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

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

Stufe A1

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

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

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

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

Stufe A2

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

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

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

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

Stufe B1

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

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

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

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

Stufe B2

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

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

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

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

Stufe C1

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

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

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

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

Stufe C2

Auf der Stufe C2 ist die Sprachbeherrschung in allen 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
- Frauenintegrationskurse mit 900 Unterrichtsstunden* Deutschunterricht (9 Module mit je 100 Unterrichtsstunden*) sowie 100 Stunden Orientierungskurs.

* Eine Unterrichtsstunde = 45 Minuten

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

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

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

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

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

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

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

- **Ausweis** oder **Passdokument** bzw. „**Bescheinigung über die Meldung als Asylsuchender**“ (**BüMA**), **Aufenthaltsge-stattung (AuGest)**, **Duldung** oder **Aufenthaltstitel**
- **Meldebestätigung** über einen Wohnsitz in Deutschland
- bei **Duldung/Gestattung**: aktuelle Be-stätigung 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 2,56 € pro Unterrichtsstunde* bzw. 256,00 € pro Modul, wenn das Jahreseinkommen 20.000 € (bei Verheirateten 40.000 €) übersteigt. (Stand: Dez. 2022) Wenn Sie Leistungen nach SGB II (ALG II) oder SGB XII (Sozialhilfe) beziehen, kann ein Antrag auf **Kostenbefreiung** gestellt werden. Auch dies übernehmen wir selbstverständlich gerne für Sie. Bitte bringen Sie hierzu einfach einen aktuellen Leistungsbescheid bzw. entsprechende Dokumente mit, die Ihren **Leistungsbezug** belegen. Wenn Sie von den Kosten zur Teilnahme am Integrationskurs befreit sind, haben Sie auch Anspruch auf eine Erstattung der Fahrtkosten nach jedem Modul, sofern Sie mehr als 3,0 km vom Unterrichtsort entfernt wohnen und regelmäßig am Unterricht teilnehmen.

Vor dem Integrationskurs...

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

Nach dem Integrationskurs...

Den Abschluss des Integrationskurses bilden zwei Prüfungen:

- Der Orientierungskurstest „Leben in Deutschland“, der dem Einbürgerungstest entspricht.
- Der „Deutschtest für Zuwanderer“, auch bekannt als B1-Prüfung. Diese Prüfung kann mit den Sprachniveaus B1 und A2 erfolgreich absolviert werden. Ist Ihr Ergebnis A2 oder „unter A2“, können Sie gemeinsam mit uns einmalig einen Antrag auf Wiederholung von 300 Unterrichtsstunden stellen. So können Sie nicht nur erneut an 3 Modulen des Integrationskurses teilnehmen, sondern haben im Anschluss noch einmal die Möglichkeit, den „Deutschtest für Zuwanderer“ abzulegen.

DeuFöV - Kurse bei der vhs Hattingen

Wenn Sie den Integrationskurs erfolgreich mit B1 abgeschlossen haben, können Sie an der vhs Hattingen einen der berufsbezogenen Deutschsprachkurse des Bundes nach der Deutschförderverordnung (DeuFöV) absolvieren. Dieses BAMF-Angebot mit derzeit jeweils 400 bzw. 500 Unterrichtsstunden pro Kurs (Stand: 18.06.2021) wird kontinuierlich erweitert. Aktuell führt die vhs Hattingen Basiskurse auf dem Sprachniveau B2 durch, die vom Lernniveau einen direkten Anschluss an den Integrationskurs darstellen. Es gibt auch Basiskurse auf dem Sprachniveau C1 mit 300 bzw. 400 UStd. Mittelfristig sollen auch Spezialkurse für die Niveaus A1 bis B1 sowie spezifische Berufsfelder angeboten werden.

Für weitere Informationen zu diesem BAMF-Kursangebot stehen wir gerne zur Verfügung.

Weitere Deutschkursangebote und Maßnahmen

Neben den klassischen Deutschkursangeboten und den Integrationskursen gibt es viele weitere Angebote und Maßnahmen zum Erlernen der deutschen Sprache.

Da sich das Spektrum der zusätzlichen Angebote und Auftragsmaßnahmen zum einfachen Spracherwerb und zur berufsbezogenen Sprachförderung ständig verändert und erweitert, lohnt es sich auf jeden Fall, sich bei der vhs beraten zu lassen.

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

14. März 2024 um 14:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 14. Februar 2024)

13. Juni 2024 um 14:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 13. Mai 2024)

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.

Weitere Informationen:
Alexander Schikora, a.schikora@hattingen.de
Tel. 02324/204-3514

Ana Cabello González, a.cabello@hattingen.de
Tel. 02324/204-3517

Alice Matzick, a.matzick@hattingen.de
Tel. 02324/204-3524

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache



Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

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

Fabian Neuß
 Beginn: 19.02.2024, 4000
 montags und mittwochs,
 18:00-20:30 Uhr
 30 Termine
 5 €
 Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

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

Fabian Neuß
 Beginn: 20.02.2024, 4001
 dienstags und donnerstags, 18:00-20:30 Uhr
 30 Termine
 5 €
 Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 3

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

N.N.
 Beginn: 20.02.2024 4002
 dienstags und donnerstags,
 18:00-20:30 Uhr
 30 Termine
 5 €
 Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 1

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch 4 (A2.2)
Schritte plus neu 4 (A2.2)
ISBN 978-3-19-621083-5

Wolfgang Pitzer
 Beginn: 20.02.2024 4003
 dienstags und donnerstags,
 10:30-13:00 Uhr und 09:00-11:30 Uhr
 30 Termine
 5 €
 Nierenhofer Str. 10 (vhs-Räume), Raum 2

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

Nathalie Albrecht
 Beginn: 19.02.2024 4004
 montags und donnerstags,
 18:00-20:30 Uhr
 30 Termine
 5 €
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 1

Nur persönliche Anmeldung!
Vorbereitung auf den Deutschtest für
Zuwanderer [DTZ] (A2-B1)
 Der Kurs bereitet auf den Erwerb des DTZ-Zertifikats vor - die richtige Prüfung, wenn Sie einen Sprachnachweis für die Einbürgerung brauchen. Auch die Integrationskurse schließen mit dieser Prüfung ab. Der Schwerpunkt liegt auf dem Verstehen und der Bewältigung von alltäglichen sprachlichen Situationen.

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

Larissa Maier
 Beginn: 21.02.2024 4010
 mittwochs und freitags,
 18:00-20:30 Uhr
 30 Termine
 5 €
 Goethestr. 2, vhs Räume, Raum 1

Nur persönliche Anmeldung!
Vorbereitung auf Zertifikat Deutsch /
telc Deutsch B1
 Seit Januar 2023 können am „Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)“ nur noch Personen teilnehmen, die mindestens 100 Stunden in einem Integrationskurs absolviert haben, für alle anderen ist eine Teilnahme am DTZ nicht mehr möglich. Diese müssen, wenn sie einen Nachweis über Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 haben möchten, einen anderen Test machen.

Dieser Kurs bereitet Sie auf den Test „Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1“ vor. Mit diesem Test können Sie B1-Kenntnisse offiziell und anerkannt nachweisen, z.B. für die Ausländerbehörde. Sie lernen das Testformat kennen, beschäftigen sich mit seinen einzelnen Teilen (Hören, Lesen, Schreiben & Sprechen) und üben mit Modelltests unter Prüfungsbedingungen. Am Ende kann ein telc Deutsch B1-Test abgelegt werden (die Kosten hierfür müssen Sie selbst tragen).

Wolfgang Pitzer
 Beginn: 20.02.2024 4011
 dienstags, 09:00-10:30 Uhr
 15 Termine
 71 €
 Nierenhofer Str. 10 (vhs-Räume), Raum 2

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch B2 (Teil 3 von 3)
Aspekte neu - Mittelstufe Deutsch B2
ISBN 978-3-12-605024-1
 Der dreiteilige Kurs Deutsch B2 knüpft an das Niveau B1 an und kann als Vorbereitungskurs zur telc Deutsch B2-Prüfung genutzt werden. Die telc Deutsch B2-Prüfung versteht sich als Erweiterung des Zertifikates Deutsch / der B1-Prüfung. Sie orientiert sich von den Fertigkeiten her am Lernniveau B2.

Sabine Lutz
 Beginn: 19.02.2024 4013
 montags und mittwochs,
 18:00-20:30 Uhr
 30 Termine
 5 €
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch C1 (Teil 2 von 3)
Aspekte neu - Mittelstufe Deutsch C1
ISBN: 978-3-12-605037-1
 Der dreiteilige Kurs Deutsch C1 knüpft an das Niveau B2 an und kann als Vorbereitungskurs zur telc Deutsch C1-Prüfung genutzt werden. Die telc Deutsch C1-Prüfung versteht sich als Erweiterung/Anschluss der Prüfung telc Deutsch B2. Sie orientiert sich von den Fertigkeiten her am Lernniveau C1.

Sabine Lutz
 Beginn: 20.02.2024 4015
 dienstags und donnerstags,
 18:00-20:30 Uhr
 30 Termine
 5 €
 Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2



Englisch



English in the morning (A2)
Dieser Englischkurs am Vormittag richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse auf A2/B1-Niveau auffrischen und erweitern möchten. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Great! B1. Englisch für Erwachsene. 2nd edition (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501758-0), ab Unit 7. Ein wichtiger Unterrichtsschwerpunkt ist die mündliche Kommunikation, wobei die Wünsche der Kursteilnehmenden berücksichtigt werden. Beim Lernen soll der Spaß an der englischen Sprache auf keinen Fall zu kurz kommen.

Ursula Hirschberg
Beginn: 22.02.2024 4108
donnerstags, 10:30-12:45 Uhr
10 Termine
71 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

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: 22.02.2024 4114
donnerstags, 08:45-10:15 Uhr
15 Termine
71 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

English Club (Group 1)
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.

WHAT'S NEW? The number of participants is now limited to 8 to give you more space to talk and to make it easier for the teacher to support you!

Ian Bray
Beginn: 21.02.2024 4115
mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
69,80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

English Club (Group 2)
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.

WHAT'S NEW? The number of participants is now limited to 8 to give you more space to talk and to make it easier for the teacher to support you!

Ian Bray
Beginn: 21.02.2024 4116
mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
69,80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

Good Darts! An Introduction To The Game Of Darts
Come along to this Saturday morning darts event and learn the basic rules and techniques of this popular and fun English game. Besides actually playing and enjoying the game in small groups you'll also practise your English (darts) language skills. Bull's eye! Tops! Old man's corner! Onehundredandeighty!!!! You will also learn a little about the history of darts, with some amusing anecdotes. Your teacher is an enthusiastic and experienced player who grew up in England, with a dart board in the living room and in every pub he visited.

Looking forward to seeing you there. Good arrows!

Ian Bray
Samstag, 02.03.2024 4117
10:00-13:00 Uhr
35 €
Zentrum für bürgerschaftliches Engagement, Holschentor, 45525 Hattingen



Darts Intermediate Level
This darts event is for people who have already participated in the Darts Introduction course or who have already gained a little experience. You can focus more on your technique and enjoy more new games while being surprised. You can polish your English language skills while having a fun experience!

Ian Bray
Samstag, 24.02.2024 4118
10:00-13:00 Uhr
35 €
Zentrum für bürgerschaftliches Engagement, Holschentor, 45525 Hattingen

Französisch



Französisch A1 (1. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
Möchten Sie Französisch lernen, in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß am Kommunizieren? Dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Er eignet sich für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

Isabelle Henner
Beginn: 20.02.2024 4200
dienstags, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A118

Französisch A2 (1. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
Dieser Kurs erfordert gewisse Grundkenntnisse auf dem A1-Niveau.

Isabelle Henner
Beginn: 19.02.2024 4201
montags, 17:45-19:15 Uhr
15 Termine
86 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A118

Französisch A2 (5. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über Grundkenntnisse (z.B. „On y va! A1“) der französischen Sprache verfügen.
Claudine Radzio

Beginn: 20.02.2024
 dienstags, 19:30-21:00 Uhr
 12 Termine
 57,80 €
 Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

Conversation facile (A2)
Französisch A2

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

Claudine Radzio
 Beginn: 21.02.2024
 mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
 12 Termine
 57,80 €
 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: 20.02.2024
 dienstags, 18:00-19:30 Uhr
 12 Termine
 57,80 €
 Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

Französisch A2 / B1

Sie möchten Ihre vorhandenen Französischkenntnisse verbessern? In diesem Kurs frischen Sie Ihr Wissen auf, erweitern Ihren Wortschatz, wiederholen die Grammatik und üben das freie Sprechen.

Nadege Hölter
 Beginn: 22.02.2024
 donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
 15 Termine
 71 €
 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: 19.02.2024
 montags, 17:45-19:15 Uhr
 12 Termine
 57,80 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

Italienisch



Italienisch A1 (1. Semester)
Lehrwerk: Chiaro Nuova edizione A1
Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

In der Zeit zwischen dem 22.02. und 02.03.2024 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu
 Beginn: 19.02.2024
 montags, 19:30-21:00 Uhr
 15 Termine
 71 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

Italienisch A1 (4. Semester)
Lehrwerk: Chiaro Nuova Edizione A1
 Sie haben schon leichte Kenntnisse und würden diese gerne erweitern, aber Sie haben nicht die Zeit, wöchentlich an einem Kurs teilzunehmen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Der Kompaktkurs besteht aus 2 Blöcken von jeweils 12 Stunden, die insgesamt an 4 Wochenenden stattfinden. Der Kurs beinhaltet eine Wiederholung der Zeiten Präsens und Perfekt, mit Schwerpunkt auf dem Sprechen. Damit Sie in der Zeit zwischen den 2 Blöcken nicht aus der Übung kommen, werden Sie eine vereinfachte Lektüre lesen, worüber wir im zweiten Block sprechen werden.

Maria Lucisano-Nieddu
 Fr./Sa., 08. und 09.03.2024
 Freitag, 18:30-20:00 Uhr
 Samstag, 10:00-13:00 Uhr
 8 Termine
 89 €
 Sprachschule Lucisano, Rheinstr. 17, 45525 Hattingen

Italienisch A2 (2. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
 In der Zeit zwischen dem 22.02. und 02.03.2024 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu
 Beginn: 21.02.2024
 mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
 15 Termine
 71 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

Italienisch B1/B2 - Für Fortgeschrittene (3. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
 In der Zeit zwischen dem 22.02. und 02.03.2024 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu
 Beginn: 20.02.2024
 dienstags, 18:00-19:30 Uhr
 15 Termine
 71 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A207

Michelangelo e la Cappella Sistina (Kompaktseminar)
 La Capella Sistina come non l'avete mai vista. Tutte le scene. Tutti i particolari. La sua storia ed il suo significato.



Questo corso è adatto a partecipanti con una buona conoscenza della lingua, preferibilmente dal livello A2 in poi, che vogliono approfondire lo studio della lingua leggendo, ascoltando e guardando informazioni relative a Michelangelo Buonarroti e alla Cappella Sistina. Seguirà una conversazione guidata ed infine guarderemo un filmato della Cappella, commentato dal direttore dei Musei Vaticani Antonio Paolucci.

Maria Lucisano-Nieddu
 Fr./Sa., 12. und 13.04.2024
 Freitag, 18:30-20:00 Uhr
 Samstag, 13:00-14:30 Uhr
 2 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 6
 19 €
 Sprachschule Lucisano, Rheinstr. 17, 45525 Hattingen

Parliamo e leggiamo (B1/B2)
Die Kursliteratur wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
 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.

In der Zeit zwischen dem 22.02. und 02.03.2024 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu

Beginn: 20.02.2024

4313

dienstags, 19:30-21:00 Uhr

10 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 15

57,80 €

Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A111

Praktisches Italienisch für die Reise und Alltag - Kompaktkurs

Sie möchten demnächst nach Italien und wollen schnell und effektiv die elementaren Kenntnisse der italienischen Sprache erlernen? Dann können Sie jetzt an 2 Wochenenden hintereinander an diesem Kompaktkurs teilnehmen.

Im Vordergrund der Veranstaltung steht sowohl die Vermittlung und Wiederholung standardisierter Redemittel für typische Situationen des Alltags und auf Reisen als auch der notwendigen Grammatik.

Maria Lucisano-Nieddu

Fr./Sa. 07. und 08.06.2024

4314

Freitag, 18:30-20:00 Uhr

Samstag, 10:00-13:00 Uhr

4 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 6

47 €

Sprachschule Lucisano, Rheinstr. 17, 45525 Hattingen

Spanisch



Spanisch A1 (2. Semester)

Fortsetzung des Kurses Spanisch A1 aus dem vorgehenden Semester. Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Spanischkenntnissen.

Lehrwerk: Perspectivas Contigo A1, ab Kapitel 5 (ISBN: 978-3-06-120933-9)

Kursinhalte sind unter anderem: Alltagsaktivitäten, Urlaub, Städte und Orte, Schreiben von Mails & Postkarten, Freizeit und Hobbies.

Lidia Penã Olvera

Beginn: 20.02.2024

4401

dienstags, 17:30-19:00 Uhr

15 Termine

71 €

Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A112

Spanisch A2 (2. Semester)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Spanisch A2 aus dem vorhergehenden Semester.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch. Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514677-8)

Mayeli Oblea de Ramhorst

Beginn: 21.02.2024

4403

mittwochs, 18:30-20:00 Uhr

12 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 12

57,80 €

Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

Online: Spanisch A2 (11. Semester)

Lehrwerk: Con gusto nuevo (Klett), ISBN: 978-3-12-514677-8, Lektion 3

Camila Paz Botto Rodriguez

Beginn: 20.02.2024

4405

dienstags, 18:00-19:30 Uhr

13 Termine

62,20 €

vhs.cloud

Spanisch B2 (8. Semester)

Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

En este curso aprenderás mucho sobre la gramática española. Con ejercicios y juegos aprenderás nuevo vocabulario, construirás frases y redactarás pequeños textos. Habrá mucha participación en clases. Todo el curso se hablará en español.

Carlos Rodriguez Apolinario

Beginn: 20.02.2024

4408

dienstags, 18:30-20:00 Uhr

15 Termine

71 €

Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108



Tertulia B2

Una tertulia es una reunión de gente interesada en un tema para debatir, informarse o compartir ideas y opiniones.

Nuestra reunión se dirige a gente que ha terminado todos los tres tomos del libro „Caminos neu“ o „Perspectivas Ya“ o que tiene conocimientos parecidos del español y que busca una ocasión para practicar la lengua. Vamos a leer textos actuales y libros, escuchar canciones o

ver películas sin olvidar la gramática. ¡Y todo eso en un ambiente agradable!

Mayeli Oblea de Ramhorst

Beginn: 22.02.2024

4410

donnerstags, 10:30-12:00 Uhr

12 Termine

57,80 €

Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

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.

Dieser Kurs hat Termine in Präsenz und online.

Carlos Rodriguez Apolinario

Beginn: 19.02.2024

4411

montags, 18:30-20:00 Uhr

12 Termine

57,80 €

Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

Niederländisch



Niederländisch A2 (4. Semester)

Der Kurs ist die Fortführung aus dem letzten Semester. Die Schwerpunkte liegen bei Grammatik und Konversation.

Lehrwerk: Taal vitaal + Arbeitsbuch

Caroline de Jong

Beginn: 19.02.2024

4512

montags, 18:30-20:00 Uhr

15 Termine

71 €

Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A213

FörderVerein

vhs Hattingen e.V.



Unter dem Motto
„Wir fördern Bildung vor Ort“
versteht sich der Förderverein der
vhs Hattingen e.V. als Bildungs-
botschafter. Wir unterstützen die
Arbeit der vhs Hattingen – tatkräftig,
ideenstark und engagiert.

Vorstand Förderverein vhs Hattingen, vlnr:
Susanne Müser-Nasri, Vorsitzende, Mayeli Obbe de Ramhorst, Kassenwartin,
Ana Cabello González, stellv. Vorsitzende, Sabine Bruning, 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)



5



Beruf, Wirtschaft, EDV

PC-Grundlagen

50

Neu: Word, Excel, PowerPoint kompakt

51

Laptopkurse.....

51

Bildbearbeitung / Photoshop Elements

51

Neu: Social-Media und KI

52

PowerPoint

52

Fotobuch erstellen

52

Smartphone (Android)

52

iPad (iOS)

53

Tastschreiben.....

53

Zoom

53

Berufliche und persönliche Kompetenzen

54

Gesundes Homeoffice

54

Bewerbungstraining

54

Fortbildungen für Kursleitende

55

Junge vhs

56/57

Anmeldung

Volkan Günday



Beratung

Erik Bühnen



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.

Programme/Software
Windows 10, Office 2016

Hardware
PC mit Intel Core i5, 24 Zoll Flachbildschirme

11 Computer für max. 10 Teilnehmende!

Achtung!
Bitte richten Sie sich darauf ein, dass in den Gebäuden keine Verpflegung angeboten wird.

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



Wochenendseminar

Word Grundlagen

Folgende Themen werden an diesem Wochenende behandelt:

- Arbeitsoberfläche, Menüs und Registerkarten
- Dokumente erstellen, speichern und öffnen
- Texte eingeben, korrigieren, verschieben und löschen
- Rechtschreibprüfung und Autokorrektur richtig nutzen
- Zeichen und Absatzformatierung
- Formate übertragen
- Aufzählungen und Nummerierungen
- einfügen und bearbeiten von Fotos, ClipArts und SmartArts.

Dieses Seminar findet auch mit fünf Teilnehmenden statt, dann aber mit weniger Unterrichtsstunden. Die inhaltliche Vermittlung bleibt hiervon unberührt. Lediglich die Übungsphasen verkürzen sich.

Elke Masuhr
Sa./So. 01. und 02.06.2024 5002W
Samstag, 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
71,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Wochenendseminar Grundlagen Excel

An diesem Wochenende werden folgende Themen behandelt:

- Arbeitsoberfläche, Menüs, Registerkarten,
- optische Gestaltung von Tabellen (Formatierungen),
- Tabellen überlegt anlegen,
- rechnen mit Formeln und Funktionen,
- einfache Diagramme erstellen,
- ausdrucken von Tabellen,
- einrichten von Kopf- und Fußzeilen,
- viele Tricks aus der täglichen Berufspraxis.

Dieses Seminar findet auch mit fünf Teilnehmenden statt, dann aber mit weniger Unterrichtsstunden. Die inhaltliche Vermittlung bleibt hiervon unberührt. Lediglich die Übungsphasen verkürzen sich.

Elke Masuhr
Sa./So. 16. und 17.03.2024 5004N
Samstag, 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
71,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Aufbauseminar Excel

Folgende Themen werden in diesem Seminar behandelt:

- fortgeschrittene Funktionen wie SVERWEIS, WENN-Funktionen,
- sortieren und filtern, z.B. mit dem Autofilter,
- Berechnungen mit Zeit und Datum,
- Verknüpfungen mit mehreren Tabellen und
- es gibt viele Tipps und Tricks aus dem Büroalltag.

Voraussetzung sind die Kenntnisse des Grundlagenkurses!

Dieses Seminar findet auch mit fünf Teilnehmenden statt, dann aber mit weniger Unterrichtsstunden. Die inhaltliche Vermittlung bleibt hiervon unberührt. Lediglich die Übungsphasen verkürzen sich.

Elke Masuhr
Sa./So. 13. und 14.04.2024 5005N
Samstag, 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
71,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Neu: Word, Excel, Powerpoint – kompakt!

Kompakt- und Kombikurs – Word, Excel, Powerpoint

Sicherer werden im Umgang mit dem Dreigestirn: Word, Excel und PowerPoint! Ein professioneller Umgang mit den wichtigen MS-Office-Programmen ist in Schule, Studium, Ausbildung oder Beruf gleichermaßen vonnöten. Einen Lebenslauf gestalten oder eine Präsentation gestalten und eine Tabelle integrieren, in diesem Kompakt- und Kombikurs erhalten

Sie eine praktische Einführung in die ganzheitliche Nutzung des Office-Paketes. Im Fokus stehen dabei die Anwendungen Word, Excel und PowerPoint und der kreative Umgang mit diesen Programmen.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und bitte bringen Sie einen Datenträger (USB-Stick) mit.

Der Kurs findet auch bei einer geringen Teilnehmer*innenzahl statt, dann erhöht sich die Kursgebühr.

Erik Bühnen
20.02.-22.02.2024 5006
dienstags bis donnerstags
jeweils 18:00-21:00 Uhr
3 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
49,40 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Laptopkurs

Laptop-Wochenendseminar für Einsteiger*innen Windows alle Versionen, 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. Die Kursinhalte sind so angelegt, dass viel Zeit für die Beantwortung der Teilnehmer*innenfragen bleibt. Der Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger, die über geringe Vorkenntnisse verfügen und für Umsteiger*innen auf eine neue Windowsversion. Bitte bringen Sie nicht nur Ihren Laptop, sondern auch das Netzteil mit, falls die Akkuzzeit nicht für die Unterrichtsdauer reicht. Bringen Sie bitte ferner zu Übungszwecken einen USB-Stick mit.

Erik Bühnen
Fr./Sa. 24. und 25.05.2024 5014N
Freitag, 17:00-20:00 Uhr
Samstag, 10:00-13:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
34,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Bildbearbeitung

Photoshop Elements Einstiegskurs



In der Schulung lernen Sie, welche Schritte in welcher Reihenfolge zum guten Bild führen. Sie lernen, wie mehrere Bilder zu einer Fotomontage zusammengefügt werden und wie die Farbanpassung der Einzelbilder erfolgen kann. Der effektive Einsatz der Werkzeuge zur Retusche ist ebenfalls Bestandteil der Photoshop-Elements Schulung. Sie erhalten Tipps und Tricks, wie's am besten funktioniert.

Inhalte:

- Adobe Photoshop Elements Gesamtübersicht
- Paletten, Werkzeuge und Menü
- Auflösung und Grafikformate
- Bildoptimierung und -korrektur
- Arbeiten mit Ebenen und Transparenz
- Einsatz von Effekten
- Texte einfügen
- Bildmontage
- Farbkorrektur
- Bildverwaltung
- Bildretusche – Störungen, Kratzer, Objekte usw. entfernen
- Auswahlgebiete erstellen, ändern und speichern
- Freistellen u.v.m.

Fotos zum Üben werden im Kurs gestellt. Sie können aber auch eigene Bilder mitbringen. Computergrundkenntnisse sind Voraussetzung.

Ulrich Bauer
17.04.-19.04.2024 5010
Mittwoch bis Freitag
jeweils 14:00-17:15 Uhr
3 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
49,40 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Neu: Social Media und KI

Social-Media für Beruf und Studium



Ob als Person oder Unternehmen - die berufliche Präsenz in den sozialen Netzwerken wird immer wichtiger. Das Seminar bietet Ihnen einen kompakten Einstieg in die berufliche Nutzung von Social-Media. Sie erhalten eine Übersicht über die wichtigsten Plattformen und ihre Zielgruppen wie Facebook, Instagram, YouTube, LinkedIn, Xing - aber auch Snapchat und TikTok. Im Rahmen des interaktiven Workshops werden wir uns verstärkt mit den Plattformen LinkedIn und Instagram beschäftigen: Sie legen Ihre eigenen Profile an, lernen viel über die Sicherheitseinstellungen, die rechtlichen Hintergründe im Rahmen von Social-Media-Nutzung sowie über die Social-Media-Strategie.

Lenka Mildnerova
Freitag, 15.03.2024
18:00-21:15 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 2

Künstliche Intelligenz im beruflichen Alltag - Einsteiger*innenseminar für Neugierige



Was ist KI überhaupt? Welche Definitionen gibt es und welche Bedeutung hat die KI für die moderne Arbeitswelt? Welche verschiedenen Arten von KI-Technologien gibt es und was sind die Unterschiede? Wie kommuniziert man überhaupt mit einer KI, wie schreibt man einen richtigen Prompt? Und wie ist es mit dem Datenschutz und Urheberrecht? Unser Ziel ist es, Ihnen praxisnahe Einblicke in die Welt der KI zu geben und Ihnen dabei zu helfen, diese Technologie sicher und effektiv in Ihrem beruflichen Umfeld zu nutzen.

Lenka Mildnerova
Freitag, 22.03.2024
18:00-21:15 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 2

PowerPoint

Erfolgreich präsentieren mit PowerPoint



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

Erik Bühnen
Samstag, 24.02.2024
10:00-15:15 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
30,90 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Fotobuch erstellen

Das eigene Fotobuch erstellen - wie geht das?

Sie sind schon zurück aus dem Urlaub und möchten Ihre digitalen Fotografien nicht nur auf dem Memorychip haben. Die vhs Hattingen bietet für alle, die mit ihren persönlichen Bildern ein eigenes Fotobuch erstellen möchten, einen Tagesworkshop an. Ob für sich selbst oder vielleicht als Geschenk, ob als Urlaubs-, Hochzeits- oder Babybuch - ein Fotobuch macht Ihre Erinnerungen wieder lebendig, holt sie sozusagen aus der Kamera heraus. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie aus Ihren Bildern ein eigenes Fotobuch gestalten können. Jede*r Teilnehmende arbeitet dabei an einem Computer im EDV-Raum der vhs unter Anleitung des Dozenten. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Und als Besonderheit erhält jede*r Teilnehmer*in einen Gutschein, den er/sie bei der Bestellung des ersten Fotobuches einlösen kann. Bitte bringen Sie einen Datenträger (DVD, CD oder USB-Stick) mit Ihren digitalen Bildern zum Ausprobieren mit.

Erik Bühnen
Sonntag, 10.03.2024
10:00-13:45 Uhr
23,50 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Smartphone (Android)

Erste Schritte mit dem eigenen Smartphone (Android) Handykurs - für Menschen 60+



Beim ersten Kontakt mit dem neuen Smartphone sind viele Menschen erst einmal überfordert. Gerade für ältere Menschen ist diese Technologie Neuland. Komplizierte oder lückenhafte Bedienungsanleitungen, die dann auch noch „kleingedruckt“ sind, helfen hier oftmals nicht weiter. Im Kurs lernen die Teilnehmer*innen alle Funktionen moderner Smartphones kennen und sie lernen, ihr Gerät grundlegend zu bedienen: Ein- und Ausschalten, Menüs und Einstellungen, Telefonieren, Telefonbuch, Nachrichten, Internet und E-Mails.

Voraussetzung: ein eigenes Smartphone inkl. passender SIM-Karte des Netzanbieters (ggf. inkl. Internetzugang) sowie PIN-Nummer.

Ulrich Bauer
donnerstags, 21.03. & 11.04.2024
jeweils 14:00-17:15 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
34,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)



Ulrich Bauer
Montag, 15.04.2024
14:00-17:15 Uhr
Dienstag, 16.04.2024
14:00-17:15 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
34,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

iPad / iOS

iPad - Erste Schritte

Im Kurs lernen die Teilnehmer*innen alle Funktionen des iPad kennen und sie lernen, ihr Gerät grundlegend zu bedienen: Ein- und Ausschalten, Apple-ID, Menüs und Einstellungen, Kontaktverzeichnis, Nachrichten, Internet und E-Mails.

Außerdem bleibt auch Zeit, um Fragen zu stellen.

Voraussetzung: ein eigenes iPad, ggf. inkl. Internetzugang/SIM-Karte sowie PIN-Nummer (bei der LTE-Version).

Erik Bühnen
Freitag, 23.02.2024
17:00-20:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
19,80 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Tastschreiben

Tastschreiben in 5 Stunden plus Schreibtraining

Dieses Trainingsprogramm aktiviert Ihre rechte Gehirnhälfte, in der die Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle angesprochen werden. Dabei werden Sprache und Musik harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lehrstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert.

Bitte ein Tuch zum Abdecken der Tastatur und Buntstifte mitbringen (blau, gelb, grün, rot). Bitte das Buch (Herdt Verlag) „10-Fingersystem in 5 Stunden“ (ISBN: 978-3-941132-85-6, Matchcode: 10FS2-SW) kaufen, wenn Sie von der vhs informiert worden sind.

Erik Bühnen
Sa./So. 20. und 21.04.2024
Samstag, 10:00-13:45 Uhr
Sonntag, 10:00-13:45 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
42 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Junge vhs:**Tastschreiben für Kids kompakt**

Dieses Trainingsprogramm in der Variante für Kids von 11-15 aktiviert die rechte Gehirnhälfte, in der die Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle angesprochen werden. Dabei werden Sprache und Musik harmonisch miteinander

verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lehrstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert.

Bitte ein Tuch zum Abdecken der Tastatur und Buntstifte mitbringen (blau, gelb, grün, rot). Bitte das Buch (Herdt Verlag) „10-Fingersystem in 5 Stunden“ (ISBN: 978-3-941132-85-6, Matchcode: 10FS2-SW) kaufen, wenn Sie von der vhs informiert worden sind.

Erik Bühnen
Sa./So. 23. und 24.03.2024
Samstag, 10:00-13:45 Uhr
Sonntag, 10:00-13:45 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
42 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

vhs cloud für Kursleitende

vhs.cloud -**Praxisworkshop für Kursleiter*innen**

Sie sind schon in der vhs.cloud angemeldet, wissen aber noch nicht, wie Sie von zu Hause aus Ihre Teilnehmer*innen erreichen und welche Möglichkeiten Ihnen in der vhs.cloud zur Verfügung stehen?



Dann sind Sie hier im virtuellen Cloud-Unterricht genau richtig.

Ihnen wird gezeigt, wie Sie virtuell Ihre Kurse führen können, eine praktische Einführung in die Konferenz und die Funktionen gegeben sowie weitere Möglichkeiten des virtuellen Klassenzimmers vorgestellt und damit gearbeitet.

Erik Bühnen
Mittwoch, 17.04.2024
18:00-21:00 Uhr
10 €
vhs.cloud

zoom

Zoom und kollaborative, digitale Kompetenzen (videobasiert online per Zoom)

Sie arbeiten im Home-Office? Sie sind selbstständig und wollen sich videobasiert online mit einem oder mehreren Menschen zum kommunikativen Austausch treffen und sich dabei sehen? Vielleicht steht ein Vorstellungstermin online bevor und Sie wollen sich darauf vorbereiten? Sie wollen mit Videokonferenztools arbeiten und mit kollaborativen Methoden im Internet gemeinsam mit Ihren Kolleg*innen oder Mitarbeiter*innen arbeiten?

Zoom, Webex, MS Teams, Mural, Miro, Con-

ceptboard, TaskCards kennen Sie nur dem Namen nach? Sie wollen jetzt Ihre digitale Kompetenz ausbauen und digitale Impulse sammeln oder erste Kompetenzen in der Online-Beratung entwickeln?



Dann sind Sie hier richtig! Im Workshop treffen wir uns direkt in Zoom! Wir machen eine kleine Reise durch die digitalen Möglichkeiten, die Vor- und Nachteile von videobasierten Onlinemeetings- oder Beratungen. Wir üben Zoom und kollaborative Tools nach Ihren Bedürfnissen gemeinsam an Ihren relevanten Themen und stärken dabei professionell Ihre digitale Kompetenz!

Susanne Müser-Nasri
Mittwoch, 06.03.2024
18:00-20:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
16,10 € (keine Ermäßigung)
zoom

Berufliche und persönliche Kompetenzen

Die Macht der friedfertigen Kommunikation erfolgreich, fair und nachhaltig beeinflussen

Inhalte dieses Seminars sind:

- Strategien, Methoden und Techniken der friedfertigen Kommunikation anwenden
- professionell Beeinflussungsprozesse steuern
- erfolgreiche Einstellungen zur Beeinflussung anderer reflektieren
- Konflikte vermeiden und Aggressionen minimieren
- Sympathiefelder sicher aufbauen
- mit Macht in der Kommunikation sinnvoll umgehen
- soziale Rollen im Beeinflussungsprozess aktiv gestalten
- Kommunikationstechniken geschickt einsetzen
- mit schädlichen Vorurteilen in der Kommunikation konstruktiv umgehen
- Authentizität überzeugend einsetzen
- Missverständnisse vermeiden
- Grenzen konstruktiv nutzen

- Manipulationen erkennen und abwehren
- Widerständen und fremder Aggression wirkungsvoll begegnen
- mit schwierigen Situationen und Verhandlungspartnern umgehen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer

Im Entgelt sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.

Christoph Dahms
 Samstag, 01.06.2024
 10:00-17:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 56 € (keine Ermäßigung)
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Schlagfertigkeitstraining



In diesem Seminar wird die Behandlung von Einwänden, Verbalattacken und Gegenargumenten trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicher, überzeugend und selbstbewusst. Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert. Es werden die Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Die Abwehr unfairer aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt dieses Seminars. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie Angriffen und unfairen Mitteln des Gegners ausgesetzt waren. Unsere reichen Erfahrungen in der Optimierung von Einwandbehandlung und Angriffsabwehr sichern den Praxistransfer.

Seminarinhalte

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktiv Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Einwände, (unfaire) Angriffe und Verbalattacken schlagfertig behandeln
- Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- eigene Betroffenheit überwinden
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiven Wortschatz erweitern
- unfairer Dialektik erfolgreich begegnen

- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer

Christoph Dahms
 Samstag, 09.03.2024
 10:00-17:00 Uhr
 56 € (keine Ermäßigung)
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Tipp: Homeoffice

Gesundes Homeoffice



Dieser Workshop kann Ihnen helfen, effektiv und in Balance von zu Hause aus und online zu arbeiten und so die damit verbundenen Herausforderungen zu meistern. Die Arbeit im Homeoffice und das Online-Arbeiten, sind zum festen Bestandteil unserer Arbeitswelt geworden. Zuhause arbeiten kann oft mit großen Vorteilen verbunden sein: Fahrzeiten zu Büro oder Arbeitsplatz entfallen, die Produktivität kann steigen und wir können unsere Arbeitszeiten besser an unseren eigenen Rhythmus oder unsere familiären Rahmenbedingungen anpassen. Es gibt jedoch auch eine Schattenseite. So kann das Arbeiten im Homeoffice auch zu anstrengenden Situationen und Herausforderungen führen: Wir brauchen ein hohes Maß an Selbstdisziplin, um uns auf die neue Arbeitsweise einzustellen. Wir bewegen uns potenziell weniger. Arbeit und Privatleben sind räumlich und oft auch zeitlich nicht voneinander getrennt und gehen mehr und mehr ineinander über. Kennen Sie diese Herausforderungen? Wollen Sie wissen, wie Sie sich im Homeoffice trotzdem abgrenzen, sowie mental und körperlich gesund halten können? In Gruppendiskussionen, durch Fachinput, mit praktischen Übungen, Tools und Technik, geben wir Ihnen Raum für den Erfahrungsaustausch und Ihren individuellen Bedarf. In unserem interaktiven Tagesworkshop bekommen Sie Antworten und Impulse.

Themen sind u.a

- Selbst- und Zeitmanagement
- Kommunikation und Zusammenarbeit
- Selbstfürsorge und Work-Life-Balance
- Best Practices und Erfahrungsaustausch

Christoph Dahms
 Freitag, 26.04.2024
 10:00-15:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 50,50 € (keine Ermäßigung)
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Bewerbungstraining

Bewerbungstraining



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 unentschlossen, wohin Ihre persönliche berufliche Reise jetzt geht? Haben Sie noch keinen aktuellen Lebenslauf oder es ist 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 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 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!

Susanne Müser-Nasri
 Samstag, 09.03.2024
 10:00-13:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 19,80 € (keine Ermäßigung)
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Fortbildung für Kursleitende

Die Volkshochschule in der Region „Mittleres Ruhrgebiet“ bieten ein gemeinsames Fortbildungsprogramm an. Als Kursleitende der Volkshochschulen Bochum, Herne, Witten/Wetter/Herdecke und Ennepe-Ruhr-Süd haben Sie die Möglichkeit, daran teilzunehmen. Wir freuen uns, wenn Sie von diesem Angebot rege Gebrauch machen. Anmeldungen erforderlich und bitte immer bei der zuständigen vhs.

Klangvolle Tiefenentspannung Klangschalen/Tam-Tam Gong



Einfach nur liegen, lauschen und dabei ohne Ihr aktives Tun tief entspannen. Lassen Sie sich von den Klängen und Vibrationen tibetischer Klangschalen und dem Tam-Tam Gong bezaubern. Durch die Schwingungen, die Ihren Körper erreichen, tritt eine innere Ruhe ein. Darüber hinaus werden die Selbstheilungskräfte angeregt. In diesem Seminar steht Ihr Wohlgefühl im Fokus und ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Klänge allgemein, ihre physikalische Wirkweise und ihre Verwendung in der Behandlung. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Annette Rentema ist seit 2015 Klangtherapeutin nach Roland Hutner.

Das Hauptinstrument sind die Klangschalen. Die Klangschalen sind Allround-Talente in ihrer Wirkweise und werden als sehr angenehm empfunden. Darüber hinaus kommt der Tam-Tam Gong zum Einsatz. Er ist kraftvoll, reinigend und lehrt uns zuzuhören (überraschend starke Wirkung möglich). Tragen Sie bitte lockere Kleidung und bringen Sie alles mit, um eine Stunde bequem und warm auf dem Boden liegen zu können wie z.B. weiche Matte, zwei Decken, kleines Kissen/Nackenhörnchen, Knierolle/Duschtuch, Schlafmaske/Gästehandtuch.

Annette Rentema
Sonntag, 17.03.2024 4151D
14.00-17.00 Uhr
18 €
Anmeldung bei der vhs Ennepe-Süd
Mittelstr. 86-88,
58285 Gevelsberg
Tel. 02332 9186 112



Künstliche Intelligenz - eine Einführung für Kursleitende



Wie kann Künstliche Intelligenz im Unterricht eingesetzt werden und wie hilft sie dabei, Kurse zu gestalten und vorzubereiten?

In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie KI-Tools wie z.B. DeepL Write & Chat GPT u.a. in Ihre Kursplanung integrieren können und sie bekommen fundierte Einblicke in die Anwendung, um zukunftsweisend arbeiten zu können. Solche Anwendungen könnten zum Beispiel die Erstellung individueller Bilder für Unterrichtsmaterial, das Ausformulieren lassen von Texten nach Stichpunkten, Themen und Ideenfindung, gliedern, präsentieren, übersetzen u.v.m. sein.

Christiane Biederbeck
Samstag, 13.04.2024 4902
Kurs
09.30 - 12.00 Uhr
10 €
Anmeldung bei der vhs Herne
Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1,
44623 Herne
Tel. 02323 162920
www.vhs-herne.de

Unbewusste Denkmuster erkennen und verstehen



In unserer täglichen Arbeit als Pädagoginnen und Pädagogen spielen tief verwurzelte Denkmuster, die das Leben von Menschen beeinflussen, eine große Rolle. Daher ist es von großer Bedeutung, sich bewusst mit diesen Dynamiken auseinanderzusetzen. In diesem Training werden wir gemeinsam erforschen, welchen Vorurteilen und Denkstrukturen wir im Alltag und in der Erwachsenenbildung immer wieder begegnen. Dabei werden wir uns nicht nur auf die Identifikation beschränken, sondern auch untersuchen, in

welche Denkfallen wir tappen können und welche historischen Hintergründe bestimmte Annahmen haben.

Durch einen interaktiven und praxisorientierten Ansatz werden wir reflektieren, wie unsere eigenen Denkmuster unsere pädagogische Arbeit beeinflussen. Welchen Einfluss haben sie auf die Lernprozesse unserer Teilnehmenden? Wie können wir bewusster und sensibler mit unterschiedlichen Denkweisen umgehen, um eine inklusive Lernumgebung zu schaffen?

Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit, nicht nur unser eigenes Denken zu hinterfragen, sondern auch neue Perspektiven für eine vielfältigere und diskriminierungsärmere Erwachsenenbildung zu entwickeln.

Asmahan Gamgami
Samstag, 20.04.2024 I04001
11.00 -15.00 Uhr
18 €
Anmeldung bei der vhs Bochum
Gustav-Heinemann-Platz 2-6,
44787 Bochum
Tel. 0234 / 910-15 55
E-Mail: vhs@bochum.de

vhs.cloud - Praxisworkshop für Kursleiter*innen



Sie sind schon in der vhs.cloud angemeldet, wissen aber noch nicht, wie Sie von zu Hause aus Ihre Teilnehmer*innen erreichen und welche Möglichkeiten Ihnen in der vhs.cloud zur Verfügung stehen?

Dann sind Sie hier im virtuellen Cloud-Unterricht genau richtig.

Ihnen wird gezeigt, wie Sie virtuell Ihre Kurse führen können, eine praktische Einführung in die Konferenz und die Funktionen gegeben sowie weitere Möglichkeiten des virtuellen Klassenzimmers vorgestellt und damit gearbeitet.

Erik Bühren
Mittwoch, 17.04.2024 Kurs 5700T
18:00-21:00 Uhr
10 €
Anmeldung bei der vhs Hattingen
Marktplatz 4, 45527 Hattingen
E-Mail: vhs@hattingen.de
www.vhs.hattingen.de
www.vhs-herne.de

Exkursionen - auf der Suche nach Flusskrebse, Schlangen und Fossilien

Flusskrebsexpedition für Jung & Alt

Ihr lernt Spannendes aus der Welt der Scherenträger kennen. Wie sie leben, was sie fressen und warum wir einige Arten sogar bekämpfen müssen, um das Ökosystem zu bewahren.

Wenn Ihr habt, bitte einen Kescher mitbringen.

Martin Maschka
Montag, 08.07.2024 1402E
15:00-17:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: Parkplatz „Am Wallbaum“, Hattin-
ger, direkt am Leinpfad unterhalb des Hattin-
ger Wehrs

Fossiliensuche in Hattingen eine erlebnisreiche Exkursion für Kids von 10 bis 14 Jahren im Rahmen des NRW Kulturrucksacks 2024

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

Martin Maschka
Montag, 15.07.2024 14:04E
15:00-17:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Parkplatz Isenburg,
Ecke Tippelstr./Isenbergstr.

Schlangensafari
eine erlebnisreiche Exkursion
für Kids von 10 bis 14 Jahren
im Rahmen des
NRW Kulturrucksacks 2024

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
Montag, 22.07.2024 14:04E
15:00-16:30 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Parkplatz Isenburg,
Ecke Tippelstr./Isenbergstr.

Baumwelten erkunden

Erlebnis WaldFührung - Exkursion für Jung & Alt

Habt Ihr gewusst, dass sich Bäume im Wald gegenseitig helfen? Und dass sie - nicht nur wenn Gefahr droht - miteinander kommunizieren? Haben auch Bäume eine Alarmanlage? Welcher Baum wird zum besten Freund? Gibt es im Wald auch ein Internet? Wie schmecken Bäume? Welche Kräuter wachsen im Wald? Bei unser Tour entdecken wir die geheimnisvolle Welt unserer Wälder.

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

Ilka Markwardt
Donnerstag, 25.04.2024 1409E
17:30-19:30
8 €, erm. 4 €
Treffpunkt Schützenplatz 1, 45525 Hattingen

Drachen bauen und fliegen lassen

Workshop für Jung & Alt Drachenbau leicht gemacht

Der Workshop ist für alle „jungen“ Akteure, die das know how erwerben wollen, mal eben aus einfachen Materialien, Drachen zu bauen und steigen zu lassen.

Es werden drei einfach zu bauende Drachenmodelle mit ausgezeichneten Flugeigenschaften vorgestellt (Schlittendrachen, Deltavariante und Schlangendrachen), gebaut und direkt vor Ort eingeflogen. Die benötigten Baumaterialien, Folien, Papier, Klebeband, Bambussplittstäbe und Drachenschnüre liegen schon bereit.

Materialkosten in Höhe von 5 € werden vor Ort gezahlt.

Uwe Gryzbeck
Dienstag, 26.03.2024 2609T
11:00-14:00 Uhr
13,80 €
Treffpunkt: ehemalige Grundschule
„Am Brunnen“, Hattingen-Oberstüter

**Fotografie - Kooperation mit dem
LWL Industriemuseum Henrichshütte**

Smart durchs Museum Handyfoto-Workshop für Sechs- bis Zehnjährige

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

Teilnahmevoraussetzung:

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

Samstag, 27.04.2024 2408€
17:30-19:30 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: LWL Industriemuseum
Henrichshütte Hattingen

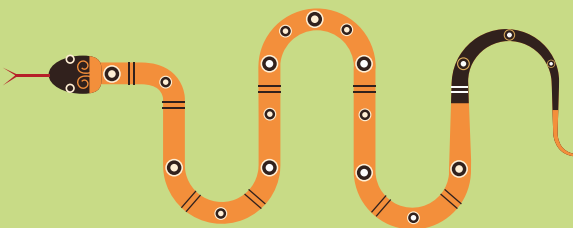
**Instawalk durchs
Museum
Instagram-Führung
für Teens von 12 bis 16
Jahre**

Nach einer kurzen Einführung ins Thema „Instagram und Insta-Walk“ werden wir teilweise außerhalb der Öffnungszeiten des Museums besondere Orte ins Bild setzen. Wir erkunden bei einem kurzweiligen Rundgang die Henrichshütte und suchen Instagram-taugliche Motive und tolle Selfie-Points. Was auf den ersten Blick vielleicht alltäglich erscheint, kann durch den richtigen Blickwinkel und den Einsatz spannender Filter zu digitalen Meisterwerken werden.

Teilnahmevoraussetzung:

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

Samstag, 11.5.2024 2407E
17:30-19:30 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: LWL Industriemuseum
Henrichshütte Hattingen



Kids von 1 bis 15 Jahre

Computer

Tastschreiben für Kids kompakt

Dieses Trainingsprogramm in der Variante für Kids von 11-15 aktiviert die rechte Gehirnhälfte, in der die Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle angesprochen werden. Dabei werden Sprache und Musik harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lehrstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert.

Erik Bühnen
Sa./So., 23. und 24.3.2024 5602
jeweils 10:00-13:45 Uhr
42 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)



Experimentieren

Versuch macht klug! Der Workshop für die ganze Familie

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

Die Materialkosten in Höhe von 1,50 € werden gesondert erhoben.
Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512.

Sabine Sümmermann 1014T
Samstag, 09.03.2024
10:00-12:00 Uhr
11 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

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

Der Kurs richtet sich an alle jungen Forscherinnen und Forscher, die spielerisch - aber doch mit wissenschaftlichem Hintergrund- an faszinierende naturwissenschaftliche Phänomene herangeführt werden wollen. So spritzt z. B. „Lava“ aus Vulkanen, Flüssigkeiten färben sich von Geisterhand, Filmdosen explodieren und brennende Schlangen kriechen aus Sandbergen. Die verblüffenden und spannenden Experimente aus den Bereichen Feuer, Luft, Wasser und Lebensmittelchemie werden von der Dozentin selbstverständlich immer auch kindgerecht erklärt. Die Materialkosten von 2 € werden von der Dozentin am 1. Kurstag gesondert eingesammelt. Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512.

Sabine Sümmermann 1011
Beginn: 15.05.2024
mittwochs, 17:15-18:15 Uhr
5 Termine
19,70 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Turnen – Spielen – Bewegen

(Groß-)Eltern und Kind turnen gemeinsam Ein Bewegungsangebot für Kinder bis zu 5 Jahren

Kindern macht Bewegung einfach Spaß. Wir balancieren, schaukeln, klettern, springen, laufen und runden das Programm mit gemeinsamen Lauf-, Tanz-, und Kreisspielen ab. Und wenn Mutter, Vater oder die Großeltern aktiv mitmachen, dann macht das Körper-Erleben sogar doppelt Spaß. Dieses Kursangebot wendet sich an Kinder zwischen 1 und 5 Jahren mit ihren Müttern, Vätern oder Großeltern. Gemeinsam sich bewegen, turnen, spielen und lachen.

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

Yvonne Czombera-Weierstahl 1010
Beginn: 21.02.2024
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
62,80 €
Grundschule Bredenscheid, Habichtstr. 24, Turnhalle

Yvonne Czombera-Weierstahl 1009
Beginn: 20.02.2024
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
62,80 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31, Turnhalle

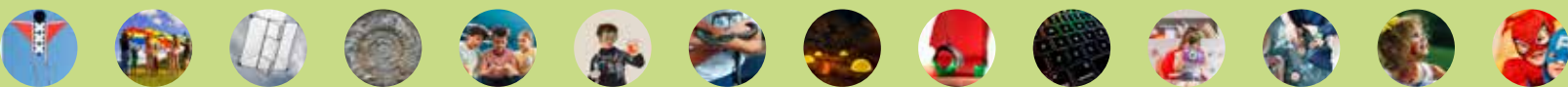
Bewegung und Spielangebote für (Groß-) Eltern mit Kindern ab 1 Jahr bis 3 Jahre



Gemeinsam mit den Kindern sich bewegen, turnen, klettern, singen und spielen. Die Aktivitäten der Kinder werden von den (Groß-) Eltern unterstützt und durch einfache Spiel- und Bewegungsideen mit Freude ergänzt. Bitte bequeme Sportsachen, Sportschuhe, Turnschlappchen oder Stoppersocken. Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512.

Yvonne Czombera-Weierstahl 1012
Beginn: 21.02.2024
mittwochs, 09:00-10:15 Uhr
12 Termine
62,80 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Yvonne Czombera-Weierstahl 1013
Beginn: 23.02.2024
freitags, 10:30-12:00 Uhr
12 Termine
62,80 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum



6

Schulabschlüsse, Grundbildung

Hinweise und
Beratung 58

Hauptschulabschluss
und
Fachoberschulreife 58

Anmeldung
Angela
Westerkamp

Beratung
Alexander
Schikora



Weiterbilden - Weiterkommen
Viele Erwachsene, junge und auch ältere, haben aus den unterschiedlichsten Gründen während ihrer Schulzeit keinen qualifizierten Abschluss gemacht. Dadurch wird es in der Regel schwierig, einen Ausbildungsplatz zu finden, sich umschulen zu lassen oder überhaupt beruflich weiterzukommen.

Aber jede/r kann versuchen im Rahmen des Zweiten Bildungsweges wichtige Abschlüsse nachzuholen.

Die Volkshochschule Hattingen bietet die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss Klasse 9 und/oder die Fachoberschulreife nachzuholen.

Unterrichtet wird regelmäßig montags, dienstags, mittwochs und donnerstags in der Zeit von 18.00 bis 21.10 Uhr - und zwar in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Physik und Musik.

Außerplanmäßige Unterrichtszeiten, z.B. am Freitagabend und/oder Samstagmorgen, werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Nach einem Jahr können Sie die Prüfung zum Hauptschulabschluss, nach einem weiteren die Prüfung zur Fachoberschulreife ablegen.

Voraussetzung für die Anmeldung ist ein persönliches Beratungsgespräch.

Diese Gespräche finden jeweils nach Vereinbarung

**im vhs-Gebäude,
Marktplatz 4,
45527 Hattingen (Blankenstein),
oder telefonisch
statt.**

Anschließend erhalten Sie Ihre Anmeldeunterlagen.

**Hauptschulabschluss Kl. 9 (HSA)
am Abend**

montags, dienstags, mittwochs und
donnerstags
jeweils von 18.00 bis 21.10 Uhr

Fächer: Deutsch, Englisch, Mathematik,
Gesellschaftslehre, Physik, Musik

10 € 6000
Goethestr. 2, vhs-Räume,
45525 Hattingen

Geplanter Start: September 2024

**Fachoberschulreife (FOR)
am Abend
geplant für 2025 / 2026**
montags, dienstags, mittwochs und
donnerstags
jeweils von 18.00 bis 21.10 Uhr

Fächer: Deutsch, Englisch, Mathematik,
Gesellschaftslehre, Physik, Musik

10 € 6001
Goethestr. 2, vhs-Räume,
45525 Hattingen



Hattingen hat Lesepaten
... und braucht mehr!

Info:

Tel. 0157 / 71 56 02 03

info@mentor-hattingen.de

www.mentor-hattingen.de

Aluminium-Terrassendächer

mit LED-Beleuchtung · Schiebetüren

markilux
Markisen



Fenster & Sonnenschutztechnik

KREMER

Am Beisenkamp 5 · 44866 Bochum
Telefon: 02327 82082
www.feso-kremer-de

7

BILDUNGSSCH

€CK

Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

Berufliche Weiterbildung

Bildungsscheck NRW60

Weiterbildung auf Bestellung60

Weiterbildung zum halben Preis.

Nutzen Sie den Bildungsscheck NRW
Der Bildungsscheck NRW unterstützt seit 2006 - aus Mitteln der Europäischen Sozialfonds (ESF) - das Weiterbildungsengagement und die Weiterbildungsnachfrage von Beschäftigten.

Wer erhält den Bildungsscheck NRW?
Individueller Zugang
Beim individuellen Zugang zum Bildungsscheck NRW wird die bzw. der Beschäftigte selbst beraten und trägt den Eigenanteil.

Einkommensgrenze:
Das zu versteuernde Jahreseinkommen darf bei Einzelveranlagten bis 40.000 und bei gemeinsam Veranlagten bis 80.000 € betragen.

Anzahl:
Pro Kalenderjahr kann ein Bildungsscheck ausgegeben werden.

Förderhöhe:
50 % der Kurskosten,
höchstens 500 € pro Bildungsscheck

Inhalt der beruflichen Weiterbildung:
Gefördert werden:
- Weiterbildungen, die der beruflichen Qualifizierung dienen und fachliche Kompetenzen und Schlüsselqualifikationen vermitteln,
- E-Learning-Angebote (z. B. Webinare) und Blended Learning-Format
Nicht gefördert werden:
- arbeitsplatzbezogene Anpassungsqualifizierungen (z. B. Trainings bei neuen Produkteinführungen)

Weitere Informationen finden Sie auf www.weiterbildungsberatung.nrw.de und www.mags.nrw/bildungsscheck

Wo erhalten Sie den Bildungsscheck:
In NRW gibt es über 200 autorisierte Beratungsstellen. In Hattingen erhalten Sie den individuellen Bildungsscheck bei der Volkshochschule.

Ihre Ansprechpartner*in ist individueller Bildungsscheck
vhs Hattingen, Marktplatz 4,
45527 Hattingen
Petra Kamburg T: 02324/204-3510
oder per Mail: [p.kamburg\(at\)hattingen.de](mailto:p.kamburg(at)hattingen.de)



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



Weiterbildung auf Bestellung

vhs-Hattingen - Ihr professioneller Partner

Wir sind die kommunale Weiterbildungseinrichtung mit Erfahrungen in Firmenschulungen: kundenorientiert, vielseitig, kompetent, ganz in Ihrer Nähe. Sprechen Sie uns an.

Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen über Art und Inhalt der Weiterbildung mit und legen Sie die Ziele fest. Wir konzipieren die Qualifikationsmaßnahmen inhaltlich, gestalten sie nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen. Die Schulungen werden bei uns in modernen Fachräumen durchgeführt oder in Ihrem Haus. Die zeitliche Gestaltung richtet sich nach Ihren Wünschen und den Rahmenbedingungen Ihres Hauses.

Schenken Sie etwas Bleibendes

Gutschein

Hier. Für Dich.

ALLES GEREGLT? GUT VORGESORGT?

WAZ | SHOP



nur
34,90 €

Vorsorge und Pflege – geregelt!
Ratgeber

Kompakt, einfach und verständlich. Pflegeratgeber mit allen Vorsorgedokumenten.
Der zertifizierte praktische 2-in-1-Ratgeber für alle, die es gern geordnet haben wollen.



nur
14,80 €

Vorsorge – geregelt!
Leitfaden zur Vorsorge

Auf 80 Seiten erhältst du einen Leitfaden für alle Vorsorgethemen. Der Leitfaden dient auch als Dokumentensammlung.



nur
14,80 €

Pflege – geregelt!
Kompaktes Pflege-ABC

Auf 84 Seiten erhältst du einen kompakten und umfassenden Überblick zum Thema Pflegefall und kannst im Ratgeber bereits die wichtigsten Vorsorgedokumente ausfüllen.



nur
15,80 €

Einfach gesund leben, Teil 1 – Ernährung

Der zertifizierte Ratgeber führt die Leser*innen ein in körperliche Veränderungen im Seniorenalter und wie man durch altersangepasster Ernährung lange die Gesundheit erhalten kann.



nur
15,80 €

Einfach gesund leben, Teil 2 – Bewegung

Alles rund um das Thema Bewegung im Alter. Die Leser*innen werden ermuntert über Bewegung aktiv den negativen Effekten des Alterungsprozesses entgegenzuwirken. Dazu wird ein leicht umsetzbares Trainingsprogramm vorgestellt, das jede*r zu Hause praktizieren kann.

**TOP-RATGEBER RUND UM
DIE THEMEN VORSORGE,
PFLEGE UND GESUNDHEIT**

Jetzt bestellen: shop.waz.de

A



Anhang

AGB, Anmeldung, Beratung 62

Entgelt, Ermäßigungen 62

Impressum 63

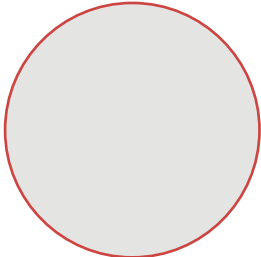
Fotonachweis 63

Veranstaltungsorte 64

Anmeldekarte 65/66

Stichwortverzeichnis 66

Sekretariat
Dilan Bakir



Verwaltungs-
leitung
Heike Hesper



AGB, Anmeldung und Beratung

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Hattingen

1. Anmeldung

Füllen Sie eine Anmeldekarte aus (den Abschnitt der Karte behalten Sie als Merkzettel). Schicken Sie die Karte an die vhs bzw. geben diese bei uns ab. Eine Anmeldekarte ist auf den Seiten 65/66 des Programms abgedruckt. Weitere Anmeldekarten sind bei uns in der Geschäftsstelle erhältlich.

Für die Anmeldung per Internet lautet unsere Adresse: www.vhs.hattingen.de

Wenn Sie Anspruch auf Ermäßigung bzw. Befreiung vom Entgelt haben, teilen Sie bitte mit, welcher Ermäßigungs- bzw. Befreiungsgrund bei Ihnen vorliegt und fügen Sie entsprechende Unterlagen als Kopie bei.

Bei Deutschkursen (DAF) ist nur die persönliche Anmeldung möglich. Beachten Sie die jeweiligen Hinweise zur Veranstaltung. Bei Vortragsveranstaltungen ist in der Regel keine Anmeldung erforderlich.

Ihre Anmeldung ist für die Volkshochschule verbindlich. Sie erhalten deshalb **keine** gesonderte Bestätigung und kommen zum ersten Kurstermin, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm beschrieben ist. Nur dann, wenn Ihr Kurs bereits ausgebucht ist oder wegen zu geringer Teilnahme ausfallen muss oder wenn sich Änderungen ergeben, erhalten Sie eine Benachrichtigung.

2. Beratung

Persönliche Weiterbildungsberatung
Die vhs bietet eine Vielzahl von Einzelveranstaltungen und Kursen an. Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der Angebote. Am besten wenden Sie sich direkt persönlich oder telefonisch an die zuständigen Programmbereichsleitenden.

Sprachen- und EDV-Beratung
Für Neueinsteigende in Sprachkursen (auch Fortgeschrittene) ist eine Beratung vor der Anmeldung erforderlich. Wir wollen Ihnen helfen, den für Sie richtigen Kurs zu finden.

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

3. Entgelt

Höhe/Verwaltungspauschale
Entgelte werden bei vhs-Veranstaltungen nach der Entgeltordnung erhoben, einige Veranstaltungen sind entgeltfrei. Die Höhe der Entgelte ist bei jedem Angebot vermerkt.
Das bei den Kursen angegebene Teilnahmeentgelt enthält eine Verwaltungskostenpauschale von 5 €. Dieser Betrag ist auch von Personen zu zahlen, die ansonsten vom Teilnahmeentgelt befreit sind oder Ermäßigungen in Anspruch nehmen. Bei Rücktritt oder vorzeitigem Abbruch von entgeltpflichtigen Veranstaltungen wird die Verwaltungskostenpauschale als einheitliche Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Ratenzahlung
Wenn ein Kurs mehr als 60 € kostet, können Sie das Entgelt in zwei Raten zahlen: Die genauen Bedingungen sind bei der vhs zu erfragen.

Unterrichtsmaterialien
Die Kosten für Unterrichtsmaterialien tragen die Teilnehmenden in der Regel selbst. Teilweise sind die Kosten im Entgelt enthalten, Angaben hierzu finden Sie im jeweiligen Ankündigungstext.

Ermäßigungen/Befreiungen
Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Inhaberinnen und Inhaber der Jugendleiter-Card und Inhaber der Ehrenamtskarte erhalten bei Vorlage entsprechender Bescheinigungen bei Kursen eine Ermäßigung von 20% pro Unterrichtsstunde. Bei einigen Kursen ist die Ermäßigung bzw. Befreiung ausgeschlossen. Dies ist dann bei den jeweiligen Kursen angegeben. Empfängerinnen und Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, sowie Arbeitslosengeld I oder 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 € je Unterrichtsstunde). Der Antrag auf Ermäßigung/Befreiung ist sofort bei der Anmeldung, spätestens jedoch eine Woche vor Kursbeginn zu stellen. Sollte die Anmeldung erst innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn erfolgen, bleibt es der berechtigten Person nachgelassen, den Antrag sowie den Nachweis innerhalb der ersten Kurswoche beizubringen. Der Nachweis der entsprechenden Ermäßigungs- sowie Befreiungstatsachen ist zwingend erforderlich und wird durch Vorlage einer innerhalb der letzten sechs Monate ausgestellten Bescheinigung (Studienbescheinigung, Bescheinigung der Agentur für Arbeit, ...) erbracht.

4. Bezahlung

Sofern Sie sich für einen Kurs angemeldet haben, erhalten Sie von der Volkshochschule nach Kursbeginn eine Rechnung. Den dort genannten Betrag überweisen Sie bitte innerhalb von 14 Tagen auf eines der Konten, die auf der Rechnung angegeben sind. **Bitte unbedingt bei der Überweisung angeben:** Buchungsstelle, personenbezogenes Kassenkonto/Mandatsreferenznummer, Kursnummer
Bei folgenden Angeboten ist ausschließlich Barzahlung möglich: Deutschkurse kosten 5 €. Lehrgänge zur Erlangung eines Schulabschlusses kosten 10 €.

5. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Mindestteilnehmerzahl wird nicht erreicht, Verhinderung der Kursleitung, Schließung von Veranstaltungsräumen etc.), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, erhalten Sie das bereits entrichtete Entgelt und die Verwaltungspauschale zurück.
Wird eine Veranstaltung nur teilweise durchgeführt, werden die Entgelte für nicht in Anspruch

Termine, Entgelte, Ermäßigungen

genommene Leistungen zurückgezahlt. Eine Rückerstattung der Verwaltungskostenpauschale sowie von Auslagen für in Anspruch genommene Unterrichtsmaterialien ist ausgeschlossen.

Die vhs kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes aus wichtigem Grund mit sofortiger Wirkung kündigen. Eine Rückerstattung der Entgelte erfolgt in diesen Fällen nicht. Dazu zählen insbesondere:

- nicht erfolgte Zahlung des Entgeltes bzw. nicht rechtzeitig gezahlte Raten
- gemeinschaftswidriges Verhalten
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung

6. Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden

Sie haben das Recht, den Vertrag schriftlich (per FAX, Mail oder Brief) zu kündigen.

Bei einer Kündigung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden die von Ihnen gezahlten Kursentgelte erstattet.

Der Rücktritt ist spätestens eine Woche vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung in jedem Fall schriftlich zu erklären. Bei verspätetem Rücktritt wird das im Programm genannte Entgelt berechnet.

Ausnahmeregelung:

Nur wenn Sie aus nachweislich zwingenden Gründen (z.B. Krankheit) einen Kurs oder ein Seminar nicht beginnen oder vorzeitig abbrechen müssen, erhalten Sie von der vhs abweichend von der obigen Kündigungsfrist eine Erstattung in entsprechender Höhe. Die Erstattung kann nur innerhalb des laufenden Semesters geltend gemacht werden.

Die Verwaltungskostenpauschale von 5 € wird in jedem Falle einbehalten.

Widerruf

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren (z. B. durch Brief, Telefax oder E-Mail). Nennen Sie dabei bitte Ihren Namen, Ihre Anschrift und, soweit verfügbar, Ihre Telefonnummer, Telefaxnummer und E-Mail-Adresse. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

7. Kursänderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleiterin/einen bestimmten Kursleiter durchgeführt wird.

Dies gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleiterin, eines Kursleiters angekündigt wurde. Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Wird die Mindestteilnehmendenzahl eines Kurses (zehn Personen) unterschritten, greift die Kleingruppenregelung. Hierbei wird der Stundenbeitrag von 2,20 € auf 2,70 € angehoben. Wenn Sie einen Kurs besuchen, bei dem diese Regelung zum Tragen kommt, steht es Ihnen frei, den Kurs nach der zweiten Sitzung abzubrechen. Bitte beachten Sie ferner, dass im Falle zu vieler nachträglicher Abmeldungen der gesamte Kurs nicht stattfinden kann.

8. Allgemeine Hinweise für Teilnehmende

Alle die Volkshochschule betreffenden Angelegenheiten sind in der vom Rat der Stadt Hattingen beschlossenen vhs-Satzung sowie in der Honorarordnung bzw. Entgeltordnung geregelt. Sie sind in der Geschäftsstelle einzusehen.

Unterrichtszeiten

In den Ferien, an Feiertagen, sowie am Rosenmontag und beweglichen Ferientagen finden in der Regel keine vhs-Veranstaltungen statt.

Haftung/Versicherungsschutz

Die Autorinnen und Autoren und Herausgeberinnen und Herausgeber 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 den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Telc-Sprachprüfungen, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Es kann die Weitergabe Ihres Namens, Ihrer Anschrift, Ihrer E-Mail-Adresse, Ihrer Telefonnummer, Ihres Geburtsdatums, Ihres Geburtsorts, Ihres Geschlechts und Ihrer Ausweisnummer erforderlich sein. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. a und b DSGVO verarbeitet.

Kontaktaufnahme: Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung: Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie der vhs im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte: Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: www.ldi.nrw.de.

10. Sonstiges

Ihre Anregungen, Kritik und Beschwerden sind uns wichtig. Wenn es Anlass zu Beschwerden gibt, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrer vhs. Innerhalb von 5 Werktagen sollten Sie spätestens Rückmeldung erhalten, wie wir Ihrer Beschwerde nachgegangen sind.

Impressum:

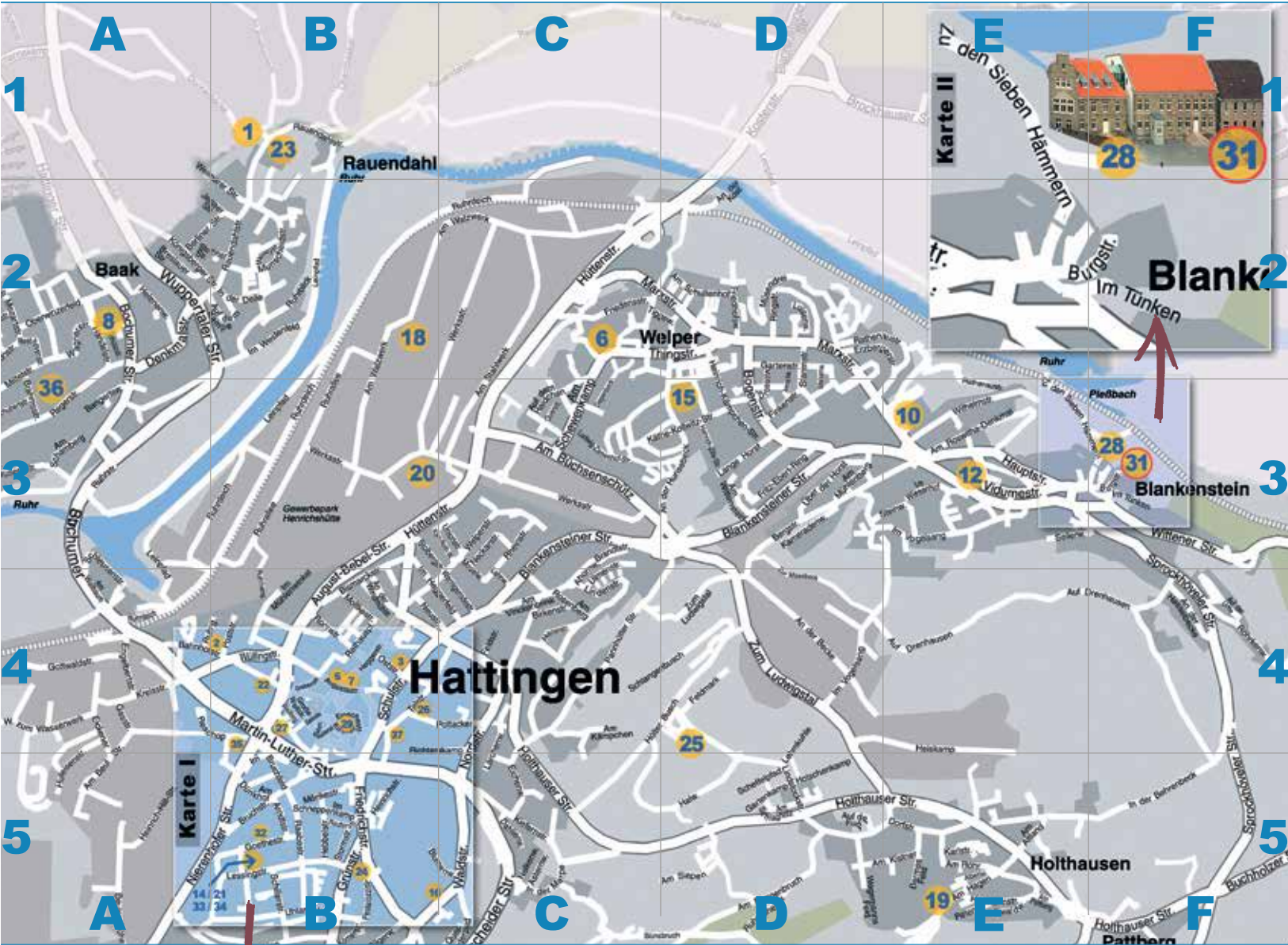
Herausgeber
Stadt Hattingen / vhs
Layout: Bettina Klare
Druck: waz-mediengruppe

Fotonachweis:

Claudia Apel, S. 27mo	Johanna Schneider, S. 28mu, 29
Max Baier, S. 23o	Stadt Hattingen, S. 8o, 10m, 30l,
Fatih Cevikollu, S. 23u	32
freepik, S. 9l+m, 10lm, 34l, 39	Sophie Stoll, S. 28r
Tom Fliege, S. 11l	unsplash, S. 1, 22r, 23r, 25r,
Lars Friedrich, S. 10ro, 26m	27r+mu, 33, 34r, 35m, 40, 45f,
Thomas Griesohn-Pfleger, S. 14r	47m, 48, 51f, 54f
Bernd Jeucken, S. 36r	wikipedia, S. 10ru, 11m, 12,
Danel Marsch, S. 22	15o, 18, 24
Martin Maschka, S. 14lu, 14mo,	alle anderen Fotos sind von
22l	pixabay

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

Veranstaltungsorte



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

Veranstaltungsorte (Adressen)

- 1 Ackermanns Garten (B1)**
Rauendahlstr. 45
45525 Hattingen
- 2 Altes Rathaus (B4)**
Untermarkt 1
45525 Hattingen
Tel. 204-3292
- 3 Alzheimergesellschaft (B4)**
Oststr. 1
45525 Hattingen
- 4 Bürgertreff Oberstüter (Karte V)**
Am Brunnen 27
45527 Hattingen
Tel. 74281
- 5 Haus der Diakonie (B4)**
Augustastr. 13
45525 Hattingen
Tel. 9241-0
- 6 Emmy-Kruppke-Zentrum (C2)**
Thingstr. 18
45527 Hattingen
Tel. 9601-0
- 7 Ev. Gemeindezentrum (B4)**
Augustastr. 9-11
45525 Hattingen
Tel. 501945
- 8 Ev. Gemeindezentrum (A2)**
Schützstr. 4
45525 Hattingen
Tel. 501945
- 9 Gemeindezentr. Elfringhausen (Karte V)**
Felderbachstr. 57
45529 Hattingen
Tel. 02052 - 961461
- 10 Gesamtschule (E3)**
Marxstr. 99
45527 Hattingen
Tel. 68171-0
- 11 Gesundheits- u. Rehazentrum Heidehof (Karte III)**
Essener Str. 53
45529 Hattingen-Niederwenigern
- 12 Grundschule Blankenstein (E3)**
Vidumestr. 31
45527 Hattingen
Tel. 935296
- 13 Grundschule Bredenscheid (Karte IV)**
Habichtstr. 24 a
45527 Hattingen
Tel. 950236
- 14 Grundschule Bruchfeld, Turnhalle (B5)**
Lessingstr. 10
45525 Hattingen
Tel. 950673
- 15 Grundschule Erik-Nölting, Turnhalle (D3)**
Richard-Dehmel-Str. 10
45527 Hattingen
Tel. 935121
- 16 Gymnasium Waldstraße (B5)**
Waldstr. 58
45525 Hattingen
Tel. 90298-0
- 17 Haus Friede (Karte IV)**
Schreppingshöhe 3
45527 Hattingen
Tel. 92480
- 18 HAZ Arbeit + Zukunft (B2)**
Am Walzwerk 19
45527 Hattingen
Tel. 5910
- 19 VAMED Klinik Hattingen (E5)**
Am Hagen 20
45527 Hattingen
Tel. 966-0
- 20 LWL Industriemuseum Henrichshütte (B3)**
Werksstr. 31-33
45527 Hattingen
Tel. 9247-0
- 21 Musikschule (B5)**
Lessingstraße 10
45525 Hattingen
Tel. 204-3511
- 22 Pastor-Schoppmeier-Haus (B4)**
Bahnhofstr. 21
45525 Hattingen
- 23 Rauendahl Turnhalle & Lehrschwimmbecken (B1)**
Rauendahlstr. 40/42
45529 Hattingen
- 24 Realschule Grünstraße (B5)**
Grünstr. 27/29
45525 Hattingen
Tel. 683190
- 25 Schulzentrum Holthausen, Werkraum (D4) + vhs Unterrichtsräume**
Lindtstockstr. 2
45527 Hattingen
Tel. 68374-10
- 26 Sportzentrum (B4)**
Talstr. 21
45525 Hattingen
Tel. 55561
- 27 Stadtbibliothek Hattingen (B4)**
Reschop Carré 1
45525 Hattingen
Tel. 204-3555
- 28 Stadtmuseum Hattingen (F3)**
Marktplatz 1-3
45527 Hattingen-Blankenstein
Tel. 204-3522
- 29 Ev. St.-Georgs-Kirche (B4)**
Kirchplatz 19
45525 Hattingen
- 30 Turnhalle Burgaltendorf (Karte III)**
Burgaltendorfer Str. 5
45525 Hattingen
- 31 vhs-Geschäftsstelle (F3)**
vhs & Musikschule
Marktplatz 4
45527 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513
- 32 vhs-Unterrichtsräume (B5)**
Goethestraße 2
45525 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513
- 34 vhs Gesundheits- und Unterrichts-Raum (B5)**
Lessingstraße 12a
45525 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513
- 35 vhs-Räume Nierenhofer Straße (B4)**
(ehem. O&K Gelände)
Nierenhofer Str. 10
45525 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513
- 36 vhs-Raum Oberwinzerfeld (A3)**
(ehem. Jugendraum)
Regerstr. 31
45529 Hattingen
- 37 Zentrum für Bürgerschaftliches Engagement „Holschentor“ (B4)**
Talstraße 8
45525 Hattingen

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		F		L		Smartphonefotografie	2401
Achtsamkeit	3253T	Fachoberschulreife	6001	Laptopkurse	5014	Smartphones	5430ff
Acrylmalerei	2504ff	Fahrradtour	1220	Leberwerte	3003E	Social Media	5200
Afterwork	3123	Familie	1000ff	Lesungen	2110ff	Spanisch	4400ff
AGB	S. 62f	Farb- und Stilberatung	2800	Linedance	3111	Square und Linedance	3111
Altstadtgespräche	3000ff	Faszien-Yoga	3230	Literarisches	2100ff	Stadtarchiv	1237
Android System	5430f	FilmClub	2908ff	Lola-Yoga	3103, 3124,	Stadterkundungen	1210f
Aquafitness	3135, 3141,	Filzen	2700		3131, 3159, 3170	Stilberatung	2800
	3156, 3903f	Fitnessmix	3103, 3124, 3125,			Stress bewältigen	3253Tf
	3910f		3132, 3159, 3170				
Aqua-Gymnastik	3157	Fitness Volley	3101	M		T	
Aqua Power		Fitnesswandern	3180ff	Malen	2500ff	Tabellenkalkulation	5004f
Aquarellmalerei	2500, 2505	Fitnesswandern Extratour	3183T	MalWerkStatt	2507	Tai Chi	3200ff
Atemschulung	3247	Fit und mit Fun	3100	Maschinenschreiben am PC	5600f	Tango	2213
Aufrecht sein	3109	Flusskrebsexpedition	1402	MBSR	3253T	Tanz	2211f, 3106f, 3114,
Autorengruppe	2103	Floristik	2602f	Meditation des Tanzes	3142		3123, 3135, 3906
		Förderverein, vhs	S.57	Mexikanisches Fest	3604T	Tastschreiben	5600
		Fossilien	1404	Michelangelo	4311	Teatime	3602
B		Foto-AG	2404	Modellieren (mit Ton)	2600		
Baumwelten	1407	Fotobuch erstellen	5314	Modellieren		telc Deutsch B1 /	
Beamerpräsentation	2301f	Fotopraxis/-safari	2402	(mit Modelliermasse)	2610	Zertifikat Deutsch	4011
Betriebsbesichtigungen	1240f	Fotografie	2400ff	Museen (Museumsbesuche)	2303ff	Textiles Gestalten	2700
Bewegung	3100ff	Französisch	4201ff			Textverarbeitung	5002f
Bewegung für Kinder	1009f, 1012f					Tierpark	1234
Bewerbungstraining	5800	G		N		Töpfern	2600, 2003, 2621
Bildbearbeitung, digital	5009, 5010	Gedächtnistraining	1903ff	Naturschutz Ökozelle	1405ff		
Bildervorträge	2301f	Gesund im Beruf	3160,	Neandertal	1231	U	
Bildungsscheck	S. 60	Gethmannscher Garten	1906f	Neanderlandsteig	3184T	Umwelt(bildung)	1400ff, 1450ff
Biohof	1224	Gitarre	2204	Niederländisch	4511		
Blankenstein	1009, 1907,	Gymnastik	3100ff, 3900ff			V	
	1409, 3122			O		Vegane Küche	3600T
Body Fit	3122	H		Obstbaumschnitt	1401	Vegetarische	
Bogenschießen	3251	Handykurse	5430ff	Ökologie	1400ff	Mittelmeer-Küche	3603T
BOP	3121	Hatha-Yoga	3209f, 3217ff	Olivenöl	1450	vhs.cloud	5701
Bridge	2900f	HattingerFilmClub	2908ff	Ölmalerei	2502	Volleyball	3101
Buddhismus	1224	Hauptschulabschluss	6000	Outdoor	3103, 3124, 3145f,	Vor Ort	1240ff
Burgen, Wanderung	1230f	Holocaust Gedenktag	2101		3152f, 3159f, 3170,	Vorträge: Energie	1480ff
		Hüttensafari, LWL	1451ff		3180ff		
C		Hula-Hoop	3126f	P		W	
Caspar David Friedrich	2301	I/J		PC-Kurse	5002ff	Waldführung	1408f
Computerkurse	5000ff	Impressionismus	2300	Pflanzenfarben	2506	Wanderungen	1223ff, 1230
Cricket	4118	Inklusive Angebote	3227f, 3251	Philosophie	1500ff	Wassergymnastik	3102, 3135,
		Integrationskurse	S. 44	Photshop	5010		3141, 3156f,
D		Interreligiöser Gesprächskreis	1213	Picknick	3601T		3903f, 3911f
Darts	4117	Intuitives Bogenschießen	3251	Plastisches Gestalten	2600ff	Wildkräuter	1408
Denkpfad	1906	iPad	5434T	PowerPoint	5217	Wirbelsäule	3130, 3152,
DeuFöV (Berufsbezogene		Israelischer Volkstanz	3158	Präventionssport	3110		3154, 3900f, 3907
Deutschförderung)	S. 44	Italienisch	4301ff			Word	5002f
Deutsch als Fremdsprache	4000ff	Junge vhs	2407f, 5601	Q		X/Y	
Deutschtest für Zuwanderer		K		Qi Gong	3200, 3202	Yoga	3209ff
(DTZ)	4010	Karikatur	2519			Yoga-	
Die sportliche Vorsorge	3110	Keramikobjekte	2600	R		Intensivsommerwochen	3240Wf
Digitale Bildbearbeitung	5009f, 5314	KI im beruflichen Alltag	5201	Radtour	1220	Yoga to go	3103, 3124,
Digitale Fotografie	2400ff, 5009f	Kinder	1000	Rakubrand	2600		3131, 3159, 3170
Drachenbau	2609	Kino	2908ff	Recht	1520f		
		Klezmer	2101	Religion	1209, 1224ff	Z	
E		Klima	1480	Rhetorik	5804	Zeichnen	2501ff
E-Bike	3185Tf	KlimaFit	1484	Rücken	3130, 3143f, 3152,	Zoom	5701
EDV-Kurse	5000ff	Klima Stammtisch	1483		3154, 3201, 3203,	Zumba® Fitness	3107
Einbürgerungsteste	S. 46	Kloster	1225		3215, 3248T, 3901		
Eine Reise nach Jerusalem	3600T	Kochkurse	3600ff	S			
ElternTreffen	1000Eff	Kommunikation	1002, 5804ff	Schlagfertigkeitstraining	5805		
Eltern-Kind-Turnen	1009f	Kopfbaumschnitt	1403	Schmuckgestaltung	2601		
Energiewirtschaft	1480ff	Kräuter	1440ff	Schreiben im Museum	2101f		
Englisch	4100ff	Kreatives Gestalten	2500ff	Schreibwerkstatt	2105		
Entspannung	3200ff	Kreatives Schreiben	2101f	Schulabschlüsse	6000ff		
Ernährung	1480, 3600ff	Kultouren mit dem E-Bike	3185Tf	Senior*innenkino	2906ff		
Erziehung	1000ff	Kundalini Yoga	3211	Senior*innenseminare	1901ff, 5430f		
Essen & Trinken	3600ff	Kunst/Kunstgeschichte	2300, 2301f	Senior*innensport	3900ff		
Excel	5004, 5005	Kursleitendenfortbildungen	S. 55				
Exkursionen in der Region							
und „vor Ort“	1220ff, 1240ff,						
	2406ff						
Extratouren	3182Tff						

Kassenaufdruck
(nur bei Barzahlung)

Sie erhalten eine Rechnung für die Zahlung der Kursentgelte.

Nachweise zur Entgeltermäßigung sind vor Kursbeginn in der vhs vorzulegen oder in Fotokopie beizufügen.

Die Entgeltordnung liegt in der vhs aus.

Die Teilnahmebedingungen finden Sie in unserem Programmheft.

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldekarte aus datenschutzrechtlichen Gründen in einem Briefumschlag.

Ich beantrage Entgeltermäßigung/ -befreiung aufgrund von

(siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen vhs)

- ☐ Ich erkläre mich mit den **allgemeinen Geschäftsbedingungen** einverstanden.
- ☐ Ich willige ein, dass die vhs Hattingen meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet.

Ohne Ihre Einwilligung kann die Anmeldung nicht bearbeitet werden.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der vhs Hattingen um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der vhs Hattingen die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen. Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an den Vertragspartner übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten. Wir verweisen diesbezüglich auf unsere Datenschutzerklärung.

vhs Hattingen

Marktplatz 4

45527 Hattingen-Blankenstein

Bitte freimachen

kogelheide
Willkommen in der Auto Familie.



Thorsten Kleinsorge
Serviceberater VW / VWN
02302 / 970 200

DEAL

Mit Sicherheit ein Bestangebot!

Jeden Monat ein neuer Deal.
Einfach nachfragen, oder online einsehen auf kogelheide.de.



Hier. Für Dich.

ZECHER ZOLLVEREIN

WAZ | SHOP

nur
195,00 €



Auf die goldenen Zeiten

Aus den Worten des Steigerliedes wird die berühmte Schachanlage XII der Zeche Zollverein sichtbar. Sowohl das handgeschriebene Original des Künstlers SAXA als auch die in seinem Atelier überwiegend von Hand hergestellten Editionen sind geprägt von handwerklichem Können und Traditionsbewusstsein. Die exklusive Sonderedition „Auf die goldenen Zeiten“ ergänzt die bisher erschienenen Farb- und Druckvarianten glänzend.

Edition SAXA Dr. Sascha A. Lehmann

Goldlack über Fine Art auf Invercote Crea-to-Karton, handlackiert, datiert, signiert und unter Passepartout in Echtholzrahmen weiß gerahmt, 32 x 32 cm.



Jetzt bestellen: shop.waz.de



30 JAHRE

MINDESTENS
30%
AUF ALLES*

ORIENT-TEPPICH-HAUS
**Bijan**

Das große Fachgeschäft in Hattingen

*Aktion gilt nur bis zum 31.01.2024. Nur gültig für vorrätige physische Waren. Dienstleistungen ausgeschlossen.

Über 30 Jahre in Hattingen

Orient-Teppich-Haus Bijan feiert Geburtstag

Besuchen Sie uns und profitieren Sie von lukrativen Aktionspreisen. Nach 30 Jahren des Bestehens in der Bahnhofstr. 1 in Hattingen, möchten wir diesen Anlass nutzen, um mit Ihnen zu feiern. Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste und Ihr Interesse an unseren schönen, traditionellen und hochqualitativen Teppichen. **Mindestens 30 % auf ALLES.***

Unsere Leistungen:



REINIGUNG



REPARATUR &
RESTAURATION



ABHOLUNG &
LIEFERUNG

UNSER ANGEBOT FÜR SIE:
**Teppich-
Spezialwäsche**
ab 9,- /m²



BIS ZU
70%
RABATT!*