

vhs Hattingen Programm Herbst | Winter 2024

Die Anmeldung startet am
Samstag, 31.08.2024 ab 10 Uhr.
Bitte online, telefonisch oder
mit Anmeldekarte.





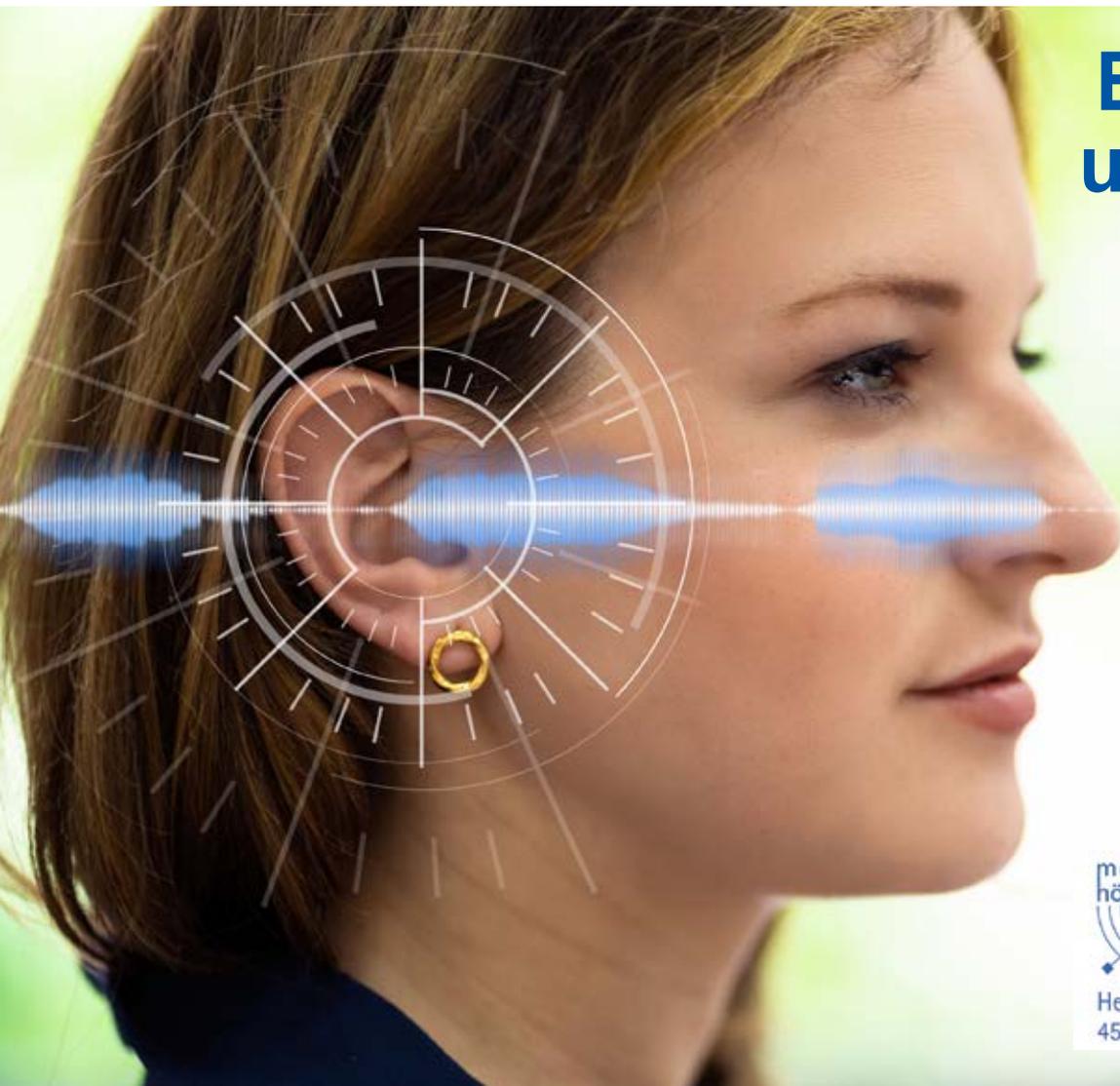
Besuchen Sie uns in unseren neuen Räumlichkeiten!



Wir sind Ihre Experten für moderne Verstehgeräte

„Besser verstehen ist das Ziel. Einfach ein Gerät ins Ohr stecken, das kann jeder. Aber damit eine zuverlässige Funktion bzw. Akustik zu gewährleisten, darin haben wir 30 Jahre Berufserfahrung“ sagt Akustik-Meister Christian Ufer. Modernste Geräte bedürfen genau dieser Erfahrung und dafür stehen die beiden Meister Simone Magdans und Christian Ufer mit

ihrem Namen. „Die Qualität unseres Familienbetriebes liegt im Verständnis für die Probleme schlecht hörender Menschen. Eine besonders hohe Beratungs- und Dienstleistungsqualität ist unser Weg zum optimalen Hören und Verstehen“, erklärt Simone Magdans die Firmenphilosophie. Schenken auch Sie uns Ihr Vertrauen und erfahren Sie den Unterschied!



Erleben Sie mit uns die Zukunft

Hörsysteme mit KI



**Moderne Hörakustik
Hermes & Ufer oHG**

Heggerstraße 29
45525 Hattingen

Telefon: 02 32 4 / 90 49 70
c.ufer@moderne-hoerakustik.de

1 | Seite 8 - 21 

Mensch, Gesellschaft, Politik

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte .. 08
 bewegen, entspannen, experimentieren 09
 Geschichte 10
 Aktuelles, Politik, Medien 10
 Meine Stadt Hattingen 10
 Religion, Interreligiöses 11
 Radtouren 11
 Exkursionen, Wanderungen..... 11
 Burgen und Landesherrschaft 12
 Vor Ort / Thema:
 Besichtigungen in Hattingen 13
 Ökologie, Umweltbildung 13
 Zusammenarbeit mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V. ... 13
 Zusammenarbeit mit dem LWL 14
 Hattingen hat Energie 15
 Vortragsreihe Demenz..... 16
 vhs & Recht 17
 Philosophisches Café..... 18
 Älter werden, aktiv bleiben 19
 Gedächtnistraining 19

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
 Henrichshütte27
 Malen und Zeichnen 27
 Plastisches Gestalten 28
 Töpfern in Aufbautechnik.....29
 Gestalten von Karten29
 Floristik 29
 Filzen 30
 Farb- und Stilberatung 30
 HattingerFilmClub 31

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

3 | Seite 32 - 41 

Gesundheit und Ernährung

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

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

4 | Seite 42 - 49 

Sprachen
 Deutsch als Fremdsprache

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

N.N.
 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, Word, Excel 51
 Bildbearbeitung / Photoshop Elements..... 51
 Laptopkurse.....51
 Fotobuch erstellen 51
 Smartphone (Android) 51
 Tastschreiben..... 52
 Zoom 52
 Berufliche und persönliche Kompetenzen 52
 Bewerbungstraining 52
 Fortbildungen für Kursleitende 55
 Junge vhs 56/57

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

N.N.
 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

8 | Seite 62 - 66 

Anhang

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

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

Sekretariat
 Patricia De Schryver
 p.deschryver@hattingen.de
 Tel. 204-3501

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

Es ist so weit, rechtzeitig zum Erscheinen des neuen Programmheftes ist die **neue Homepage** der vhs fertig und online. Alles, was Sie bereits kennen und nutzen, ist immer noch da, aber jetzt in einem zeitgemäßen Look. Neu ist der „Einkaufswagen“, der es Ihnen ermöglicht, mehrere Kurse auf einmal zu buchen, ohne sich jedes Mal neu anmelden zu müssen. Außerdem können Sie nun auch eine Veranstaltung für andere buchen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei und entdecken Sie die Neuerungen!

Leider wurde der **Bildungsscheck NRW** zum 30. Juni 2024 aus dem Förderprogramm des Landes NRW entfernt. Auf S.60 im Heft finden Sie weitere Informationen dazu.

Zweite Chance für alle: Haben Sie Ihren **Schulabschluss** nicht gemacht oder möchten Sie ihn verbessern? Kein Problem! An der vhs bieten wir Erwachsenen die Möglichkeit, ihren Hauptschul- oder Realschulabschluss nachzuholen. Bildung kennt kein Alter, und wir sind hier, um Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen. Unsere erfahrenen Lehrkräfte stehen Ihnen nicht nur mit Wissen, sondern auch mit Rat und Tat zur Seite, um Ihre Lernziele zu erreichen. Näheres hierzu können Sie auf S. 58 erfahren.

In einer Welt, die sich ständig weiterentwickelt, ist lebenslanges Lernen unerlässlich. Nutzen Sie den **#DigitalCheckNRW**, um Ihre digitalen Fähigkeiten zu überprüfen und zu erweitern. Auf digitalcheck.nrw finden Sie den einfach zugänglichen und kostenlosen Selbsttest, der Ihnen im ersten Schritt dabei hilft, eigenes Wissen und vorhandene Fähigkeiten rund um digitale Medien zu erkennen.

Liebe (Weiter-)Bildungsinteressierte, entdecken Sie das neue Programmheft Ihrer Volkshochschule Hattingen! 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.

Als Ihr Weiterbildungsanbieter vor Ort möchten wir dazu beitragen, dass Bildung für alle zugänglich ist. Unser Ziel ist es, Ihnen hochwertige 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. Unser Semester startet übrigens am 16. September 2024.

Besonders aufmerksam machen möchte ich Sie auf die **Veranstaltungsreihe „Demenz“** der Alzheimer Gesellschaft Hattingen – hier erhalten Interessierte Informationen zu den Aspekten dementieller Erkrankungen.

Vom 9. bis 17. November findet die mittlerweile traditionelle Woche „Hattingen hat Haltung“ statt. Zu den besonderen Veranstaltungen gehört auch die **Filmvorführung „Unterm Hakenkreuz - Alltag in Westfalen 1933-1945 im Spiegel von Amateurfilmen“**, die am Sonntag 10.11.24 gezeigt wird (S.10).

Ob Bewegung an der frischen Luft, Gymnastik in der Halle, Yoga to go oder Entspannung ALL IN - der **Bereich „Gesundheit“** bietet Ihnen die Chance, fit zu werden und zu bleiben.

Töpfern, experimentieren, fotografieren – Kids von 1 bis 15 Jahren können mit der **„Jungen vhs“** aktiv werden. Mehr dazu finden Sie auf S.56/57. Es ist (bestimmt) für (fast) alle etwas dabei.

„Smalltalk und Flirten“ - Charmant, freundlich und offen auf Menschen zugehen ist Trainingsziel dieses Workshops. Viele wollen eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, flirten und eine angenehme Zeit miteinander verbringen – hier können Sie es lernen.

Für den Start oder Wiedereinstieg in einen Job benötigen Sie ein sicheres Auftreten und professionelle Bewerbungsunterlagen – bei unserem **Bewerbingstraining** sind Sie da genau richtig.

Liebe vhs-Teilnehmer*innen, wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern unseres Heftes. 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 begrüßen zu dürfen. Zögern Sie nicht, uns bei Fragen oder Anliegen zu kontaktieren.

Im Namen des gesamten vhs-Teams
Petra Kamburg
Leiterin der vhs Hattingen

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

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

Unsere Ziele sind:

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

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

www.fv-vhshattingen.de

FörderVerein
vhs Hattingen e.V.

Volkshochschule der Stadt Hattingen

Marktplatz 4
45527 Hattingen

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

Fax 02324 / 204-3509

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

Unsere Öffnungszeiten:

Montag
Dienstag
Donnerstag
8:30 - 15:30 Uhr

Mittwoch
geschlossen

Freitag
8:30 - 12:00 Uhr

Termine

**Die Anmeldung startet
am Samstag, 31.08.2024
ab 10:00 Uhr.**

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

Veranstungskalender

Einzelveranstaltungen 2024-2

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

August

Mein Apfelbaum - ein wilder Geselle. Was tun? Sommerschnitt für Obstbäume - ein Praxiskurs
So, 10.08.2024 1401E
10:00-13:00 Uhr
Am Zippe 50, 45529 Hattingen

**Altstadtgespräch August
Gesund und fit bis ins hohe Alter
Was können wir tun?**
Mi, 28.08.2024 3000E
18:00-19:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

September

**Der Krieg Rußlands gegen die Ukraine und die russische Gesellschaft
Vortrag im Rahmen der Ausstellung „Krieg und Frieden“
Zusammenarbeit mit dem
LWL Industriemuseum Henrichshütte**
Freitag, 06.09.2024 1701E
19:00-21:00 Uhr
LWL, Werksstr. 25-31,
Gebäuseshalle Veranstaltungsraum

**Hüttensafari
Spinnen - „schrecklich“ interessant**
Sonntag, 08.09.2024 1451E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

**Bestsellerautor Arno Strobel liest aus seinem druckfrischen neuen Thriller
„Stalker - Er will dein Leben.“**
Dienstag, 10.09.2024 2110E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

**Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren:
Achtung Zuckerfalle -
Baby- und Kleinkindernährung unter der Lupe**
Mittwoch, 11.09.2024 1001E
19:30-21:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Radtour: Streuobstwiesen im Bochumer Süden - alte Obstsorten neu entdeckt
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**
Donnerstag, 12.09.2024 1220E
10:00-12:45 Uhr
Treffpunkt: Eingangsportal Haus Weitmar,
Hattinger Str.386, Bochum

**HattingerFilmClub
Es sind die kleinen Dinge (F, 2023)**
Montag, 16.09.2024 2908E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

**Wanderung auf dem Baldeneysteig - rund um die Villa Hügel
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**
Dienstag, 17.09.2024 1222E
10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Regattaturm Badeneysee,
Freiherr-vom-Stein-Straße, Essen

Neu: StadtBaum Führung
Donnerstag, 19.09.2024 1409E
17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt: Rathauswiese am Rathausplatz,
45525 Hattingen

**Neu! Vinyasa Yoga -
Gestalte deine eigene Yoga Routine -
Workshop**
Samstag, 21.09.2024 3241T
10:00-13:00 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Kochseminar
Ein Steak aus dem Garten**
Samstag, 21.09.2024 3600T
10:00-16:00
Realschule Grünstraße, Lehrküche

Erlebnis WaldFührung
Sonntag, 22.09.2024 1410E
16:30-19:00 Uhr
Treffpunkt: Freilichtbühne Isenberg, 45529 Hattingen

**Wanderung: Vom Eselsstall zum Horkenstein
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**
Dienstag, 24.09.2024 1221E
17:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Bochum-Dahlhausen

**Hattingen hat Energie
Strom erzeugen mit Photovoltaik**
Dienstag, 24.09.2024 1480E
19:00-21:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte - informieren & diskutieren:
Gefahren im Internet**
Mittwoch, 25.09.2024 1002E
19:30-21:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Altstadtgespräch
Gesunde Ernährung - was kann ich tun?**
Mittwoch, 25.09.2024 3001E
18:00-19:30 Uhr
ortho-mobile, August-Bebel-Str. 8, Salon

Grundlagen Excel
Samstag, 28.09.2024 5004N
10:00-17:00 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

DenkPfad durch den Gethmannschen Garten
Samstag, 28.09.2024 1906E
10:00-13:00 Uhr
vhs Geschäftsstelle, Marktplatz 4, 45527 Hattingen

**Streckenwanderung Burgen im Mittelalter
Von Wetter bis Witten**
Samstag, 28.09.2024 1230T
10:40-17:10 Uhr
Treffpunkt: Wetter Bahnhof

**Fotoworkshop
Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen**
Samstag, 28.09.2024 2408E
11:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Zoom, Bleckstr. 64,
45889 Gelsenkirchen

Wanderung: Revierpark Vonderort
Samstag, 28.09.2024 1228T
11:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Hbf Bottrop, Hauptauegang
(Parkplätze vorhanden)

Neu! Selbstfürsorge und Achtsamkeit, kleine Schritte mit großer Wirkung - Workshop
Samstag, 28.09.2024 3244T
11:00-14:15 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Fitnesswandern -
Herbstextratour „Neanderlandsteig, Etappe 5“**
Sonntag, 29.09.2024 3183T
10:00-17:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Isenburg
(Ruhrschwaller)

Oktober

**Betriebsbesichtigungen „vor Ort“
Die Avola Maschinenfabrik
- Baukreissägen und mehr aus Hattingen**
Dienstag, 01.10.2024 1248E
13:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: Avola Maschinenfabrik, Heiskampstr. 11,
Hattingen

**vhs & Recht
Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**
Dienstag, 01.10.2024 1520E
19:00-20:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Floristikworkshop
Feuriges Herbstgesteck**
Freitag, 04.10.2024 2613T
18:00-20:15 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

**Kochseminar
Herbstliche Speisen aus Deutschland und den Nachbarländern**
Samstag, 05.10.2024 3601T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

**Fotoworkshop
Inspiration Glaskugel / Lensball**
Sonntag, 06.10.2024 2404T
10:00-14:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum

**Philosophisches Café
Aristoteles: Politik und Pragmatismus**
Sonntag, 06.10.2024 1500E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Der Gethmannsche Garten und die IGA 2027 - Umbauten und Erneuerungen
Montag, 07.10.2024 1247E
14:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen,
Marktplatz 1-3, Hattingen

**Birgit Poppe liest aus ihrem Roman
„Die Frau am Fenster - ein Leben an der Seite von Caspar David Friedrich“**
Dienstag, 08.10.2024 2111E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

**Kunst und Geschichte des
Bochumer Stadtparks
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**
Freitag, 11.10.2024 2300E
14:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtpark, Haupteingang
gegenüber dem Kunstmuseum

**REMIX: 800 Jahre Kunst – Dortmund
Zusammenarbeit mit der vhs Hattingen**
Freitag, 11.10.2024 2301E
14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Museum für Kunst und
Kulturgeschichte Dortmund, Hansa

Aufbauseminar Excel
Samstag, 12.10.2024 5005N
10:00-17:00 Uhr
Goethestr. 2, 45527 Hattingen

**Neu! Lernen für Kopf und Körper -
Workshop**
Samstag, 12.10.2024 3243T
11:00-17:00 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Hüttensafari
Bunte Blätter und reife Früchte**
Sonntag, 13.10.2024 1452E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

**Neu: Fotoworkshop
Landschaftsfotografie**
Sonntag, 13.10.2024 2402T
13:30-17:15 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum

**Baumwelten im Gethmannschen Garten
- ein naturkundlicher Herbstspaziergang**
Sonntag, 13.10.2024 1407E
14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4,
45527 Hattingen

Veranstaltungskalender

Tango Argentino
Sonntag, 13.10.2024 2213E
14:30-17:30 Uhr
HAZ, Am Walzwerk 19, Hattingen, Seminarraum

Junge vhs - Herbstferienworkshop für Kids
Elefant, Igel, Schildkröte....
Tiere aus Ton töpfern
Montag, 14.10.2024 2602E
10:15-11:45 Uhr
Treffpunkt: Müsendrei 2, 45527 Hattingen

Wanderung: Schloss Strünkede
Kooperation mit der vhs Bochum
Mittwoch, 16.10.2024 1229T
11:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Herne, Bahnhofstr,
Haltestelle U 35 Schloss Strünkede

Vortrag:
„Medien im Krieg: Doomscrolling, Fake News
und Vertrauenskrise“
im Rahmen der Ausstellung
„Krieg und Frieden“
Zusammenarbeit mit dem
LWL Industriemuseum Henrichshütte
Mittwoch, 09.10.2024 1702E
19:00-21:00 Uhr
LWL, Werksstr. 25-31, Gebläsehalle Veranstaltungsraum

Bei Vollmond auf die Halde Hoheward
Kooperation mit der vhs Bochum
Freitag, 18.10.2024 1223E
17:15-19:30 Uhr
Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark,
Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen

Kultouren mit dem E-Bike
mit Besuch des von der Heydt Museums
Wuppertal
Samstag, 19.10.2024 1226T
10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Glückauf-Trasse“,
Grünstr., Hattingen

HattingerFilmClub
Oppenheimer (USA, 2023)
Montag, 21.10.2024 2910E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Frans Hals. Meister des Augenblicks
Vortrag mit Beamerpräsentation
Dienstag, 22.10.2024 2305E
19:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Junge vhs & Kooperation mit dem
LWL Industriemuseum Henrichshütte
Instawalk durchs Museum für Kids
von 12 bis 16 Jahren
Freitag, 25.10.2024 2407E
18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: LWL Industriemuseum
Henrichshütte Hattingen

Junge vhs & Zusammenarbeit mit dem
LWL Industriemuseum Henrichshütte
Smart durchs Museum
Handyfoto-Workshop
für Sechs- bis Zehnjährige
Samstag, 26.10.2024 2408E
17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt: LWL Industriemuseum Henrichshütte
Hattingen

Neu: Fotoworkshop
Perspektivwechsel:
Street- & Architekturfotografie
Sonntag, 27.10.2024 2403T
10:15-14:00 Uhr
Bahnhofstr. 18a

Stadtteilerkundung „Hattingen:
Eine Stadt verändert sich“
Sonntag, 27.10.2024 1210E
11:00-12:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtmodell auf dem Untermarkt

Neu - Vortragsreihe zum Thema „Demenz“
Was bedeutet Dementieller Abbau?
veranstaltet von der Alzheimer Gesellschaft
Montag, 28.10.2024 1600E
10:00, 12:30, 15:00, 18:00 Uhr
Alzheimer Gesellschaft, Oststraße 1, 45525 Hattingen

Anja Bilabel vom Hörtheater Lauschsalon
liest Texte von Edgar Alan Poe
Dienstag, 29.10.2024 2112E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Altstadtdgespräch
Hirnblutungen - Diagnostische und
therapeutische Möglichkeiten,
sowie Wege zurück ins Leben durch eine
frühe, neurologische Rehabilitation
Mittwoch, 30.10.2024 3002E
18:00-19:30 Uhr
ortho-mobile, August-Bebel-Str. 8, Salon

November

Smalltalk und Flirten - Workshop
Samstag, 02.11.2024 5805T
10:00-17:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Philosophisches Café
Niccolo Machiavelli: Der Fürst und die Macht
Sonntag, 03.11.2024 1501E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Buddhismus in der westlichen Welt
Kooperation mit der vhs Bochum
Montag, 04.11.2024 1224E
18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: Hattinger Str. 69, Bochum

Das Zisterzienserkloster zu Stiepel
Kooperation mit der vhs Bochum
Mittwoch, 06.11.2024 1225E
15:30-18:15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kloster Stiepel,
Am Vahrenholt 9, Bochum,

Workshop: Zoom
Mittwoch, 06.11.2024 5701T
18:00-20:30 Uhr
zoom

Museum Folkwang: „GROW IT, SHOW IT!
Haare im Blick...“
Kooperation mit der vhs Bochum
Freitag, 08.11.2024 2302E
13:45-16:30 Uhr
Treffpunkt: Eingangsbereich Museum Folkwang,
Museumsplatz 1, Essen

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken -
Workshop
Samstag, 09.11.2024 3248T
10:00-13:15 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Hüttensafari
Der Boden lebt - Asseln, Würmer,
Schnecken und Co.
Sonntag, 10.11.2024 1453E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

„Unterm Hakenkreuz. Westfalen 1933-1945
im Amateurfilm“
Filmvorführung mit Moderation
im Rahmen der Woche „Hattingen hat Haltung
2024“
Sonntag, 10.11.2024 1700E
15:00-17:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)
Sonntag, 10.11.2024 3253T
10:00-16:00 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu - Vortragsreihe zum Thema „Demenz“
Behandlungsansätze bei dementiellen
Abbauprozessen
veranstaltet von der Alzheimer Gesellschaft
Montag, 11.11.2024 1601E
10:00, 12:30, 15:00, 18:00 Uhr
Alzheimer Gesellschaft, Oststraße 1, 45525 Hattingen

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und
Fachkräfte - informieren & diskutieren:
Ständig krank - das infektfällige Kind
Mittwoch, 13.11.2024 1003E
19:30-21:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Hattingen hat Energie
Lebensmittelverpackungen unter der Lupe
Vortrag mit Diskussion
Donnerstag, 14.11.2024 1481E
18:00-19:30 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

Bewerbungstraining
(unterstützt mit KI, ChatGPT)
Samstag, 16.11.2024 5800T
10:00-13:00 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Kochseminar
Ein modernes englisches Weihnachtsdinner
Samstag, 16.11.2024 3602T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

Weihnachtskarten gestalten
Samstag, 16.11.2024 2606T
13:00-17:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, vhs-Raum

Lesung der Autorengruppe „Wortwechsel“
Samstag, 16.11.2024 2104E
16:00-18:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

HattingerFilmClub
The Holdovers (USA, 2023)
Montag, 18.11.2024 2912E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Betriebsbesichtigungen „vor Ort“ -
Die neue Polizeiwache Hattingen
Dienstag, 19.11.2024 1246E
16:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Polizeiwache, Nierenhofer Str. 14,
45527 Hattingen

Gerhard Richter. Verborgene Schätze
Vortrag mit Beamerpräsentation
Dienstag, 19.11.2024 2306E
19:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Lesen macht stark!
Kooperation mit „MENTOR Hattingen -
die Leselernhelfer“
Mittwoch, 20.11.2024 1550E
17:00-19:30 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Landschaften in der Kunst
Freitag, 22.11.2024 23203E
14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang MuT im Schlosspark, Bochum,
Nevelstr. 29D

Wuppertaler Schwebebahn
Fototour bei Nacht
Freitag, 22.11.2024 2406T
18:00-22:30
Treffpunkt: Endhaltestelle Vohwinkel, vor der
Bäckerei Backhaus Vohwinkel

Versuch macht klug!
Der Workshop für die ganze Familie
Samstag, 23.11.2024 1014T
10:00-12:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Veranstaltungskalender

Kochseminar

Chorizo trifft Sauerkraut

Samstag, 23.11.2024 3603T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

vhs & Recht

erben und vererben

Dienstag, 26.11.2024 1521E
19:00-20:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Lesen macht stark!

Kooperation mit "MENTOR Hattingen - die Leselernhelfer"

Mittwoch, 27.11.2024 1551E
17:00-19:30 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Altstadtgespräch:

Wenn Leib und Seele schmerzen - Was tun?

Mittwoch, 27.11.2024 3003E
18:00-19:30 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Floristikworkshop

Adventskranz selbst gemacht

Freitag, 29.11.2024 2614T
18:00-21:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Windows-Laptop für Ein- und Umsteiger*innen

Freitag, 29.11.2024 5014N
17:00-20:00 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Dezember

Tagesworkshop

Präsentations- und Vortragstechniken

Sonntag, 01.12.2024 5806T
10:00-17:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Floristikworkshop

Riesenzapfen als Weihnachtsanhänger

Sonntag, 01.12.2024 2616E
16:15-18:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Neu - Vortragsreihe zum Thema „Demenz“

Beziehungsgestaltung mit Menschen mit Demenz

veranstaltet von der Alzheimer Gesellschaft
Montag, 02.12.2024 1601E
10:00, 12:30, 15:00, 18:00 Uhr
Alzheimer Gesellschaft, Oststraße 1, 45525 Hattingen

Yoga zur Entspannung und Regeneration

Workshop

Samstag, 07.12.2024 3249T
10:00-13:15 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Katalanisch - Workshop für Interessierte

Samstag, 07.12.2024 4411T
11:00-16:00 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Philosophisches Café

Jean-Jacques Rousseau: Moralische Haltung und Gesellschaftsvertrag

Sonntag, 08.12.2024 1502E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Grundlagenseminar Word

Samstag, 09.11.2024 5002W
10:00-17:00 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und

Fachkräfte - informieren & diskutieren: Mein Kind macht viele Rechtschreibfehler - Ist das LRS?

Mittwoch, 11.12.2024 1004E
19:30-21:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

HaldenSaga - Schurenbachhalde

Fototour mit Sonnenuntergang

Samstag, 14.12.2024 2406T
14:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Schurenbachhalde / große Treppe/ Em-scherstraße 212, 45329 Essen

Kamingespräch

Verkehrsunfall - Plötzlich ist nichts mehr wie vorher!

Rechtliche Ansprüche und Folgen für Angehörige und Betroffene
Donnerstag, 12.12.2024 3004E
19:00-20:30 Uhr
Annelies Café, ev. Gemeindezentrum Augustastraße

Januar

Fotobuch erstellen

Samstag, 11.01.2025 5314E
10:00-11:45 Uhr
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

1x1 Fotografie

Samstag, 11.01.2025 2401T
10:00-17:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

Neu! Vinyasa Yoga -

Gestalte deine eigene Yoga Routine - Tagesworkshop

Samstag, 11.01.2025 3242T
16:00-19:00 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Filzen Basics

Samstag, 18.01.2025 2700T
09:30-17:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Atelier

Kochseminar

Vegan essen auf Probe

Samstag, 18.01.2025 3604T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

HattingerFilmClub

White Bird (USA, 2023)

Montag, 20.01.2025 2914E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Faszien-Yoga-Kompakt

Samstag, 25.01.2025 3247T
10:00-13:15 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Kochseminar

Eisenreiches Menü mit Spinat und Lamm aus der persischen Küche

Samstag, 25.01.2025 3605T
10:00-16:00 Uhr
Realschule Grünstraße, Lehrküche

Stadtteilerkundung „Tierisches Hattingen“

Sonntag, 26.01.2025 1211E
11:00-12:30 Uhr
Treffpunkt: Rathausplatz/vor dem Eingang zum ehem. Ratskeller

Tango Argentino

Sonntag, 26.01.2025 2214E
14:30-17:30 Uhr
HAZ, Am Walzwerk 19, Hattingen, Seminarraum

Yoga Wochenendseminar „Zeit für Dich“

Freitag, 31.01.2025 3250N
18:00-21:00 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Leitbild der Volkshochschule Hattingen

1. Geschichte und Identität

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

2. Auftrag

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

3. Ziel

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

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

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

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



1



Mensch, Gesellschaft, Politik

Hattingen hat Interessierte, (Groß-)Eltern und Fachkräfte 08
bewegen, entspannen, experimentieren 09
Geschichte 10
Aktuelles, Politik, Medien 10
Meine Stadt Hattingen 10
Religion, Interreligiöses 11
Radtouren 11
Exkursionen, Wanderungen..... 11
Burgen und Landesherrschaft 12
Vor Ort / Thema: Besichtigungen in Hattingen 13
Ökologie, Umweltbildung 13
Zusammenarbeit mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V. 13
Zusammenarbeit mit dem LWL 14
Hattingen hat Energie 15
Vortragsreihe Demenz..... 16
vhs & Recht 17
Philosophisches Café..... 18
Älter werden, aktiv bleiben 19
Gedächtnistraining 19

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 Herbst/Winter 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!

Achtung Zuckerfalle - Baby- und Kleinkindernährung unter der Lupe



Jeden Tag essen Kinder im Schnitt 100 g Zucker. 85 g mehr als die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt. In 80 % aller Fertigprodukte ist Zucker enthalten, ganz weit vorne: Babybreie und Snacks für Kleinkinder. Ein Kind zuckerarm zu ernähren, scheinbar eine unlösbare Aufgabe, oder? Worauf es bei einer zuckerarmen Baby- und Kleinkindernährung ankommt, wie schnelle Alternativen aussehen, die gesund und lecker sind, darüber sprechen wir an diesem Abend - auch eine Kostprobe wird es geben!

Durch den Abend begleitet Sie:
Nicola Herrmann, Ernährungsberaterin

Mittwoch, 11.09.2024 1001E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Gefahren im Internet



Online Medien spielen insbesondere im Blick auf Kommunikation und Gemeinschaftsbildung in allen Lebenslagen eine zentrale und an

Bedeutung gewinnende Rolle, insbesondere für Kindern und Jugendliche. Die Nutzung digitaler Medien ist jedoch auch mit Risiken verbunden, die den spezifischen Schutzbedürfnissen von Kindern und Jugendlichen entgegenstehen. Das Wissen um mögliche Gefahren und Kenntnisse, wie ein sicherheitsbewusster Umgang mit der digitalen Welt dennoch möglich ist, gehört zu den Herausforderungen von Eltern, Kindern, Jugendlichen und anderen betrauten Personen.

Dieser Informationsabend soll dazu dienen, Sie bei den Herausforderungen zu unterstützen.

Durch den Abend begleitet Sie:
Bettina Frauenstein, Kriminalhauptkommissarin

Mittwoch, 25.09.2024 1002E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



Ständig krank - das infektanfällige Kind

Kaum sind die Kinder im Kindergarten, jagt ein Infekt den nächsten und die Rotznase gehört zur Grundausstattung. Mit jedem Infekt ergibt sich oft auch automatisch das Problem der Kinderbetreuung und dass auch die Eltern ständig direkt mit krank werden.

Wie viele Infekte sind noch normal und was nicht? Was können Eltern für ihr krankes Kind tun? Was kann man während des Infektes tun und was kann man vorbeugend machen? Spielen Hausmittel heute noch eine Rolle? Und wenn, wie werden sie angewendet?

Durch den Abend begleitet Sie:
Alexandra Nau, Heilpraktikerin und Buchautorin

Mittwoch, 13.11.2024 1003E
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Mein Kind macht viele Rechtschreib- fehler - Ist das LRS?



Im Laufe des Rechtschreiberwerbs kommt es zu Fehlern. Das passiert bei vielen Schülerinnen und Schülern. Wann sollte man sich Gedanken machen? Versucht man, Informationen zu dem Thema zu bekommen, trifft man auf viele Begriffe: Lese-Rechtschreib-Schwäche, Lese-Rechtschreib-Störung, Legasthenie, Dyslexie usw. Was bedeutet das? Was kann man tun, wenn trotz Übens die Anzahl der Rechtschreibfehler nicht zurückgeht?

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

Mittwoch, 11.12.2024 1004E
19:30 Uhr - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

bewegen, entspannen, experimentieren



(Groß-)Eltern und Kind turnen gemeinsam

Ein Bewegungsangebot für Kinder zwischen 2 und 5 Jahren

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

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

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 17.09.2024 24H1009
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
62,80 €
Grundschule Blankenstein, Vi-
dumestr. 31, Turnhalle

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 18.09.2024 24H1010
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
62,80 €
Grundschule Bredenscheid, Habichtstr. 24 a,
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
Beginn: 18.09.2024 1012
mittwochs, 09:00-10:15 Uhr
12 Termine
54 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum



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: 06.11.2024 1013
mittwochs, 17:15-18:15 Uhr
5 Termine
19,70 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier



Versuch macht klug! Der Workshop für die ganze Familie

Gemeinsam mit einem Eltern- oder Großeltern teil können junge Forscherinnen und Forscher im Alter von 4-8 Jahren die faszinierende Welt der naturwissenschaftlichen Phänomene erforschen. Es werden unter Anleitung der Dozentin spannende und zum Teil verblüffende Experimente aus den Themenbereichen Wasser, Luft, Feuer und Lebensmittelchemie durchgeführt. Die Materialkosten in Höhe von 1,50 € werden gesondert erhoben. Es ist nur eine telefonische Anmeldung möglich unter 02324-2043512.

Sabine Sümmermann
Samstag, 23.11.2024 1014T
10:00-12:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 8
11 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Geschichte

**„Unterm Hakenkreuz“
Filmdokumentation über den Alltag
Westfalen 1933-1945 im Spiegel von
Amateurfilmen
Filmvorführung mit Moderation
im Rahmen der Woche „Hattingen hat
Haltung 2024“**



Unmittelbare und bewegende Einblicke in die Alltagsgeschichte der NS-Zeit in Westfalen-Lippe eröffnet eine neue Filmdokumentation, die das LWL-Medienzentrum für Westfalen unter dem Titel „Unterm Hakenkreuz. Westfalen 1933-1945 im Amateurfilm“ produziert hat. Am Anfang der rund 70-minütigen Dokumentation steht das „private Glück“, welches sich in Familien-, Freizeit- und Urlaubs-Aufnahmen präsentiert. Auch in solchen, oft fast intimen Bildern zeigt sich der schleichende Einbruch des Nationalsozialismus in den Alltag der Menschen. Weitere Filmkapitel widmen sich öffentlichen Festen und Feiern. Anschaulich wird deutlich, wie die Nationalsozialisten traditionelle Schützenfeste und Ehrentage für sich vereinnahmten und neue Jubelfeste etablierten. Auch die Selbstinszenierungen der Partei und ihrer Untergliederungen, wie Hitlerjugend und Reichsarbeitsdienst, sowie Aufmärsche des militarisierten Staates wurden von Filmamateuren in den Fokus genommen. Den bedrückenden Abschluss der Filmdokumentation bilden Aufnahmen vom Krieg im besetzten Europa und in der kriegszerstörten Heimat. Alle Szenen wurden vom LWL-Medienzentrum sorgfältig mit einem Off-Kommentar unterlegt sowie zurückhaltend musikalisch vertont.

Moderation: Prof. Dr. Markus Köster,
LWL – Medienzentrum Münster
Sonntag, 10.11.2024 1700E
15:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Aktuelles, Politik & Medien
in Zusammenarbeit mit dem LWL
Industriemuseum Henrichshütte

**Der Krieg Rußlands gegen die Ukraine
und die russische Gesellschaft
Vortrag im Rahmen der Ausstellung
„Krieg und Frieden“**

Nach mehr als zwei Jahren hat sich die russische Invasion in der Ukraine in einen permanenten Kriegszustand verwandelt, der die Gesellschaften beider Länder grundlegend verändert. Während die ukrainische Gesellschaft eine unglaubliche Solidaritätsleistung erbringt, versucht die russische Bevölkerung den Krieg zu verdrängen oder sich ihm anzupassen. Das Wort von der ‚inneren Emigration‘ macht wieder die Runde. Trotz der nach außen zur Schau gestellten und ideologisch stilisierten Geschlossenheit der russischen Gesellschaft versuchen die Menschen immer wieder, neue Praktiken des aktiven Widerstands zu entwickeln und ihre Ablehnung des verbrecherischen Krieges zum Ausdruck zu bringen.

Referent: Nikolaj Plotnikov
Professor für russische Kultur- und Ideengeschichte am Seminar für Slavistik/Lotman-Institut für russische Kulturstudien der Ruhr-Universität Bochum und geschäftsführender Direktor des Osteuropa-Kollegs NRW
In seinen Forschungen beschäftigt er sich mit politischen und ideologischen Narrativen in Russland in der Geschichte und der Gegenwart sowie mit der Geschichte

Freitag, 06.09.2024 1701E
19:00-21:00 Uhr
entgeltfrei
LWL, Werksstr. 25-31, Gebläsehalle
Veranstaltungsraum

**„Medien im Krieg: Doomscrolling,
Fake News und Vertrauenskrise“
Vortrag im Rahmen der Ausstellung
„Krieg und Frieden“**

Einschränkungen der Pressefreiheit, Zensur und die strenge Kontrolle der Medien in Russland haben nicht erst im Zusammenhang mit dem Angriff auf die Ukraine und nicht einmal im Jahr 2014, nach der Annexion der Krim, begonnen. Es reicht nur ein Blick auf die Entwicklung der russischen Medienlandschaft der letzten 30 Jahre, um zu sehen: All dies begann wesentlich früher.

Referentin: Dr. Daria Khrushcheva
Dr. Krushcheva forscht unter anderem zur Geschichte der russischen Medien, sozialen Netzwerken und der LGBTQ-Community im post-sowjetischen Raum.

Mittwoch, 09.10.2024 1702E
19:00-21:00 Uhr
entgeltfrei
LWL, Werksstr. 25-31, Gebläsehalle
Veranstaltungsraum

Meine Stadt Hattingen

**Stadtteilerkundung
„Hattingen: Eine Stadt verändert sich“**
Die erste Modernisierung der Stadt in der Mitte des 19. Jahrhunderts, die Zerstörungen des Zweiten Weltkrieges, aber vor allem die Flächenanierung in den 1960er und 1970er Jahren haben die Hattinger Altstadt vielfältig verändert.



Im Rahmen der Stadtteilerkundung geht es um verschwundene Straßen, Gassen und Plätze der Altstadt wie das Gerberviertel „Klein Langenberg“, die Wasserstraße und den Huck, die Pariser Gasse und das alte Krämersdorf mit der kleinen, reformierten Kirche.

Lars Friedrich
Sonntag, 27.10.2024 1210E
11:00-12:30 Uhr
7 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Stadtmodell auf dem Untermarkt

Stadtteilerkundung
„Tierisches Hattingen“

Elefanten und Tanzbären, Löwen und Eber, Schmetterlinge und Eichhörnchen, Schwäne und Schweine, Katzen und Hunde - zwischen der alten Kuhgasse unterhalb des Kirchplatzes und den hohen Tieren im Rathaus krecht und flucht es überall.

Bei dieser Stadtteilerkundung entdecken die Teilnehmenden einen kompletten Zoo in der Hattinger Altstadt mit unzähligen tierischen Mitbewohnern, die teilweise schon einige hundert Jahre auf dem Buckel haben. Zu finden sind sie an Türen und Fassaden oder auf Mauern und Türmen. Allerdings: Lebenszeichen geben sie keine mehr von sich, denn sie sind aus Holz, Stein, Stahl oder Bronze.

Lars Friedrich
Sonntag, 26.01.2025 1211E
11:00-12:30 Uhr
7 € (keine Ermäßigung)
Treffpunkt: Rathausplatz/vor dem Eingang zum ehem. Ratskeller

Religion, Interreligiöses

**Buddhismus in der westlichen Welt
Kooperation mit der vhs Bochum**

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

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

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

Bitte warme Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Brigitte Kolberg
Montag, 04.11.2024 1224E
18:00-19:30 Uhr
7 €
Treffpunkt: Hattinger Str. 69, Bochum

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

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

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

Anschließend besteht noch die Möglichkeit zur Teilnahme an der Vesper

Brigitte Kolberg
Mittwoch, 06.11.2024 1225E
15:30-18:15 Uhr
7 €
Treffpunkt: Parkplatz Kloster Stiepel,
Am Vahrenholt 9, Bochum

Interreligiöser Gesprächskreis

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

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

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

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

entgeltfrei

Radtouren

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

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

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

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



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

Brigitte Kolberg
Donnerstag, 12.09.2024 1220E
10:00-12:45 Uhr
8 €
Treffpunkt: Eingangsportal Haus Weitmar,
Hattinger Str. 386, Bochum

**Neu! Kultouren mit dem E-Bike
zum von der Heydt-Museum,
Wuppertal**

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. Die Sammlungsklassiker des von der Heydt-Museums werden ab dem Frühjahr 2024 erstmalig unter dem Titel „Zeiten und Räume“ präsentiert. Wir wollen einen Besuch dieser neu konzipierten Ausstellung gemeinsam mit einer E-Bike-Tour über die Bahntrassen (Glückauf, Nordbahn) nach Elberfeld verbinden. Streckenlänge: ca. 60 km

Der Museumseintritt (9 €, ermäßigt 7 €) wird von den Teilnehmenden vor Ort direkt bezahlt.

Bernhard Jeucken
Samstag, 19.10.2024 1226T
10:00-16:00 Uhr
10 €
Treffpunkt: Parkplatz „Glückauftrasse“,
Grünstr., Hattingen

Exkursionen, Wanderungen

**Vom Eselsstall zum Horkenstein
in Zusammenarbeit mit der
vhs Bochum**

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

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

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

Brigitte Kolberg
Dienstag, 24.09.2024 1221E
17:30-20:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: Bahnhof Bochum-Dahlhausen

**Wanderung auf dem Baldeneysteig
- rund um die Villa Hügel -
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum**

Die Wanderung führt rund um die Villa Hügel. Dabei bewegen wir uns überwiegend auf dem Baldeneysteig und lassen dabei auch die Geschichte der Krupps wieder lebendig werden. Erste Station ist der Bahnhof Hügel. Das Grundstück hierfür wurde von der Firma Krupp gestellt, die auch die Baukosten übernahm. Hier wo sich einst Kaiser und Könige ein Stelldichein gaben, verkehrt auch heute noch die S6.

Weiter geht es zur Siedlung Brandenbusch. Im gartenstädtischen Stil wurde sie speziell für die

zeitweise mehr als 600 Bediensteten der Villa Hügel errichtet. Nach dem Motto: Wohnen und Arbeiten in einer ländlichen Umgebung, war dies einst eine autonome Siedlung, da sie mit einer eigenen Infrastruktur ausgestattet war. Durch den ausgedehnten Krupp Wald geht es dann zurück zum Baldeneysee.

Wichtig: Bitte festes Schuhwerk tragen und Getränk mitnehmen.

Brigitte Kolberg
Dienstag, 17.09.2024 1222E
10:00-13:00Uhr
7 €
Treffpunkt: Regattaturm Badeneysee,
Freiherr-vom-Stein-Straße, Esse

Bei Vollmond auf die Halde Hoheward Kooperation mit der vhs Bochum

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

Hinweis: Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung erforderlich. Auf dem Plateau weht oft ein starker Wind. Bei Gewitter wird die Wanderung aus Sicherheitsgründen abgebrochen.

Brigitte Kolberg
Freitag, 18.10.2024 1223E
17:15-19:30 Uhr
6 €
Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark,
Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen

Wanderung Revierpark Vonderort im neuen Kleid - und historische Parks in Bottrop Zusammenarbeit mit der vhs Bochum

Parks machen als grüne Lungen und Erholungsgebiete die Städte lebenswert. Im Ruhrgebiet existieren Parks mit sehr unterschiedlichem Charakter. Sie erzählen etwas über die Sozial- und Mentalitätsgeschichte des Ruhrgebiets und lassen Rückschlüsse auf ihre Entstehungszeit zu. Die Wanderung führt uns durch drei verschiedene Park-Arten der letzten 100 Jahre. Sie nutzen die Wälder des Ausläufers des Recklinghäuser Landrückens.

Auf dem Weg zum Revierpark liegen die Reste der Burganlage Hove. Unter dem Motto „Park in Bewegung“ rücken Aktivitäten- und Naturerfahrung gleichermaßen in den Vordergrund. Der sich anschließende Quellenbusch zählt mit seinen Oasen der Entspannung, die dazu einladen, die Seele baumeln zu lassen und die Heilkräfte der Natur zu erfahren, zur jüngsten Park-

Generation. Die älteste Parkform treffen wir im Stadtpark, dessen Idee am Ende des 19. Jahrhunderts die Gesundheitsförderung der Bevölkerung in der von Umweltschäden gebeutelten Region war.

Vorbei am Museum Quadrat geht es durch den Stadtpark zum Rathausplatz im Stil der Neurenaissance und durch die City zurück zum Hbf.

Dr. Vera Bückler
Samstag, 28.09.2024 1228T
11:00-18:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 10
9 €
Treffpunkt: Hbf Bottrop, Hauptausgang
(Parkplätze vorhanden)

Wanderung: Zwischen Schloss Strünkede und dem „kleinen Nizza“

Zusammenarbeit mit der vhs Bochum

Diese Wanderung führt zwischen Herne und Recklinghausen durch den Lauf der Jahrhunderte - und teilweise an Fluss- und Bachläufen entlang: Gestartet wird am mittelalterlichen Schloss Strünkede mit seiner ebenfalls mittelalterlichen Schlosskapelle und dem kleinen Park. Von dort geht es entlang von Emscher und Rhein-Herne-Kanal an Emscherkunstobjekten wie „Glückauf“ und „Reemrenn“ vorbei durch das Naturschutzgebiet Voßnacken mit einem kleinen See. Die Akademie Mont Cenis ist Erbe der gleichnamigen Zeche und macht aus Herne eine Hochschulstadt. Das Gebäude entstand in der Aufbruchzeit der Internationalen Bauausstellung IBA und fasziniert viele bis heute. Entlang des renaturierten Ostbachs geht es zurück zur Herner Innenstadt.

Länge: 15 km

Dr. Vera Bückler
Mittwoch, 16.10.2024 1229T
11:00-18:00 Uhr
9 €
Treffpunkt: Herne, Bahnhofstr, Haltestelle U 35
Schloss Strünkede (Parkplätze vorhanden)



Burgen und Landesherrschaft im Mittelalter

Eine geführte kulturhistorische Tages- wanderung 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.

Von Wetter bis Witten Streckenwanderung.

Die Wanderung führt von der ehemaligen märkischen Landesburg Wetter (Ruine) mit dem schönen historischen Häuserensemble der Burgfreiheit über Gut Schede, eine der ältesten Siedlunginseln im Raum Herdecke/Wetter, und mit noch weiteren Sehenswürdigkeiten über die Ruhrhöhen bis nach Haus Berge zu Witten.



Strecke (ca. 16 km) führt von der Burg und Freiheit Wetter zu Gut Schede, dann zu Haus Mallinckrodt und endet am Haus Berge zu Witten .

Gehzeit etwa 7 Std.
Bitte Wanderschuhe, wetterfeste Kleidung tragen und Proviant mitnehmen .

Dr. Wilfried Korngiebel/Susanne Slobodzian
Samstag, 28.09.2024 1230T
10:40-17:10 Uhr
8 €
Treffpunkt: Wetter Bahnhof

Vor Ort

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

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

Teilnahme nur nach Anmeldung möglich!

Thema: Besichtigungen in Hattingen**Die neue Polizeiwache Hattingen**

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

Andreas Peters
Dienstag, 19.11.2024 1246E
16:00-18:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: Polizeiwache, Nierenhofer Str. 14, 45527 Hattingen

Der Gethmannsche Garten und die IGA 2027**- Umbauten und Erneuerungen**

Der Hattinger Industrielle Carl Friedrich Gethmann ließ ab 1806 einen weitläufigen und für die Bevölkerung frei zugänglichen Landschaftsgarten an den reizvollen Südhängen der Ruhr anlegen. Zur „Freude und Erholung seiner Mitbürger und aller Besucher des Städtchens Blankenstein“ errichtet, ist der Gethmannsche Garten wohl das früheste Beispiel eines Volksgartens im nördlichen Ruhrgebiet. Auf einer Größe von ca. 6 ha wurde die besondere, topografische Situation ausgenutzt, um spannungsvolle Blickbeziehungen innerhalb der Gartenanlage sowie in die umliegende Kulturlandschaft des Ruhrtales zu inszenieren. Seit 2020 wurde der zuvor doch recht verwilderte Garten saniert und die historischen Strukturen wieder erlebbar gemacht. Hintergrund ist die dezentral ausgerichtete Internationale Gartenausstellung IGA 2027 im Ruhrgebiet. Sichtbar wird sie in verschiedenen Städ-

ten an unterschiedlichen Orten und eben auch in Hattingen im Gethmannschen Garten. Wir können uns über die bereits umgesetzten und noch anstehenden Erneuerungen bei einem Spaziergang durch den Park informieren. Bitte an wetterangepasste Kleidung bzw. Schirm denken.

Referent: Jens Hendrix, Dezernent der Stadt Hattingen

Andreas Peters
Montag, 07.10.2024 1247E
14:00-16:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Hattingen

Die Avola Maschinenfabrik - Baukreissägen und mehr aus Hattingen

Als Hersteller von Maschinen für die Textilindustrie und Landwirtschaft wird Avola 1836 in Langenberg (Rheinld.) gegründet und befindet sich seither immer unter der Leitung eines Mitglieds der Gründerfamilie Volkenborn. 1934 werden erstmals Kreissägen produziert. Seit dem Umzug 1993 nach Hattingen in ein modernes Betriebsgebäude werden hier neben Tischkreissägen, Bandsägen und Steintrennsägen vor allem Baukreissägen hergestellt. In diesem Bereich ist Avola in Deutschland Marktführer. Mittlerweile wurden über 1 Million Sägeprodukte an über 10.000 Kunden verkauft. Vor Ort können wir uns über diese Erfolgsgeschichte der Hattinger Maschinenfabrik informieren und dabei sehen, wie eine Baukreissäge hergestellt wird.

Wichtig: Bitte feste Schuhe tragen.

Andreas Peters
Dienstag, 01.10.2024 1248E
13:00-15:00 Uhr
7 €
Treffpunkt: Avola Maschinenfabrik, Heiskampstr. 11, Hattingen

Ökologie & Umweltbildung**Baumwelten im Gethmannschen Garten - ein naturkundlicher Herbstspaziergang**

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

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

Birgit Ehses
Sonntag, 13.10.2024 1407E
14:30-16:30 Uhr
8 €
Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4, 45527 Hattingen

Neu: StadtBaum Führung Exkursion für Jung & Alt

Zwischen Häusern und asphaltierten Wegen wachsen sie - die Helden der Stadt. Eine kleine Entdeckungsreise zum Kennenlernen der zweitgrößten Lebewesen unserer Erde und zum Erkennen, wie wertvoll Stadtbäume für uns sind.

Wie gelingt es Bäumen in der Stadt zu überleben? Welche Hürden müssen die Meister der Anpassung dabei überwinden? Gibt es Unterschiede zwischen ihnen und ihren Kollegen im Wald? Welche Bedeutung hat das Stadtgrün für uns Menschen?
TN-Alter ab 10 Jahren.

Ilka Markwardt
Donnerstag, 19.09.2024 1409E
17:00-18:30 Uhr
8 €
Treffpunkt: Rathauswiese am Rathausplatz, 45525 Hattingen

Erlebnis WaldFührung Exkursion für Jung & Alt

Ein gemeinsames Erlebnis im Ruhrgebiet für die ganze Familie! Endlich mal wieder Zeit für- und miteinander verbringen. Dem Alltag in Schule und Beruf entfliehen und frische Luft und inspirierende Natur genießen! Das Abenteuer Natur schweisst uns zusammen.

Was erwartet dich? Mit Hilfe von GPS-Daten versuchen wir gemeinsam den Weg zu einem magischen Platz im Wald zu finden, an dem uns eine wundervolle Märchen-Lesung in der Hängematte erwartet! Aber dieser Weg hat es in sich! Es gilt Schätze zu finden, Aufgaben zu lösen und Geheimnisse zu entdecken! Dabei wird ausprobiert, gespielt, experimentiert und gestaunt. Aber wir halten auch inne - um den Geräuschen zu lauschen, unsere Sinne schweifen zulassen, die Ruhe und Kraft des Waldes zu genießen.



Unsere Erlebnis WaldFührung bietet nicht nur einen informativen Einblick in die ökologische Bedeutung des Waldes, sondern auch die Möglichkeit, die Schönheit der Natur zu genießen und zu erspüren.

Mitbringen: eine Sitzunterlage (wenn vorhanden), etwas zu Trinken
Freundliche Hunde sind willkommen.
TN-Alter ab 10 Jahren.

Ilka Markwardt
Sonntag, 22.09.2024 1410E
16:30-19:00 Uhr
8€
Treffpunkt: Freilichtbühne Isenberg, 45529 Hattingen

Veranstaltungsreihe mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V.

NEU: Sommerschnitt für Obstbäume. Mein Apfelbaum - ein wilder Geselle. Was tun? Ein Praxiskurs

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

Rolf Novy-Huy
Sonntag, 10.08.2025 1401E
10:00-13:00 Uhr
10€
Treffpunkt: Am Zippe 50, 45529 Hattingen

Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs mit Theorie

In Theorie und Praxis sollen anhand von jungen und alten Hochstammobstbäumen die Grundlagen der Pflanzung, des Erziehungschnitts, des Überwachungschnitts und des Verjüngungschnitts erarbeitet werden.
Treffpunkt für den theoretischen Einstieg ist der Gemeinschaftsraum von wiwozu e. V. (Südring 23, 45525 Hattingen); gemeinsam geht es dann zur Aktionsstelle in die Wasserstr. 55, 45529 Hattingen-Winzermark.

Rolf Novy-Huy
Samstag, 08.02.2025 1400E
10:00-13:00 Uhr
10€
Treffpunkt: Südring 23, 45525 Hattingen

**Die Mahd mit der Sense
Wie zu Uropas Zeiten oder doch zeitgemäß?**

Die Mahd mit der Sense ist ökologisch, effektiv, leise, gesund, leicht zu erlernen und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Dieser zweistündige Kurs vermittelt, wie einfach das Mähen mit der Sense sein kann. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden wertvolle Informationen über den sicheren Umgang, die individuellen Einstellmöglichkeiten für ein ermüdungsfreies Mähvergnügen und das Schärfen der Sense mittels Dengelamboss und Wetzstein. Unterschiedliche Mähtechniken werden praktisch gezeigt und können direkt in der angrenzenden Grünlandfläche zum Artenschutz umgesetzt werden. Dadurch wird hier der Griff zur Sense zugleich auch zu einer Entscheidung für das sinnliche Naturerleben und für den Naturschutz.



Andreas Melsa
Samstag, 14.09.2024 1411E
10:00-12:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: Wildnisschule Ruhr, Am Zippe 50, Hattingen

Pilze sammeln im Schulenbergerwald Hattingen in Zusammenarbeit mit dem Artenschutz Ruhrgebiet e.V.

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

Martin Maschka
Termin wird noch bekannt gegeben. 1402E
Er ist wetterabhängig.
16:00-18:00 Uhr
7€
Treffpunkt: Parkplatz Schulenbergerwald, 45525 Hattingen



Veranstaltungsreihe mit dem LWL-Industriemuseum Henrichshütte

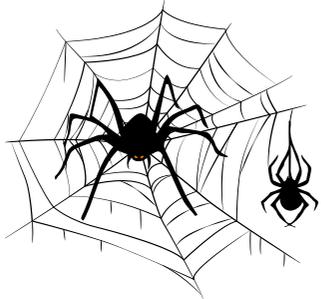
Hütten-Safari - Natur entdecken im Industriemuseum

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.). Keine Anmeldung erforderlich.

Spinnen - „schrecklich“ interessant

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

Birgit Ehse
Sonntag, 08.09.2024 1451E
11:00-13:00 Uhr
3€
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer



Bunte Blätter und reife Früchte

Unterschiedlichste Bäume haben auf der Industriebrache am ehemaligen Hüttenwerk neue Lebensräume erobert. Ihre Samen gelangten häufig mit dem Wind auf das Gelände, aber auch Tiere, Menschen und Eisenbahnwaggons dienten als Transportmittel. Gut geschützt und in vielfältiger Form werden die kleinen Kraftpakete auf den Weg geschickt, um an einem geeigneten Ort zu keimen. Wir sammeln bunte Blätter und Früchte von Ahorn, Birke, Zitterpappel und Co. und schauen uns ihre Formen und Eigenschaften genauer an. Dabei erfahren die Teilnehmer:innen, warum die Bäume für Menschen, Tiere und die Umwelt so wichtig sind wie wir sie nutzen können. Zum Schluss kann jeder einen Baumsamen einpflanzen und mitnehmen.

Birgit Ehse
Sonntag, 13.10.2024 1452E
11:00-13:00 Uhr
3€
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

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

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

Birgit Ehses
Sonntag, 10.11.2024 1453E
11:00-13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

**Natur kreativ - Gestalten mit
Naturfundstücken**

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

Birgit Ehses
Sonntag, 08.12.2024 1454E
11:00-13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte,
Werksstr. 25, Foyer

Steine erzählen Geschichte

Sandstein, Tonstein mit Pflanzenabdrücken und Kohle entdecken wir am Ruhrtalhang. Sie erzählen uns die Geschichte einer Landschaft, die es vor 300 Millionen Jahren hier gab. Aber auch Menschen haben Steine gemacht. Wir lernen den Unterschied zwischen Kohle und Koks kennen und erfahren, warum die Schlacke wie ein Schwamm oder eine bunte Glasscherbe aussehen kann.

Sonntag, 12.01.2025 1455E
11:00-13:00 Uhr
3 €
LWL Industriemuseum Henrichshütte,
Werksstr. 25, Foyer

Hattingen hat Energie

Die Reihe von vhs und Klimaschutz der Stadt in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW behandelt unterschiedliche Aspekte der energetischen Sanierung von privaten Wohnhäusern.

Wer die Sanierung seines Eigenheimes plant, sollte viele Dinge beachten. Diese Vortragsreihe bietet einen Überblick über verschiedene Sanierungsmaßnahmen und soll bei der Entscheidungsfindung, welche Maßnahme sinnvoll ist, helfen. Damit die heutigen Standards für Komfort, Energieeffizienz und Klimaschutz eine hohe nachhaltige Wohnqualität und Kosteneinsparungen bis hoffentlich ins hohe Alter ermöglichen.

Strom erzeugen mit Photovoltaik

Immer mehr Bürger*innen beziehen erneuerbare Energien in die Sanierungs- und Neubauplanungen mit ein und überlegen, welche Investitionen mit langfristiger Perspektive sinnvoll sind. Häufig kommt dabei das Thema Photovoltaik auf den Tisch.

Der Vortrag erklärt die Grundlagen der Photovoltaik, stellt die wichtigsten Komponenten und deren Aufgaben vor - und der Referent erläutert, auf was Interessierte achten müssen, damit die Photovoltaikanlage rund 20 Jahre den vollen Ertrag bringt.

Im Anschluß an den Vortrag können Fragen gestellt werden.

Bei Interesse findet am 16. Oktober ein Praxisseminar statt, bei dem der Bau einer Anlage gezeigt wird.

Thomas Wenner
Dienstag, 24.09.2024 1480E
19:00-21:00 Uhr
entgeltfrei
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Lebensmittelverpackungen unter der Lupe
Vortrag mit Diskussion

Durch Verpackungen werden Lebensmittel haltbarer gemacht und geschützt. Aber sie haben auch negative Auswirkungen auf die Umwelt und die Natur. Daher sollten sie möglichst vermieden und nur dann genutzt werden, wenn es unbedingt nötig ist.

Gibt es für das gleiche Produkt verschiedene Verpackungen stellt sich die Frage: Welche ist die richtige? Dabei kommt es nicht nur auf das Material an. Auch das Gewicht der Verpackung spielt beim Transport eine entscheidende Rolle. Der NABU hat verschiedene Verpackungen untersuchen lassen. Dabei sind erstaunliche Ergebnisse heraus gekommen, die wir genauer betrachten werden.



Brigitte Kolberg
Donnerstag, 14.11.2024 1481E
18:00-19:30 Uhr
entgeltfrei
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

Seminar für Leselernhelfer*innen

Lesen macht stark!
Kooperation mit „MENTOR Hattingen - die Leselernhelfer“

Dieses Kompaktseminar richtet sich vor allem an bereits aktive Lesementorinnen und -mentoren, aber auch an weitere Interessierte, die beabsichtigen, künftig als ehrenamtliche Leselernhelfer*innen in einer Hattinger Grundschule tätig zu werden. Die erfahrene Referentin erläutert zunächst die Grundlagen des Leselernprozesses und vermittelt im zweiten Teil Kenntnisse über verschiedene Lesetechniken. Darüber hinaus werden gemeinsam Ideen für die Gestaltung von Mentorstunden gesammelt.



Die Teilnahme ist entgeltfrei; eine Anmeldung ist bei der vhs erforderlich.

Karin Roth
Mittwoch, 20.11.2024 1550E
17:00 Uhr
entgeltfrei
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Karin Roth
Mittwoch, 27.11.2024 1551E
17:00 Uhr
entgeltfrei
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Neu: Vortragsreihe zum Thema „Demenz“
Kooperation vhs und Alzheimer Gesellschaft Hattingen & Sprockhövel

„Was bedeutet Dementieller Abbau? Woran kann ein solcher Abbau erkannt werden? Welche Ursachen können Gedächtnisstörungen im Alter haben? Welche Formen von Demenz und welche Unterschiede zwischen diesen Formen gibt es? Was hat die Alzheimerkrankheit mit Demenz zu tun? Welche Merkmale haben die verschiedenen Demenzerkrankungen gemeinsam?“

Mit diesen Fragen und Fragen der jeweils Teilnehmenden setzt sich Alexander Neidhard, Arzt und Supervisor und aktives Mitglied der Alzheimer Gesellschaft auseinander. Um allen Interessierten die Möglichkeit zu geben, an dem für sie im Tagesverlauf günstigsten Zeitpunkt teilzunehmen, bietet der Referent den gleichen Vortrag viermal an: in der Zeit zwischen 10:00 - 12:00 Uhr, 12:30 --14:30 Uhr, 15:00 - 17:00 Uhr und 18:00 - 20:00 Uhr an. Für die Teilnahme wird seitens der Alzheimergesellschaft ein Teilnehmer*innenbeitrag von 12 € erhoben.

Was bedeutet Dementieller Abbau?

Alexander Neidhard
Montag, 28.10.2024 1600E
10:00, 12.30, 15:00 und 18:00 Uhr,
jeweils ca. 2 Stunden
Alzheimer Gesellschaft, Oststraße 1,
45525 Hattingen

Behandlungsansätze bei dementiellen Abbauprozessen

Alexander Neidhard
Montag, 11.11.2024 1601E
10:00, 12.30, 15:00 und 18:00 Uhr,
jeweils ca. 2 Stunden
Alzheimer Gesellschaft, Oststraße 1,
45525 Hattingen

Beziehungsgestaltung mit Menschen mit Demenz

Alexander Neidhard
Montag, 02.12.2024 1602E
10:00, 12.30, 15:00 und 18:00 Uhr,
jeweils ca. 2 Stunden
Alzheimer Gesellschaft, Oststraße 1,
45525 Hattingen

Hattingen hat Lesepatzen
... und braucht mehr!



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

Beruf, Wirtschaft,
EDVSchulabschlüsse,
GrundbildungBerufliche
Weiterbildung

Anhang

vhs & Recht

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Eine schwere Erkrankung oder ein Unfall können dazu führen, dass Sie Ihre persönlichen Angelegenheiten vorübergehend oder gar nicht mehr selbst regeln können. 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, 01.10.2024 1520E
19:00-20:30 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**erben und vererben**

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

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

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

Lara Rosner
Dienstag, 26.11.2024 1521E
19:00-20:30 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

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

Philosophisches Café

Politik und Moral

Die Frage nach dem Verhältnis von Politik und Moral ist so alt wie unser in gesellschaftlichen Institutionen organisiertes Zusammenleben. Im Zentrum der Moral und des an ihr ausgerichteten Lebens steht die Idee des ‚Guten‘. Was wir Moral nennen, ist selten und für alle verbindlich in Gesetzen oder Regel unseres Zusammenlebens niedergeschrieben. Moral speist sich aus sehr unterschiedlichen Quellen. Die zentralen religiösen Dokumente nehmen hier sicher eine zentrale Rolle ein. Aber die Bestimmungen des ‚guten Handelns‘, wie sie die Moral fordert, ergeben sich auch aus unausgesprochenen Konventionen und zwischenmenschlich eingeübten Praktiken. Die Kernfrage der Politik orientiert sich nicht am ‚Guten‘ – oder doch nur sehr abgeschwächt und in seltenen Fällen. Zumeist geht es um den Erwerb und den Erhalt von ‚Macht‘. Dies muss nicht grundsätzlich verwerflich sein. Denn um eine Welt nach Werten und Normen gestalten zu können, benötigen die Entscheidungsträger und Regierenden auch in der Demokratie Macht. Sehr oft aber rückt im politischen Handeln die Macht in den Vordergrund und die an Werten und dem ‚guten Handeln‘ gemessenen Praktiken in den Hintergrund. Nicht nur in der Geschichte der politischen Ordnungen sondern gerade auch in der Gegenwart ergibt sich daher die Notwendigkeit, die Politik und die sie leitenden Maxime mit den Herausforderungen einer moralischen Existenz zu konfrontieren. Auch aber müssen wir uns stets im Klaren darüber sein, dass wir Politik auch moralisch überfordern können.

Aristoteles: Politik und Pragmatismus

Aristoteles unterscheidet in seinen Schriften sauber zwischen ‚Politik‘ und ‚Ethik‘. So hat er ein für die gesamte Geschichte des politischen Denkens wichtiges Buch mit dem Titel ‚Politik‘ verfasst und ein ebenso bahnbrechendes Werk mit dem Namen ‚Nikomachische Ethik‘. Dennoch gibt es auch in der ‚Politik‘ als Lehre vom Staat, die das gemeinschaftliche Zusammenleben reflektiert, Einsichten, die sich auf das zwischenmenschliche Handeln beziehen. Die berühmte Wendung, dass der Mensch ein ‚zoon politikon‘, ein ‚politisches Wesen‘ sei, sagt viel über die Wünsche und zugleich die Notwendigkeit aus, gemeinsame Werte für unser gesellschaftliches Zusammenleben zu etablieren.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 06.10.2024 1500E
11:15-13:00 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Niccolo Machiavelli: Der Fürst und die Macht

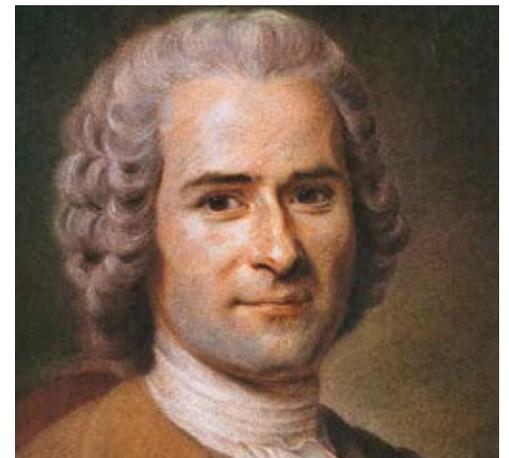
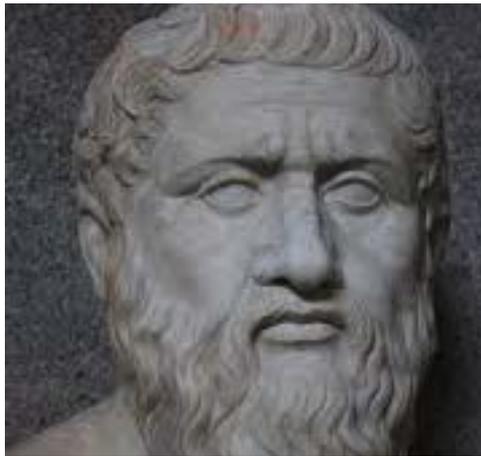
Oft wird in Anlehnung an Machiavelli ein machtbewusster Politiker oder solche, die ihn theoretisch fordern als ‚Machiavellist‘ bezeichnet. Dabei wird vorausgesetzt, dass Machiavelli eine politische Theorie entworfen hat, die weitgehend Moral bereinigt ist. Diese Einordnung greift jedoch ein wenig zu kurz. Denn es lassen sich auch in Machiavellis berühmtem Hauptwerk ‚Der Fürst‘ Aspekte einer politischen Ethik finden. So ist es für Machiavelli ausgemachte Sache, dass Politiker für ihr Handeln Verantwortung übernehmen müssen. Auch in dieser Hinsicht plädiert er durchaus dafür, dass die Moral nicht ohnmächtig sein darf gegenüber der Macht.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 03.11.2024 1501E
11:15-13:00 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Jean-Jacques Rousseau: Moralische Haltung und Gesellschaftsvertrag

Bei Rousseau richtet sich vieles an der Einsicht aus, dass das ‚gute‘ Miteinanderleben in der Gesellschaft an gemeinsame und universell geteilte Werte geknüpft ist. Dies setzt voraus, dass alle Normen und Regeln für alle Menschen gleichermaßen gelten. Nur dies bedingt, dass Menschen in all ihrer Unterschiedlichkeit und Pluralität gleich sind. Nach Rousseau hat die Ungleichheit der Menschen eine Geschichte und es fragt sich, ob es eine wünschenswerte und vielleicht sogar veränderbare Geschichte ist. Woher stammt die Ungleich der Menschen und nützt sie oder schadet sie uns? In seinem wegweisenden Werk ‚Der Gesellschaftsvertrag‘ macht Rousseau deutlich, dass wir ein politisch organisiertes Zusammenleben nur dann ermöglichen können, wenn wir die grundlegenden moralischen Werte von Gleichheit, Freiheit und Gerechtigkeit teilen.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 08.12.2024 1502E
11:15-13:00 Uhr
7 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



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

Förderung für **Eure Ideen** und **Projekte!**

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

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

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

Macht mit! Wer, wenn nicht **WIR!**

Gefördert von:

Im Rahmen des Bundesprogramms

Partnerschaft für Demokratie Hattingen

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

älter werden, aktiv bleiben

älter werden, aktiv bleiben Bleiben Sie geistig fit - Gedächtnstraining 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 Gedächtnstrainings, um sie im alltäglichen Leben anwenden zu können. Die wissenschaftlich erprobten Übungen steigern, verbessern Ihre Gehirnfunktionen, wie Konzentration, Assoziation, Wortfindung, Denkflexibilität, Merkfähigkeit und einiges andere mehr. Verschiedene Gedächtnistechniken, wie Eselsbrücken, Zahlensymbole, Loci-methode ermöglichen ein intensives Erlernen von Fakten auf spielerische Art und Weise. Ein theoretischer Einblick in das Gehirn vermittelt Ihnen Aufbau und Funktion der verschiedenen Gedächtnissysteme.

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



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

Sigrid Krause
Beginn: 16.09.2024 1903
montags, 9:15-10:45 Uhr
12 Termine
57,80 €
Lessingstr. 12a, vhs-Räume

Sigrid Krause
Beginn: 16.09.2024 1904
montags, 11:00-12:30 Uhr
12 Termine
57,80 €
Lessingstr. 12a, vhs-Räume

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

Es ist nie zu früh, mit dem Gedächtnstraining 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 Gedächtnstraining 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 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: 19.09.2024 1905
donnerstags, 14:30-16:00 Uhr
8 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
48,20 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Denk-Pfad durch den Gethmannschen Garten

Die Teilnehmenden gehen auf abwechslungsreichen Wegen durch den wunderschönen Garten mit seinem alten Baum- und Pflanzenbestand und genießen von der Belvedere aus den eindrucksvollen Blick auf die Ruhrlandschaft. Über die Bewegung an der frischen Luft erhält das Gehirn Sauerstoff. Gehen und Denken in der Natur aktivieren unsere grauen Zellen besonders gut und verbessern die körperliche und seelische Befindlichkeit. Dabei werden alle Sinne angesprochen, das Gleichgewicht gefördert, was ein wirkungsvolles Zusammenspiel der Hirnbereiche bewirkt. Durch vielfältige Übungen lernen die Teilnehmenden das Ganzheitliche Gedächtnstraining 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, 28.09.2024 1906E
10:00-13:00 Uhr
10 € (keine Ermäßigung)
vhs Geschäftsstelle, Marktplatz 4,
45527 Hattingen



Krieg und Frieden

**Fotografien
von Nanna Heitmann**
bis 13. Oktober 2024

Am 24. Februar 2022 fotografierte Nanna Heitmann die ersten russischen Panzer, mit denen der Überfall auf die Ukraine begann. Ihr Foto auf dem Titel des Time Magazine kann heute als emblematisch für den Konflikt angesehen werden. Putins „Spezialoperation“ tobt auch nach zwei Jahren weiter, beherrscht Menschen, Wirtschaft, Werte und Wohlergehen weltweit. Heitmanns Fotos rücken das Erleben der Menschen wieder ins Bild. Was sie verlieren und erleiden, egal, welchen Pass sie haben.

VORTRÄGE DES OSTEUROPA-KOLLEGS



Eintritt frei

Do, 05. September, 19 Uhr

Der Krieg Russlands gegen die Ukraine und die russische Gesellschaft

von Prof. Dr. Nikolaj Plotnikov

Nach mehr als zwei Jahren hat sich die russische Invasion in der Ukraine in einen permanenten Kriegszustand verwandelt, der die Gesellschaften beider Länder grundlegend verändert. Das Wort von der ‚inneren Emigration‘ macht wieder die Runde. Trotz der nach außen zur Schau gestellten und ideologisch stilisierten Geschlossenheit der russischen Gesellschaft versuchen die Menschen immer wieder, neue Praktiken des Widerstands zu entwickeln.

Der Professor für russische Kultur- und Ideengeschichte forscht an der Ruhr-Universität Bochum zu ideologischen Narrativen in Russland.

Mi, 9. Oktober, 19 Uhr

Medien im Krieg: Doomscrolling, FakeNews und Vertrauenskrise

von Dr. Daria Khrushcheva

Einschränkungen der Pressefreiheit, Zensur und die strenge Kontrolle der Medien in Russland haben nicht erst im Zusammenhang mit dem Angriff auf die Ukraine und nicht einmal im Jahr 2014, nach der Annexion der Krim, begonnen. Es reicht nur ein Blick auf die Entwicklung der russischen Medienlandschaft der letzten 30 Jahre, um zu sehen: All dies begann wesentlich früher.

Dr. Krushcheva forscht unter anderem zur Geschichte der russischen Medien im postsowjetischen Raum.

BUCHBARE ANGEBOTE

Anmeldungen: vorab bei Sascha Eversmann, Telefon 02324 9247 150, sascha.eversmann@lwl.org

Aus dem Rahmen gefallen – KI, Deepfake und Co.

Buchbar bis zum 13.10.2024

Für Kinder, Jugendliche und Familien
Dauer: 3 Std. inkl. Führung durch die Sonderausstellung „Krieg und Frieden“
Kosten: 95 € zzgl. Eintritt (Kinder, Jugendliche & zwei Begleitpersonen frei)
Seitdem die Fotografie existiert, haben Menschen Bilder manipuliert. Doch wenn Technik benutzt wird, um Menschen zu diffamieren und Unwahrheiten zu verbreiten, wird es gefährlich. In diesem Workshop schauen wir uns an welche Kraft

Fotografie hat und wie man KI generierte Bilder und Deepfakes erkennen kann.

Friedenslabor – Demokratiewerkstatt

Buchbar vom 29.9. – 12.10.2024

Für Jugendliche und Familien

Dauer: 1,5 Std. inkl. Führung durch die Sonderausstellung „Krieg und Frieden“
Kosten: 45 € zzgl. Eintritt (Jugendliche & zwei Begleitpersonen frei)

Der Friedenslabor-Express ist mit einem 7,5 Tonne Infotruck zu Gast auf der Henrichshütte. Es handelt sich dabei um eine interaktive Wanderausstellung über Frieden, Freiheit und Staatsbürgerkunde.

AKTIONSTAG

Eintritt frei

3. Oktober, 10 – 18 Uhr

Tag der deutschen Einheit – 75 Jahre Grundgesetz

Es dreht sich alles um Demokratie und Vielfalt. Ein buntes Programm für Groß und Klein rund um unsere Demokratie: ein kostenfreies Grundgesetz-Exemplar mitnehmen, Lesungen lauschen oder mit Familienführungen die Hütte erkunden. Ein besonderes Highlight auf dem Gelände: das „Friedenslabor“...

LWL-MUSEUM HENRICHSHÜTTE
Werksstraße 31-33, 45527 Hattingen
Telefon 02324 9247 140
henrichshuette@lwl.org



henrichshuette.lwl.org

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Inklusion geht auch musikalisch!

In Kooperation mit:  Lebenshilfe Hattingen e.V.



Mitmachen kann jeder,
der ein Instrument spielt oder
singen will



Alle Menschen *mit und ohne*
Beeinträchtigung sind herzlich
willkommen



Von Rock und Pop bis Schlager
ist alles dabei

Du möchtest Teil der Band werden?

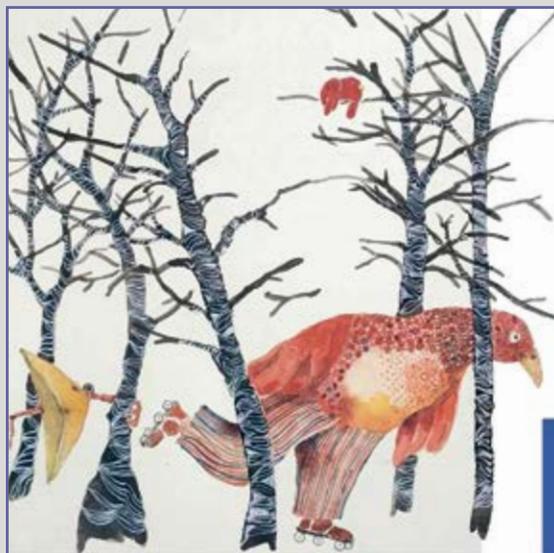
Melde Dich unter: musikschule@hattingen.de



MUSIKSCHULE 

Hattingen hat eine integrative Band.

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



22.09. – 03.11.24
„quelquechose“ –
„watt nen Zeugs“
Inge Knorr trifft
Wilhelm Busch

17.11.24 – 26.01.25
Das Besondere im
Alltäglichen
Helmut Orwat –
Pressefotograf im
Ruhrgebiet, 1962–1985



STADT MUSEUM 

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

Hattingen hat KunstGeschichte(n).

Wir freuen uns auf Sie!

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

Geschichte, Kunst, Kultur unter einem Dach

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

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
Töpfern in Aufbautechnik	29
Gestalten von Karten	29
Floristik	29
Filzen	30
Farb- und Stilberatung	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

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.

Eveline Rabczynski
Beginn: 14.09.2024 2103
samstags, 14:00-16:15 Uhr
6 Termine
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

Lesung der Autorengruppe "Wortwechsel"

Die Hattinger Autorinnengruppe Wortwechsel lädt zu ihrer Jahreslesung ein. In diesem Jahr steht die Lesung unter dem Oberbegriff "Ruhiges".

Die Autorinnen haben die unterschiedlichen Facetten zum Thema aufgegriffen diese in Prosa und Lyrik (be)schrieben.

Samstag, 16.11.2024 2104E
16:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Der Eintritt ist frei. Keine Anmeldung erforderlich.

Literarische Morgenstunde - Literatur in und über Dublin und Paris



Dublin und Paris sind nicht nur faszinierende touristische Ziele, sondern Literatur ist auch oft über, ja oft auch sogar in diesen beiden Städten geschrieben worden. Letzteres ist darauf zurückzuführen, dass Orte des Lebens nicht nur atmosphärischer 'Background' zu literarischen Handlungen bilden: Der Frühling in Paris ist im Film Sabrina (1954/ Remake: 1995) nicht nur ein phantastisches Kolorit, um Sabrinas Erwachen vom Mauerblümchen zur emanzipierten Frau ins atmosphärisch rechte Licht zu setzen, sondern Paris wird im Film mit einer Lebensform, einem 'Lifestyle' assoziiert, der die emotionale sowie mentale Entwicklung Sabrinas erst möglich macht.

An diesem Beispiel lässt sich sprechend leicht erkennen, dass Orte der Einzigartigkeit von Paris bzw. im weiteren Sinne von Großstädten wie Dublin mehr als stilistische Untermalung darstellen, sondern identitätsstiftend wirken.

Wir werden uns dies im Detail an Paris-Diskursen ansehen, so unter anderem in Hemingways berühmtem Essay Paris. Ein Fest fürs Leben (1964) oder Chansons, wie dem berühmtesten von Edith Piaf, das das Leben unter dem Himmel von Paris besingt: Sous le ciel de Paris (1951). Die Erzählensammlung Dubliner (1914) von James Joyce ist nicht nur berühmt, weil man sagt, dass nach amerikanischem Ursprung Joyce die ersten wirklichen europäischen Kurzgeschichten schrieb, sondern auch, weil sein Erzählband als Geschichte einer irischen Grunderfahrung zu lesen ist, einem Land, das seit seiner Existenz immer damit kämpfte, sich von der englischen Krone zu emanzipieren.

Geschichte, Kulturgeschichte, Literaturgeschichte: Alles mischt sich in Dublin und Paris. Je nach Interesse der Teilnehmer*innen wird auch der eine oder andere filmische Diskurs mit in unsere Überlegungen miteinbezogen werden, wie oben am Beispiel Sabrina schon angeschnitten.

Ernst Osterried
Beginn: 18.09.2024 2106
mittwochs, 09:00-11:00 Uhr
8 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
64,40 €
Bahnhofstr. 18 a, 45525 Hattingen

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

**Bestsellerautor Arno Strobel liest aus
seinem druckfrischen neuen Thriller
"Stalker - Er will dein Leben."**



Eric Sanders spürt, dass diese Rolle seine große Chance ist. Und er soll recht behalten: Die Resonanz auf seine schauspielerische Leistung im Münchner Tatort ist rundum positiv, seine Bekanntheit wächst, seine Followerzahlen auf Social Media steigen. Bis plötzlich jemand anfängt, sich für ihn auszugeben. Seine Identität zu übernehmen, sich in sein Leben zu drängen. Zunächst digital, dann in Person...

Arno Strobel, der "Meister der Spannung" begeisterte schon 2023 sein Publikum in der Stadtbibliothek Hattingen. Nun gibt es eine neue Chance für alle, die im letzten Jahr keine Karte mehr bekommen haben.

Dienstag, 10.09.2024 2110E
19:30 Uhr
10 €
Karten im Vorverkauf in der Stadtbibliothek Hattingen erhältlich.
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

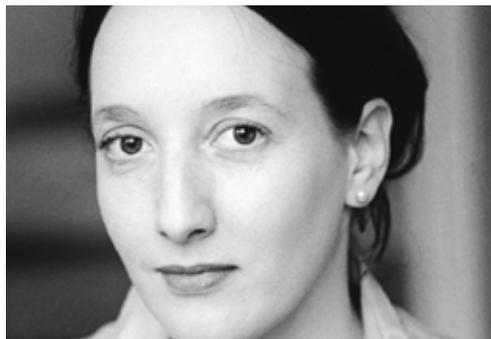
**Birgit Poppe, liest aus ihrem Roman
"Die Frau am Fenster - ein Leben an
der Seite von Caspar David Friedrich"**
Dresden 1818. Caroline Bommer ist 24 Jahre alt, als sie den 20 Jahre älteren Caspar David Friedrich heiratet.



Sie kennt den Maler bereits seit ihrer Kindheit, er war ein Freund der Familie, den sie stets bewundert hat. „Line“, wie Friedrich die junge Frau zärtlich nennt, verändert das Leben des Junggesellen und sie nimmt Einfluss auf seine Kunst. Die beiden heiraten, erleben eine aufregende Hochzeitsreise mit Besuch der Kreidefelsen auf Rügen

Dienstag, 08.10.2024 2111E
19:30 Uhr
10 €
Karten im Vorverkauf in der Stadtbibliothek Hattingen erhältlich.
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

**Anja Bilabel vom Hörtheater Lauscha-
lon liest Texte von Edgar Alan Poe**



Anja Bilabel vom Hörtheater Lauscha salon trägt schaurig schöne Texte von Edgar Alan Poe vor. Dabei wird sich die ein oder andere Gänsehaut bei den von Harfenklängen umrahmten Texten einstellen!

Dienstag, 29.10.2024 2112E
19:30 Uhr
10 €
Karten im Vorverkauf in der Stadtbibliothek Hattingen erhältlich.
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

**Lesung mit Diskussion
Prof. Dr. Dirk Oschmann "Der Osten:
eine westdeutsche Erfindung
veranstaltet von Kick Hattingen und
dem Freundeskreis der Stadtbibliothek
Hattingen e.V.
mit freundlicher Unterstützung
der Partnerschaft für Demokratie
Hattingen**

Was bedeutet es, eine Ost-Identität auferlegt zu bekommen? Eine Identität, die für die wachsende gesellschaftliche Spaltung verantwortlich gemacht wird? Der Attribute wie Populismus, mangelndes Demokratieverständnis, Rassismus, Verschwörungsmymen und Armut zugeschrieben werden? Dirk Oschmann beschreibt, dass der Westen sich über dreißig Jahre nach dem Mauerfall noch immer als Norm definiert und den Osten als Abweichung. Unsere Medien, Politik, Wirtschaft und Wissenschaft werden von westdeutschen Perspektiven dominiert und der initiiert darüber eine überfällige Debatte.

Prof. Dirk Oschmann ist seit 2011 an der Universität Leipzig am Institut für Germanistik Professor für Neuere deutsche Literatur. Er war der erste Wissenschaftler aus Ostdeutschland, der in diesem Fach eine Professur erhielt.

Anmeldung nur über kick-hattingen@web.de

Dienstag, 12.11.2024 2113E
19:30 Uhr
entgeltfrei
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

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 2204
Beginn: 18.09.2024
mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
48,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume)

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 2213E
Sonntag, 13.10.2024
14:30-17:30 Uhr
25,80 € pP
HAZ, Am Walzwerk 19, Hattingen,
Seminarraum

Andre Amberge/Sandra Jeuck 2214E
Sonntag, 26.01.2025
14:30-17:30 Uhr
25,80 € pP
HAZ, Am Walzwerk 19, Hattingen,
Seminarraum

Kunst – und Kulturgeschichte**Frans Hals. Meister des Augenblicks
Vortrag mit Beamerpräsentation**

Er war der wohl modernste Künstler seiner Zeit: Frans Hals (1582/83 - 1666). Der berühmte Porträtist des 17. Jahrhunderts vermochte es immer wieder, die Stimmung seiner Modelle auf beinahe unübertroffene Weise einzufangen, individuelle Charakteristika herauszuarbeiten und den Dargestellten die Lebendigkeit des Augenblicks zu verleihen. Dabei bannte er mit Hingabe und freiem Malstil sowohl die bürgerliche Oberschicht als auch Menschen am Rand der Gesellschaft auf die Leinwand: Bauern, Schausteller, Mägde, Schankwirte. Vor allem aber: Frans Hals brachte das Lachen in die Porträtmalerei! Nach Stationen in der National Gallery in London und dem Rijksmuseum Amsterdam wird die phänomenale Kooperationsausstellung über den großen Meister der niederländischen Malerei ab Juli 2024 auch in Deutschland zu sehen sein. Dabei würdigt die Berliner Schau in der Gemäldegalerie (12. Juli bis 3. November 2024) Hals nicht nur als Ausnahmeerscheinung seiner Zeit, sondern auch als Vorreiter der Moderne im 19. Jahrhundert.

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 22.10.2024 2305E
19:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

**Gerhard Richter. Verborgene Schätze
Vortrag mit Beamerpräsentation**

Der Düsseldorfer Kunstpalast hat für die Ausstellung "Gerhard Richter. Verborgene Schätze" (5. September 2024 bis zum 2. Februar 2025) rund 100 Kunstwerke von Richter in 40 rheinischen Privatsammlungen entdeckt und zu einer Ausstellung zusammengefügt. Vertreten sind seine verschiedenen Werkgruppen,

von den frühen Bildern über Fotografien bis hin zu späten abstrakten Bildern. Der Vortrag mit Beamerpräsentation nimmt Bezug auf die Ausstellung und stellt den Künstler vor.

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 19.11.2024 2306E
19:00 Uhr
7 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

**Museumsbesuche mit Führung
Reihe in Zusammenarbeit mit der vhs
Bochum****Kunst und Geschichte des Bochumer
Stadtparks**

Der Stadtpark in Bochum ist einer der ältesten seiner Art im Ruhrgebiet und gehört mit einer Fläche von über 311.400 qm zu den größten in Nordrhein-Westfalen. Der Park wurde ab 1876 im Stil der englischen Landschaftsgärten erbaut und beherbergt neben einer umfangreichen Pflanzenwelt auch zahlreiche Kunstwerke. Auf unserem Spaziergang durch den Park wollen wir einen Blick auf die Geschichte des Parks werfen und unseren Fokus auf die Kunstwerke richten.



Alle Kunstinteressierten jeden Alters sind herzlich Willkommen!

Katharina Wicking
Freitag, 11.10.2024 2300E
14:00-16:30 Uhr
8 €
Treffpunkt: Stadtpark, Haupteingang
gegenüber dem Kunstmuseum

**REMIX: 800 Jahre Kunst -
Besuch der Ausstellung im Museum für
Kunst und Kulturgeschichte, Dortmund**

"REMIX: 800 Jahre Kunst" im Dortmunder Museum für Kunst und Kulturgeschichte (MKK) präsentiert Schätze aus 800 Jahren bildender

Kunst von der mittelalterlichen Romanik bis zum Jugendstil.

Die Ausstellung reflektiert gesellschaftliche Umwälzungen, die in der Zeitspanne von 1120 bis 1926 die Lebenswelten der Menschen prägten und umfasst Werke von Künstlern wie Conrad von Soest, Caspar David Friedrich und Lovis Corinth.

Das MKK bietet mit "REMIX" neue Zugänge zu den Kunstwerken, zeigt Verbindungen zwischen den Werken auf und gibt Einblicke in die Sammlungsforschung, einschließlich der Provenienz einzelner Werke. Dabei werden auch Leinwandrückseiten und Objektschilder betrachtet.

Gemeinsam als Gruppe erleben wir die Ausstellung während einer einstündigen Führung, können uns im Anschluss über das Gesehene miteinander austauschen und uns auch eigenständig umschaun.

Die Kosten für die Führung durch die Ausstellung (je nach Gruppengröße zwischen 2,50 € und ca. 6 €) sind direkt vor Ort zu entrichten.

Carolin Zedel
Freitag, 11.10.2024 2301E
14:00-17:00 Uhr
8 €
Treffpunkt: Museum für Kunst und Kulturgeschichte Dortmund, Hansastr. 3, Dortmund

Museum Folkwang**"Grow It, Show It! - Haare im Blick..."**

Mit seiner neuen Ausstellung "Grow It, Show It! "Haare im Blick von Diane Arbus bis TikTok" beleuchtet das Museum Folkwang in Essen die Vielfalt und Bedeutung von Haaren in unserer Kultur.

Von Kim Kardashians langen Locken bis zu Johnny Depps lässiger Frisur, von Marilyn Monroes platinblondem Haar bis zu Grace Jones' raspelkurzem Stil - Frisuren und Haare sind nicht nur Ausdruck unserer Persönlichkeit, sondern auch Mittel der Selbstinszenierung und der äußeren Wahrnehmung. Die Art und Weise, wie wir unser Kopfhaar, Achselhaar, Beinhaar, Brusthaar, Barthaar oder Schamhaar präsentieren oder verbergen, kann tiefe Einblicke in unsere ethnische, kulturelle und religiöse Identität geben.

Die Ausstellung "Grow It, Show It!" zeigt eine faszinierende Palette historischer und zeitgenössischer Werke von Fotograf*innen und Künstler*innen wie Diane Arbus, Julia Margaret Cameron, Anouk Kruithof, J. D. Okhai Ojeikere, August Sander und Cindy Sherman und ergänzt diese durch Werbeplakate, Plattencover sowie YouTube-Tutorials und TikToks, die die Vielfalt und die Bedeutung von Haar in unserer Kultur illustrieren.

Gemeinsam als Gruppe erleben wir die Ausstellung während einer einstündigen Führung, können uns im Anschluss über das Gesehene miteinander austauschen und uns auch eigenständig umschaun.

Die Kosten für Eintritt und Museumsführung (ca. 18 €) sind direkt vor Ort zu entrichten.

Carolin Zedel
Freitag, 08.11.2024 2302E
13:45-16:30 Uhr
8 €
Treffpunkt: Eingangsbereich
Museum Folkwang, Museumsplatz 1, Essen

Landschaften in der Kunst Museum unter Tage (MuT) Bochum

Die Dauerausstellung "Weltsichten. Landschaft in der Kunst seit dem 15. Jahrhundert" im Museum unter Tage (MuT) nimmt uns mit auf die spannende Reise durch die Entwicklungen in der Landschaftskunst.



Auf etwa 1000 m² Ausstellungsfläche können wir rund 350 Werke der Landschaftskunst sehen. Neben klassischen Öl- und Acrylmalereien werden ebenso Fotografien und Videoarbeiten gezeigt. Es erwartet uns eine sehr abwechslungsreiche Sammlung.

Gemeinsam als Gruppe erleben wir die Ausstellung, erhalten eine Führung durch die Kursleiterin und können uns im Anschluss über das Gesehene austauschen.

Die Kosten für den Museumseintritt (6 € bzw. 4 € ermäßigt) sind direkt vor Ort zu entrichten.

Katharina Wicking
Freitag, 22.11.2024 2303E
14:00-17:00 Uhr
8 €
Treffpunkt: Eingang MuT im Schlosspark,
Bochum, Nevelstr. 29d



Fotografie

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 willkommen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenlernen wollen, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf. Die Teilnehmer*innen können sich 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, 11.01.2025 2401T
10:00-16:00 Uhr
36,60 €
Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

NEU Herbstlandschaften

Kreative Natur- & Landschaftsfotografie
Der Herbst steht für stimmungsvolle Bilder mit warmen satten Farbtönen, die durch den niedrigen Sonnenstand noch einmal mehr hervorgehoben werden. Nach einer kurzen Einführung in die Landschaftsfotografie und Techniken, testen wir gemeinsam neue kreative Möglichkeiten, diese Jahreszeit für eindrucksvolle Fotos zu nutzen.

Wir setzen uns mit Perspektiven, Bildaufteilung und Gestaltungsmöglichkeiten auseinander, um die Herbstatmosphäre in unseren Fotografien bestmöglich einzufangen. Ob Einspiegelungen an regnerischen Tagen, farbenfrohe Gegenlichtaufnahmen oder gar Nebelmotive - der Herbst bietet eine Vielzahl von Fotomöglichkeiten. Im Anschluss besprechen wir die Ergebnisse und stellen eine Auswahl der entstandenen Fotomotive zusammen.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera, Systemkamera (Speicherkarte) oder Smartphone (Akku jeweils geladen)

Judith Büthe
Sonntag, 13.10.2024 2402T
13:30-17:15 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
18,50 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Neu: Perspektivwechsel: Street- & Architektur fotografie

Nach einer kurzen Einführung in die "Street- und urbane Architektur fotografie" erkunden wir gemeinsam Hattingen auf eine neue Art und Weise. Mithilfe neuer Blickwinkel und dem Fokus auf Details, Formen und Farben im Stadtbild sowie ungewöhnliche Perspektiven schaffen wir aussagekräftige Fotomotive, die für sich stehen und es schaffen, dem/der Betrachter*in eine individuelle zusammenhängende Geschichte zu erzählen.

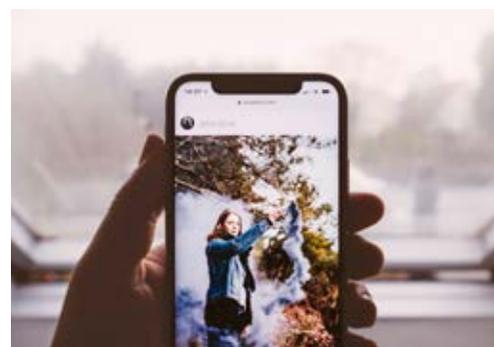
Im Anschluss werden wir gemeinsam die Ergebnisse sichten, die finalen Fotografien zusammensetzen und bei Bedarf bearbeiten.



Bitte mitbringen: Smartphone (Akku jeweils geladen)

Judith Büthe
Sonntag, 27.10.2024 2403T
10:15-14:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
18,50 €
Bahnhofstraße 18a, Konferenzraum

Junge vhs: Fotoreporter*innen unterwegs - im Gethmannschen Garten in Blankenstein im Rahmen des Kulturrucksacks NRW 2024



Mit Handy, Papier und Stift unterwegs als Fotoreporter*innen. Bei diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Fotografie kennen und dann auch praktisch anzuwenden. Ihr seid nicht nur mit eurem Handy unterwegs, sondern macht auch kurze Interviews mit den Gartenbesucher*innen. Im Anschluss gestaltetet ihr spannende Zeitungsartikel mit euren eigenen Texten und Bildern. Eine ganz kurze Version postet ihr dann beim Instagram Auftritt der vhs.

Bitte mitbringen: Smartphone (Akku jeweils geladen)

Judith Bütke
 Dienstag, 15.10.2024 2411T
 10:00-14:00 Uhr
 Entgeltfrei
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

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

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Heike Humbert
 Beginn: 17.09.2024 2404
 dienstags, 18:00-20:00 Uhr
 9 Termine
 15 €
 Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

Inspiration Glaskugel / Lensball



Die Glaskugel oder der Lensball erlaubt uns einen einzigartigen Blick auf die Welt. Eine scheinbar schwerelos 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, 06.10.2024 2405T
 10:00-14:30 Uhr
 21,20 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Neu: HaldenSaga - Schurenbachhalde Fototour mit Sonnenuntergang
 Wo von Natur aus vor der Industrialisierung Flachland war, hat Kohle und Stahl in der Metropole Ruhr sich eigene Höhenzüge gebaut. Aus den ehemaligen Abrauhalden des Steinkohlenbergbaus, den Schlackenalden der Montanindustrie und selbst aus alten Schutt- und Mülldeponien wurde eine spannende, grüne Freizeitlandschaft. Der Regionalverband Ruhr (RVR), Städte und Gemeinden haben bereits in den 1980er Jahren begonnen, Halden zu erwerben, zu gestalten und den Menschen zugänglich zu machen. In ihrer vielfältigen Gestaltung und mit der einmaligen Höhe in einer doch eher flachen Städtelandschaft sind sie Landmarken, Anziehungspunkte für Touristen, sportlich Aktive oder einfach nur Erholungssuchende. Aber auch die Natur hat Einzug gehalten und es hat sich eine spannende Fauna und Flora angesiedelt! Auf unsere Tour wollen wir all dieses Aspekten fotografisch nachspüren und mit der Schurenbachhalde in Essen beginnen. Die Schurenbachhalde ist eine der jüngsten renaturierten Halden der Region, denn sie wurde erst 1986 nach der Stilllegung der Zeche Zollverein zum "Waldpark Schurenbach" umgestaltet. 1999 übernahm der Regionalverband Ruhr (RVR) die Halde und formte sie zur Landmarke. Sie zeichnet sich durch eine Kunstinstallation, eine besondere Fauna und Flora wie auch einen tollen Rundumblick aus, so dass es sich lohnt den Sonnenuntergang hier zu genießen.

Bitte zur Tour mit zu bringen: Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, leere Speicherkarten, geladenen Akkus, Weitwinkel und Teleobjektiv. Wenn vorhanden ein Macroobjektiv oder Nahlinsen. Bitte denken sie auch an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ausreichend eigene Getränke und was zu Essen. Da wir uns die ganze Zeit auf dem Gelände bewegen werden setzt dieses ein gewisses Maß an körperliche Fitness voraus.

Torsten Thies
 Samstag, 14.12.2024 2406T
 14:00-19:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 23,90 €
 Treffpunkt: Schurenbachhalde / große Treppe/ Emscherstraße 212, 45329 Essen

Fototour in einer 250 Jahre alten Wacholderbrennerei
 Die Tour ist in Planung, bei Interesse können Sie sich auf einer Liste eintragen lassen. Bitte zur Tour mit zu bringen Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, Weitwinkel und leichtes Teleobjektiv. Bitte denken sie auch an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, eigene Getränke und etwas zu Essen.

Torsten Thies
 Tag und Uhrzeit werden noch 2407T bekanntgegeben
 Treffpunkt: Wacholderbrennerei, Hagen

Fototour bei Nacht - Wuppertaler Schwebebahn
 Diese Tour führt uns zu verschiedenen Haltestellen der Wuppertaler Schwebebahn. Gemeinsam bewegen wir uns mit der Schwebebahn 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 Schwebebahn. Bitte zur Tour mit zu bringen Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, Weitwinkel und leichtes Teleobjektiv. Bitte denken sie auch an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, eigene Getränke und etwas zu Essen. Fahrkosten Schwebebahn vor Ort in Höhe von 7,50 Euro.

Torsten Thies
 Freitag, 22.11.2024 2407T
 18:00-22:30 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 9
 21,20 €
 Treffpunkt: Endhaltestelle Vohwinkel, vor der Bäckerei Backhaus, Vohwinkeler Str. 22, 42329 Wuppertal

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 grundle-

genden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer*innen auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung.

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

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

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

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

Dr. Tom Fliege
Samstag, 28.09.2024 2408T
11:00-15:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 6
50 €
Treffpunkt: Haupteingang Zoom, Bleckstr. 64,
45889 Gelsenkirchen

Junge vhs & LWL Industriemuseum Henrichshütte

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

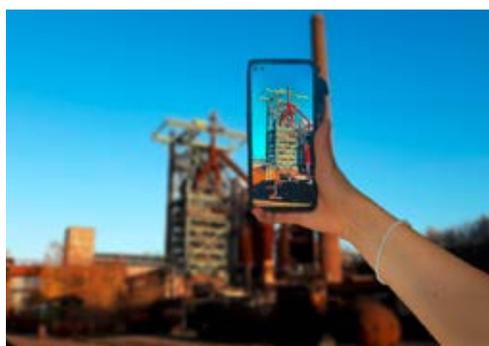
Nach einer kurzen Einführung ins Thema "Instagram und Insta-Walk" werden wir teilweise außerhalb der Öffnungszeit des Museums besondere Orte ins Bild setzen. Wir erkunden bei einem kurzweiligen Rundgang die Henrichshütte und suchen Instagram-taugliche Motive und tolle Selfie-Points. Was auf den ersten 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)

Freitag, 25.10.2024 2409E
18:30 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: LWL Industriemuseum
Henrichshütte Hattingen

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, 26.10.2024 2410E
17:30 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: LWL Industriemuseum
Henrichshütte Hattingen

Malen und Zeichnen

Aquarellieren am Vormittag

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Aquarellmalerei und fördert individuelles Ausdrucksvermögen.

Dem Künstler - über die Schulter blickend - vollziehen die Kursteilnehmenden gleichzeitig den Malprozess und lernen großformatige, ausdrucksstarke Aquarelle auszuführen.

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

Michael Görler
Beginn: 25.09.2024 2500
mittwochs, 10:00-12:15 Uhr
10 Termine
71 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum

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

Michael Görler
Beginn: 23.09.2024 2502
montags, 17:00-20:00 Uhr
10 Termine
93 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum



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: 19.09.2024 2503
donnerstags, 10:00-12:15 Uhr
10 Termine
71 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen
(vhs-Räume), Werkraum

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: 17.09.2024 2512
dienstags, 18:00-20:15 Uhr
8 Termine
57,80 €
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: 24.09.2024 2516
dienstags, 14:00-17:00 Uhr
9 Termine
84,20 €
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: 25.09.2024 2517
mittwochs, 09:00-12:00 Uhr
9 Termine
84,20 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier



Malwerkstatt für Fortgeschrittene

Die Kursteilnehmer*innen stellen zunächst Ihre Projekte vor. Der Kursleiter begleitet durch professionelle Hilfestellung die Umsetzung der persönlichen und individuellen kreativen Projekte und Prozesse der Teilnehmer*innen - z. B. die bildnerische Umsetzung eines Fotos oder einer Skizze oder einer künstlerischen Bildserie oder Bildidee. Die Erarbeitung der vielfältigen Darstellungsmöglichkeiten über die unterschiedlichen Künstlermaterialien geschieht individuell und in der Gruppe.

Thomas Koch
Beginn: 26.09.2024 2518
donnerstags, 18:45-21:00 Uhr
7 Termine
51,20 €
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 kariertes Portraist sein, - nicht zu verwechseln mit dem Erarbeiten 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 5 € werden vor Ort bezahlt.

Claudia Schotte
Samstag, 16.11.2024 2519
15:00-18:00 Uhr
Samstag, 23.11.2024
15:00-18:00 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: 16.09.2024 2600
montags, 18:00-20:15 Uhr
10 Termine
71 €
Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Werkraum

Kreative Schmuckgestaltung

Die Teilnehmenden können ganz individuell eigene Schmuckstücke entwerfen und anfertigen. Es werden die notwendigen Techniken erlernt, z. B. Sägen, Löten, Fassungen fertigen und Edelsteine fassen. Auf Wunsch kann auch mit "art clay" gearbeitet werden. Von der Kursleiterin wird eine Werkzeugpauschale in Höhe von 8 € erhoben. Materialkosten nach Verbrauch.

Maria-Theresia Schnieber
Beginn: 18.09.2024 2601
mittwochs, 19:00-21:15 Uhr
10 Termine
71 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Junge vhs - Herbstferienworkshop für Kids Elefant, Igel, Schildkröte....Tiere aus Ton töpfern

Ton ist ein tolles Material. Ihr könnt es kneten, formen und damit kleine Kunstwerke zaubern. Im Töpferworkshop für Kids gestaltet ihr eure eigenen Tiere und nehmt sie mit nach Hause. Bei gutem Wetter findet der Workshop draußen statt. Materialkosten in Höhe von 12 € werden vor Ort bezahlt.

Sophie Stoll
Montag, 14.10.2024 2602E
10:15-11:45 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 8
9,40 € (keine Ermäßigung)
Müsendrei 2, 45527 Hattingen



Töpfern in Aufbautechnik**Töpfern in Aufbautechnik
für Anfänger*innen & Fortgeschrittene**

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

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

Bei gutem Wetter findet der Workshop draußen statt.

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

Für alle Termine: max. TN-Zahl: 8

Sophie Stoll
Donnerstag, 19.09.2024
16:30-18:45 Uhr
15,50 € (keine Ermäßigung)
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

2603E

Sophie Stoll
Donnerstag, 10.10.2024
16:30-18:45 Uhr
15,50 € (keine Ermäßigung)
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

2604E

Sophie Stoll
Donnerstag, 31.10.2024
16:30-18:45 Uhr
15,50 € (keine Ermäßigung)
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

2605E

Sophie Stoll
Donnerstag, 14.11.2024
16:30-18:45 Uhr
15,50 € (keine Ermäßigung)
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

2606E

Sophie Stoll
Donnerstag, 28.11.2024
16:30-18:45 Uhr
15,50 € (keine Ermäßigung)
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

2607E

Sophie Stoll
Donnerstag, 12.12.2024
16:30-18:45 Uhr
15,50 € (keine Ermäßigung)
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

2608E

Karten gestalten**Geschenverpackungen, -anhänger
und Weihnachtskarten
Kreativworkshop für Anfänger*innen
und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Techniken kennen, mit denen Sie schnell Weihnachtskarten und Geschenkanhänger erstellen können. Zum Einsatz kommen neben Stanzern und Stempeln auch ungewöhnliche Materialien, mit denen Sie einen besonderen Überraschungseffekt erzielen werden. Außerdem lernen Sie viele verschiedene Möglichkeiten für schnelle, einfache Schachteln und Boxen kennen. So können Sie kleine Aufmerksamkeiten oder Süßes passend verpacken oder die Grundlage für Ihren diesjährigen Adventskalender beginnen. Im Workshop steht Ihnen ein umfangreiches Materialangebot zur Verfügung, aus dem Sie auswählen können. Ganz nebenbei erfahren Sie allgemeine Tipps und Tricks, lernen neue Techniken, Materialien und Hilfsmittel kennen und können diese ausprobieren. Außerdem werden im Kurs altbekannte Materialien durch andere Nutzung zu neuem Leben erweckt. So können Sie auch Daheim mit Vorhandenem ganz neue Sachen kreieren. Zur Abrundung erstellen wir noch passende und ebenfalls ungewöhnliche Briefumschläge. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Materialkosten in Höhe von 7 € werden vor Ort bezahlt.

Anja Bley
Samstag, 16.11.2024
13:00-17:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,20 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

2609T

Besondere Drucktechnik**Neu: Milchtütendruck**

Drucken ohne Presse im Hochdruckverfahren von Milchtüten, Saftkartons, die Verpackungen von Schaumküssen u.ä. bestehen typischerweise aus einem Verbundkarton (z.B. Tetrapak). Statt diese Verpackungen nach dem Gebrauch einfach zu entsorgen, stellen wir im Workshop daraus mit einfachen Werkzeugen wie Schere, Locher, Nadeln oder Nägeln Druckstöcke her. Damit können wir Hochdruckverfahren ein- und mehrfarbige Druckgrafiken sogar in kleiner Auflage anfertigen. Eine Druckpresse ist dafür nicht erforderlich, für kleinere Formate lässt sich jedoch auch eine Nudelmaschine zur Hilfe nehmen.

Bitte mitbringen: Gesäuberte Verbundverpackungen (Tetrapaks), Schere, Arbeitskittel, Mappe für den Transport der Werke.

Materialkosten (Farben und Papier) in Höhe von 5 € werden vor Ort bezahlt.

In einem weiteren Workshop wird es schwerpunktmäßig um den Tiefdruck/die Blindprägung mit Milchtüten gehen. Beide Workshops ergänzen einander, können daher auch unabhängig voneinander besucht werden.

Stefanie Scheifler
Samstag, 09.11.2024
13:00-17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
21,20 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

2611E

Floristik**Feuriges Herbstgesteck
Floristikworkshop**

Sie dekorieren die leuchtenden Schätze dieser Jahreszeit in einem Herbstgesteck. Alles was Sie für daskunstvolle Ensemble zu einem einzigartigen Eyecatcher benötigen, ist in diesem Workshop inbegriffen. Mit einer Vielzahl von Materialien wie Dahlien, Astern, Chrysanthemen, Brombeerrzweigen, Zieräpfeln und Hagebuttenzweigen zur Auswahl haben Sie die Möglichkeit, ein wirklich individuelles und beeindruckendes Arrangement zu gestalten. Unter der fachkundigen Anleitung lernen Sie, nicht nur wie Sie die Blumen arrangieren, sondern auch Tipps und Tricks erhalten Sie. Die Verwendung von aktuellen Trends und saisonalen Blumen wird sicherstellen, dass Ihr Gesteck nicht nur schön aussieht, sondern auch stilvoll und zeitgemäß ist.

Falls vorhanden bitte eine Rosenschere und ein kleines Messer mitbringen!
Die Materialkosten in Höhe von 30 € werden vor Ort gezahlt.

Joanna Schneider
Freitag, 04.10.2024
18:00-20:15 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
15,80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Atelier

2613T

Adventskranz selbst gemacht Floristikworkshop



Stellen Sie Ihren eigenen Adventskranz her und erfahren Sie mehr über die Traditionen des Advents. Materialien inklusive: Kranzrohling, verschiedene Werkstoffe, Hilfsmittel.

Bitte mitbringen: Handcreme, falls nötig Handschuhe, 1 Mülltüte, eine große Tragetasche um das Meisterwerk zu transportieren, ein kleines Messer, und falls vorhanden eine Rosenschere. Sie können auch gerne Kerzen mit Kerzenhalter und Dekomaterialien aus dem letzten Jahr (Recycling) mitbringen, und die Dozentin zeigt Ihnen die Vielfalt der Positionierung. Die Materialkosten in Höhe von 35 € werden vor Ort gezahlt.

Joanna Schneider
Freitag, 29.11.2024 2614T
18:00-21:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
15,80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Lichterkettenstrauß mit Amaryllis Floristikworkshop



Kreieren Sie einen einzigartigen Lichterkettenstrauß für besondere Anlässe oder als gemütliche Raumdekoration. Materialien inklusive: Lichterketten, Blumen, Draht, verschiedene Tannensorten.

Bitte mitbringen: Handcreme, falls nötig Handschuhe, 2 Mülltüten, und falls vorhanden eine Rosenschere. Die Materialkosten in Höhe von 20 € werden vor Ort gezahlt.

Joanna Schneider
Sonntag, 01.12.2024 2615E
13:45-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
15,80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Riesenzapfen als Weihnachtsanhänger Floristikworkshop

Solche Anhänger lassen sich dann praktisch überall aufhängen - am Fenster, am Weihnachtsbaum, über dem festlichen Tisch oder im Flur als stimmungsvolle Wanddekoration.

Materialien inklusive: Pinienzapfen, Weihnachtsdeko, Tanne, Schleifenband



Bitte mitbringen: Handcreme, Haushaltsschere, 2 Mülltüten und falls vorhanden eine Rosenschere. Die Materialkosten in Höhe von 15 € werden vor Ort gezahlt.

Joanna Schneider
Sonntag, 01.12.2024 2616E
16:15-18:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
15,80 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Filzen

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



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

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

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

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

Monika Ullherr-Lang
Samstag, 18.01.2025 2700T
09:30-17:00 Uhr
32 € (ohne Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Farb- und Stilberatung

Der Workshop „Farb- und Stilberatung für Frauen“ kann im Herbstsemester leider nicht stattfinden. Für das Frühjahr/Sommer 1/25 wird er wieder mit dabei sein.





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.

Es sind die kleinen Dinge (F, 2023)

Alice hat als Lehrerin bereits sehr viel zu tun. Dennoch ist sie zugleich Bürgermeisterin eines Ortes in der französischen Bretagne. Als ihr dann auch noch dem temperamentvollen Émile begegnet, befindet sie sich an der Grenze zur Überlastung. Der 65-Jährige will unbedingt Lesen und Schreiben lernen. Aber auch das soll nicht lange ihre größte Sorge bleiben: Die Schule soll geschlossen werden - ein Problem nicht nur für Alice, sondern für den gesamten Ort.

Montag, 16.09.2024 2908E&2909E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

The Holdovers (USA, 2023)

Ein mürrischer Lehrer sieht sich gezwungen, die Weihnachtsferien mit einer Handvoll Schüler zu verbringen, die über die Feiertage auf dem Campus in Neuengland bleibt. Bald knüpft er eine unerwartete Verbindung zu einem 15-jährigen Unruhestifter und zur Chefköchin der Schule, einer Frau, die gerade einen Sohn im Vietnamkrieg verloren hat. Diese drei sehr unterschiedlichen Charaktere bilden überraschend eine Weihnachtsfamilie und erleben eine intensive Zeit miteinander.

Montag, 18.11.2024 2912E&2913E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Oppenheimer (USA; 2023)

Während des Zweiten Weltkriegs beauftragt Generalleutnant Leslie Groves Jr. den Physiker J. Robert Oppenheimer mit der federführenden Mitarbeit am streng geheimen Manhattan-Projekt: Oppenheimer und ein Team von Wissenschaftlern arbeiten jahrelang an der Entwicklung und Konstruktion der Atombombe. Ihre Arbeit trägt am 16. Juli 1945 Früchte, als sie Zeugen der ersten Atomexplosion der Welt werden, die den Lauf der Geschichte für immer verändert.

Montag, 21.10.2024 2910E&2911E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

White Bird (USA, 2023)

Der junge Julian hat sich gegenüber einem mit einer Gesichtsdeformation geborenen Mitschüler sehr abschätzig gezeigt. Seine französische Großmutter Sara erzählt ihm daher eine Geschichte: Als jüdisches Mädchen im Frankreich der 1940er Jahre muss sie mit ansehen, wie Nazi-Deutschland ihre Heimat besetzt. Die jüdische Bevölkerung wird systematisch zusammengetrieben und auch auf die Kinder aus Saras Dorf haben es die grausamen neuen Machthaber abgesehen. Das Mädchen wird aber durch ihren Mitschüler Julien gerettet und versteckt - und das, obgleich er keinen Grund hätte, sie zu mögen: Juliens Äußeres ist von einer Polio-Erkrankung entstellt, weswegen ihn Sara und andere Schulkameraden in der Vergangenheit unablässig gehänselt haben. Als sich beide im Versteck allerdings näher kennenlernen, ergibt sich für Sara die Chance, ihre Vorurteile loszuwerden.

Montag, 20.01.2025 2914E&2914E
15:00 & 19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

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

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

Daliland (GB,USA, F, 2022)

New York, 1973: Als der junge Galerist James zu einer Party des berühmten surrealistischen Malers Salvador Dalí eingeladen wird, betritt er eine schillernde Welt der Extravaganz. Doch dabei bleibt es nicht: James soll Dalí bei den Vorbereitungen zu einer großen Ausstellung helfen. Je mehr Zeit der Junggalerist mit dem exzentrischen Künstler verbringt, desto tiefer taucht er in die finanziellen, aber auch zwischenmenschlichen Probleme des Malers ein. James begreift, dass die Beziehung zwischen Dalí und seiner ebenso exzentrischen Frau Gala kurz vor dem Zerbrechen steht, denn Gala hat sich in einen aufstrebenden Musical-Sänger verliebt. Für ihn hat sie nicht nur große Augen, sondern auch ein allzeit offenes Portemonnaie. "Großartige schauspielerische Leistungen!" (WDR Cosmo)

Dienstag, 3. September 2024
18:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Alma + Oskar (A, CH, D, CZ, 2022)

Wien, 1912: Nach dem Tod Gustav Mahlers ist Alma Mahler eine wohlhabende Frau. Die feine Gesellschaft Wiens liegt der jungen Witwe zu Füßen. Doch ihr Interesse gilt dem Enfant terrible der Kunstszene, dem expressionistischen Maler Oskar Kokoschka. Es beginnt eine leidenschaftliche Affäre. Oskar betrachtet Alma als seine Muse, ist eifersüchtig und besitzergreifend. Alma jedoch hat selbst Ambitionen als Künstlerin und Komponistin. Emily Cox und Valentin Postlmayr begeistern mit ihrer Darstellung in einem Film, der einen faszinierenden Einblick in die Wiener Kunstszene der untergehenden Donaumonarchie bietet. "Dieter Berner setzt der leidenschaftlichen, zerstörerischen Liebe zwischen Alma Mahler und Oskar Kokoschka ein ansprechendes filmisches Denkmal." (spielfilm.de)

Dienstag, 5. November 2024
18:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum



3



Gesundheit und Ernährung

Gesundheitsforen
Altstadtgespräche 32

Bewegungsschulung 33

Entspannung 36

Kochen und Ernährung 40

Älter werden - aktiv bleiben 41

Anmeldung
Angelika Schlesies



Beratung
Ana Cabello González



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

Mit unseren Bildungsangeboten möchten wir:

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

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

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

Gesundheitsforen Altstadtgespräche

Die Veranstaltungen des Netzwerkes „med in Hattingen“ sollen das bereits existierende, breit gefächerte Veranstaltungsangebot in Hattingen bereichern. Nachfolgend finden Sie die für den Herbst 2024 verabredeten Termine und Themen. Einzelheiten zu diesen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den Plakaten, die rechtzeitig in den verschiedenen Verwaltungsdienststellen, Praxen und Apotheken ausgehängt werden, der Tagespresse, unserer Homepage oder Instagram.

Alle Veranstaltungen sind entgeltfrei.
Anmeldung erforderlich!

Gesund und fit bis ins hohe Alter - Was können wir tun?

Referierende:
Annette Piorek, Physiotherapeutin, Ortho-Mobile Hattinger ambulante Rehabilitationsklinik GmbH
Dr. med. Olaf Hagen, Chefarzt der Klinik für medizinische Geriatrie, EvK Hattingen

Mittwoch, 28.08.2024 3000E
18:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Gesunde Ernährung- was kann ich tun?

Referierende:
Prof. Dr. Andreas Tromm, Endoskopiezentrum Hattingen
Prof. Dr. med. Herbert Rusche, Hausarzt

Mittwoch, 25.09.2024 3001E
18:00 Uhr
ortho-mobile, August-Bebel-Str. 8, Salon

Hirnblutungen - Diagnostische und therapeutische Möglichkeiten, sowie Wege zurück ins Leben durch eine frühe, neurologische Rehabilitation

Referierende:
Prof. Dr. Min-Suk Yoon, Chefarzt der Klinik für Neurologie am EvK Hattingen
Dr. Axel Petershofer, Chefarzt der Neurologischen Rehabilitation der Vamed Klinik Hattingen

Mittwoch, 30.10.2024 3002E
18:00 Uhr
ortho-mobile, August-Bebel-Str. 8, Salon

Wenn Leib und Seele schmerzen - Was tun?

Referierende:
Erold Dangellia, Oberarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, St. Elisabeth-Krankenhaus Niederwenigern.
Pascal Kiseier, Leiter der Physiotherapieabteilung, Klinik Blankenstein.

Mittwoch, 27.11.2024 3003E
18:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Kamingespräch Verkehrsunfall - Plötzlich ist nichts mehr wie vorher! Rechtliche Ansprüche und Folgen für Angehörige und Betroffene

Referierende:
Andreas Hasenbein, Vorstandsmitglied DIVO (Deutsche Interessengemeinschaft für Verkehrsunfallopfer)
Eduard Herwartz, Vorstandsmitglied DIVO
Dr. Axel Petershofer, Chefarzt der Neurologischen Rehabilitation der Vamed Klinik Hattingen

Donnerstag, 12.12.2024 3004E
19:00 Uhr
Annelies Café, ev. Gemeindezentrum
Augustastraße

Bewegungsschulung

Fit und mit Fun durch die Jahreszeiten

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

Stefano Cataldi
Beginn: 16.09.2024 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 unserer Arme, Beine und der Rumpfmuskulatur. Interesse? Dann melden Sie sich an. Wir freuen uns auf Sie!!

Stefano Cataldi
Beginn: 16.09.2024 3101
montags, 20:00-21:45 Uhr
10 Termine
57 €
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.

Julia Markus
Beginn: 16.09.2024 3102
montags, 16:00-17:00 Uhr
11 Termine
37 €
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 gesund. Die Körpermitte wird gekräftigt 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 schlechtem Wetter online! Ort wechselnd (Absprache per WhatsApp). Lolita Lassak ist zertifizierte Yoga-, Fitness- und Personal-Trainerin. Sie leitet Sport- und Gesundheitskurse und ist Markeninhaberin von „LoLaYoga®“, mit Achtung und Haltung.



Lolita Lassak
Beginn: 16.09.2024 3103
montags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
71 €
Treffpunkt: Parkplatz
Lessingstraße/Goethestraße

Lolita Lassak
Beginn: 17.09.2024 3124
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
71 €
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Eingang der
Grundschule in Niederwenigern

Lolita Lassak
Beginn: 18.09.2024 3131
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
71 €
Treffpunkt: Parkplatz Realschule Grünstraße
/ nach den Herbstferien Turnhalle Grünstraße

Lolita Lassak
Beginn: 20.09.2024 3159
freitags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
71 €
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Eingang der
Grundschule in Niederwenigern

Lolita Lassak
Beginn: 21.09.2024 3170
samstags, 09:30-11:00 Uhr
15 Termine
71 €
Treffpunkt: Parkplatz der Isenburg
unten an der Ruhr

Neu! Tanz & Bewegung, ein Kursangebot in Kooperation mit der IEB im EN-Kreis & der Hattinger Lebenshilfe

Tanzen ist wie träumen mit den Füßen. Einfache rhythmische Bewegungen und Übungen zur entspannten Steigerung der Beweglichkeit. Mit Spaß die neue Woche begrüßen steht im Mittelpunkt.

Mary Trierweiler
Beginn: 16.09.2024 3104
montags, 17:00-18:30 Uhr
10 Termine
46,20 €

Bitte Ermäßigung erfragen.

Zentrum für bürgerschaftliches Engagement,
Holschentor, Gruppenraum 2

Neu! Fit mit Dance-Aerobic

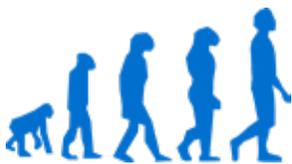
Willkommen zum Kurs „Fit mit Dance-Aerobic“! Ihr habt Lust eure Koordination zu verbessern, den Kopf frei zu bekommen und mit Spaß Kalorien zu verbrennen? Dieser Kurs bietet euch eine abwechslungsreiche Mischung aus Tanz-Aerobic und Muskelkräftigung auf der Matte. Gemeinsam werden wir uns zur Musik bewegen, unsere Ausdauer verbessern und Spannungen lösen. In der ersten Hälfte bringen wir unseren Kreislauf mit Dance-Aerobic zu coolen Songs aus den 80ern bis heute in Schwung. Anschließend werden wir gezielte Muskelgruppen auf der Matte stärken, gefolgt von einer Muskelentspannung. Egal, ob ihr gerade anfangt oder fortgeschritten seid, kommt vorbei! Bitte erscheint in Sportkleidung und denkt an eine Matte (falls vorhanden), ein Handtuch und natürlich ausreichend Wasser. Ich freue mich darauf, mit euch zu tanzen, zu trainieren und zu entspannen!

Gina Huber
Beginn: 16.09.2024 3105
montags, 19:45-21:15 Uhr
15 Termine
71 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Zumba® Fitness

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

Esther Krüger
Beginn: 16.09.2024 3107
montags, 19:45-20:45 Uhr
15 Termine
49 €
Grundschule Erik-Nölting,
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

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: 16.09.2024 3109
montags, 18:15-19:15 Uhr
14 Termine
46 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

**Die sportliche
Vorsorge- Präventionssport**

Wollen Sie wieder problemlos Treppenstufen steigen oder unbeschwert Laufen können? Wollen Sie Rückenschmerzen 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: 16.09.2024 3110
montags, 19:15-20:15 Uhr
14 Termine
46 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

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 auf Linien stehen. Wir erlernen Square- und Linedancechoreografien vor allem zu Countrymusik.

Barbara Schulze
Beginn: 16.09.2024 3111
montags, 11:15-12:45 Uhr
7 Termine
35,80 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Problemzonen-gymnastik 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 seelischem Wohlbefinden. Am Ende jeder Stunde stehen verschiedene Entspannungstechniken.

Gisela Jenk
Beginn: 24.09.2024 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 werden mit den bekannten Sportgeräten vertraut gemacht. Der Einsatz dieser Geräte ist ein Muss in jeder Stunde. Die Teilnehmer werden motiviert ihren Körper so kennenzulernen, dass keine Unterforderung aber auch keine Überforderung entsteht. Spaß an Bewegung ist das A und O dieses Kurses.

Hanni Booz
Beginn: 17.09.2024 3122
dienstags, 09:30-10:30 Uhr
12 Termine
40,14 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31,
Turnhalle

**Afterwork-Fitness-Mix - vom Arbeits-
platz 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, abge-

rundet mit Elementen aus Rückenschule und Entspannung, wirken wir Müdigkeit, Verspannungen und Stress entgegen. Tanken Sie Kraft, atmen Sie durch und genießen Sie Ihren Feierabend mit der Gewissheit, sich etwas Gutes getan zu haben! Bitte bequeme Sportkleidung, ein Getränk und ein Handtuch mitbringen.

N.N.
Beginn: 17.09.2024 3123
dienstags, 17:15-18:30 Uhr
15 Termine
60 €
Grundschule Bruchfeld, Lessingstr. 12, Sporthalle

Hula - Hoop & Dance Fitness

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 Fitnessselementen, werden zwischendurch auch Choreographien zu cooler Musik und herausfordernde Parcours eingebaut. Ein abwechslungsreiches Workout, mit dem großen Faktor „Spaß“ ist somit sicher gestellt!

Du kannst dir gerne einen Reifen leihen (Leihgebühr 15€).

Cemile Samast
Beginn: 17.09.2024 3126
dienstags, 18:30-19:30 Uhr
6 Termine
22,60 €
Grundschule Bruchfeld, Lessingstr. 12, Sporthalle

Neu! Hula - Hoop & Dance Anfänger

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 sicher gestellt. Du kannst dir gerne einen Reifen leihen (Leihgebühr 15€).

Cemile Samast
Beginn: 17.09.2024 3127
dienstags, 19:30-20:30 Uhr
6 Termine
22,60 €
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!

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

Carmen Schild
Beginn: 02.10.2024 3135
mittwochs, 16:15-17:15 Uhr
9 Termine
49 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule
Rauendahlstr. 40/42

Fit mit Bewegung

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

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 19.09.2024 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.

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

Claudia Österreich
Beginn: 19.09.2024 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 Choreografien von Prof. Bernhard Wosien, Friedl Klocke-Eibl und Nanni Kloke, den Begründern eines weltweiten Netzwerks der Tanzmeditation. Mit einfachen Übungen aus dem klassischen Ballett schulen wir das Körper- und das Raumge-

fühl. 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: 19.09.2024 3142
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
10 Termine
62,20 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Den Rücken stärken - Wirbelsäulengymnastik am Abend

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

Ilona Raith
Beginn: 19.09.2024 3143
donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
14 Termine
46 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Ilona Raith
Beginn: 19.09.2024 3144
donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
14 Termine
46 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Neu! 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: 19.09.2024 3145
donnerstags, 11:15-12:45 Uhr
12 Termine
57,80 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Neu! Aquafit Schnupperkurs für Früh- aufsteher in den Herbstferien

Wassergymnastik zum Schnuppern. Sie trainieren gelenkschonend und effizient und halten dabei die Verletzungsgefahr gering. Aquahanteln, Poolnudeln und Schwimmbretter kommen gezielt zum Einsatz, um Ihre Muskeln zu kräftigen, Verspannungen zu lösen und Ihre Kondition zu steigern.

Claudia Österreich
Beginn: 17.10.2024 3146
donnerstags, 08:45-10:45 Uhr
2 Termine
17 €
Gesundheits- und Rehazentrum
Niederwenigern

Outdoortraining - Wirbelsäulengym- nastik 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: 17.09.2024 3152
dienstags, 17:00-18:30 Uhr
11 Termine
53,40 €
Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

Anna Martina Tomschak
Beginn: 20.09.2024 3154
freitags, 10:30-12:00 Uhr
11 Termine
53,40 €
Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg



Neu! Outdoortraining für Krebsbetroffene

Das Training ist geeignet für Betroffene, die sich in akuter Behandlung befinden und auch für diejenigen, die nach einer Anschlussheilbehandlung oder später etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Besonders angesprochen sind Männer und Frauen mit einer Brustkrebs-erkrankung, sowie Frauen mit anderen gynäkologischen Erkrankungen. Bewegung, insbesondere in der Natur, stärkt das Immunsystem. Sport trägt dazu bei, Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung, sowie der Therapie, besser zu bewältigen. Neben Mobilisationsübungen werden Dehnungs- und Kräftigungsübungen angeboten. Es fließen Yoga- und Pilatesübungen mit ein. Das Training ersetzt keine Therapie aber es ist eine gute Ergänzung. Bitte zum Kurs mitbringen: Bequeme Kleidung, feste Schuhe, ein Getränk, ein Theraband und ein kleines Handtuch.

Mensch, Gesellschaft, Politik

Anna Martina Tomschak
 Beginn: 18.09.2024 3153
 mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
 8 Termine
 40,20 €
 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: 20.09.2024 3156
 freitags, 16:30-17:30 Uhr
 14 Termine
 46,10 €
 Gesundheits- und Rehaszentrum 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: 20.09.2024 3157
 freitags, 17:30-18:30 Uhr
 14 Termine
 46,10 €
 Gesundheits- und Rehaszentrum Niederwenigern

Israelischer Volkstanz für Anfänger*innen, der beliebteste nationale Zeitvertreib in Israel

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

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

Kultur, Kreatives Gestalten

Tänze sind keine Mitmachtänze und stellen Anforderungen an die Musikalität der Tänzer/innen sowie teilweise auch an deren Kondition. Die Tänzer/innen empfinden es als herrlich die Tänze gemeinsam zu erlernen, deren Entstehungsgeschichte (biblische Themen, Liebeslieder, zeitgenössische Alltagsthemen) und auch die Symbolik der Arm- und Beinbewegungen kennenzulernen, um sie dann letztlich gemeinsam fröhlich-kraftvoll zu tanzen. Es wird im Kreis getanzt, einzeln, paar- oder gruppenweise sowie line. Etwas Tanzerfahrung der Teilnehmer/innen wäre wünschenswert. Barbara Schulze ist Tanzpädagogin

Barbara Schulze
 Beginn: 20.09.2024 3158
 freitags, 18:00-19:30 Uhr
 10 Termine
 49 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu! Aquafit Schnupperkurs am Abend in den Herbstferien

Wassergymnastik zum Schnuppern. Sie trainieren gelenkschonend und effizient und halten dabei die Verletzungsgefahr gering. Aquahanteln, Poolnudeln und Schwimmbretter kommen gezielt zum Einsatz, um Ihre Muskeln zu kräftigen, Verspannungen zu lösen und Ihre Kondition zu steigern.

Claudia Österreich
 Beginn: 18.10.2024 3160
 freitags, 16:30-18:30 Uhr
 2 Termine
 17 €
 Gesundheits- und Rehaszentrum Niederwenigern

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: 19.09.2024 3161
 donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
 12 Termine
 max. Teilnehmerzahl: 9
 48,90 €
 Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

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

Gesundheit und Ernährung

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: Parkplatz an der Schulenburg
 Termine: 07.09., 12.10., 09.11., 30.11., 11.01., 01.02.

Bernhard Jeucken
 Beginn: 07.09.2024 3180
 samstags, 11:00-14:00 Uhr
 6 Termine
 57,80 €
 Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

Veranstaltungsort: Wechselnd im Stadtgebiet, 1. Treffen: Parkplatz an der Schulenburg
 Termine: 08.09., 13.10., 10.11., 01.12., 12.01., 02.02.

Bernhard Jeucken
 Beginn: 08.09.2024 3181
 sonntags, 11:00-14:00 Uhr
 6 Termine
 57,80 €
 Parkplatz an der Schulenburg

Fitnesswandern - Herbstextratour „Neanderlandsteig, Etappe 5“

Nachdem die vhs im Sommersemester bereits zwei Etappen des Neanderlandsteigs in einer Tagestour erwandert hat, soll nun eine weitere Etappe folgen. Wir starten in Hattingen und laufen über den Isenbergkamm nach Nierenhof zum offiziellen Einstieg. Von dort wandern wir durch urwüchsigen Wald bis kurz vor Velbert, um dann nördlich über den „Bergischen Weg“ zum Baldeneysee abzuzweigen. Unterwegs genießen wir fantastische Fernblicke ins Ruhrgebiet. Unsere Tour endet in Kupferdreh, wo wir nach einem leckeren Eis mit dem Bus zum Startpunkt zurückkehren. Gesamtstrecke: ca. 22 km. Nur für konditionsstarke Wanderer geeignet!

Bernhard Jeucken
 Sonntag, 29.09.2024 3183T
 10:00-17:30 Uhr
 10 €
 Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Isenburg (Ruhrschwall), Isenberg

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: 17.09.2024 3200
 dienstags, 18:15-19:15 Uhr
 9 Termine
 31,40 €
 Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Tai Chi: entspannen und den Rücken stärken

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: 17.09.2024 3201
dienstags, 19:15-20:45 Uhr
9 Termine
44,60 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum



Tai Chi-Qigong für Gesundheit und Wohlbefinden, Anfängerkurs 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: 19.09.2024 3202
donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
9 Termine
31,40 €
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: 19.09.2024 3203
donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
9 Termine
31,40 €
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: 09.09.2024 3209
montags, 09:50-11:20 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 18.11.2024 3210
montags, 09:50-11:20 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 10.09.2024 3217
dienstags, 09:00-10:30 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 19.11.2024 3218
dienstags, 09:00-10:30 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 10.09.2024 3219
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
8 Termine
40,20 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
Beginn: 19.11.2024 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: 16.09.2024 3211
montags, 18:00-19:30 Uhr
10 Termine
49 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Yoga für den Rücken

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

Viktoria Springob
 Beginn: 17.09.2024 3215
 dienstags, 17:00-18:30 Uhr
 12 Termine
 57,80 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Anti-Stress-Yoga
 Unser Alltag scheint immer stressiger zu werden, wir wollen immer mehr in immer weniger Zeit erreichen und das nicht nur im Job sondern auch privat. Scheinbar endlose To-Do-Listen, Sorgen und Probleme verfolgen uns bis in den Feierabend. Verspannungen, innere Unruhe oder Schlafprobleme können die Folgen dieses hektischen Alltags sein. Damit stressige Zeiten nicht zu chronischem Stress oder Burnout führen, ist es notwendig, dass wir einen Ausgleich schaffen. Yoga kann uns dabei helfen, den Folgen von Stress entgegenzuwirken und unsere Stressresistenz zu erhöhen. Neben speziellen Körper- und Atemübungen, sind Meditation und Achtsamkeitsübungen wichtige Elemente des Anti-Stress-Yoga. Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme nicht zu weite Kleidung und warme Socken mit.

Viktoria Springob
 Beginn: 17.09.2024 3216
 dienstags, 18:45-20:15 Uhr
 12 Termine
 57,80 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

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

Petra Kummert
 Beginn: 11.09.2024 3221
 mittwochs, 09:50-11:20 Uhr
 8 Termine
 40,20 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
 Beginn: 20.11.2024 3222
 mittwochs, 09:50-11:20 Uhr
 8 Termine
 40,20 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Hatha -Yoga,
 ein sanfter Weg am Abend
 Grundstufe**
 Yoga als achtsamer Weg zu mehr Gesundheit und innerem Frieden in der Tradition von Sri.T.Krishnamacharya stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt. Yoga erhöht die Beweglichkeit, verbessert die Koordination, löst Verspannungen und aktiviert die Muskulatur. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt, was die Körperhaltung verbessert. Körper, Atem und Geist werden auf harmonische Weise miteinander verbunden. Durch das Spüren unseres Körpers wird die Selbstwahrnehmung gesteigert. Positive Erfahrung mit uns selbst und ein gutes Verständnis für unseren Körper entstehen. Gelassenheit und Geduld fördern hilft, gegenwärtiger zu leben. Wirksames Üben mit dem Atem und „nach innen Hören“ werden zur Ruheinsel und Energie für den Alltag wird gewonnen. So wird die Qualität des Atems bewusst geübt, um auch unseren Geist positiv beruhigen zu können. Vorkenntnisse sind für die vier nachfolgenden Kurse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Bänkchen und eine Decke mit. Bringen Sie bitte auch Ihre Iso- oder Yogamatte mit.

Petra Kummert
 Beginn: 12.09.2024 3223
 donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
 8 Termine
 40,20 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
 Beginn: 28.11.2024 3224
 donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
 8 Termine
 40,20 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
 Beginn: 11.09.2024 24H3227
 mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
 8 Termine
 40,20 €
 Gemeindezentrum Elfringhausen, Felderbachstr. 59, Gymnastikraum

Petra Kummert
 Beginn: 20.11.2024 24H3228
 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: 12.09.2024 3225
 donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
 8 Termine
 40,20 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert
 Beginn: 28.11.2024 3226
 donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
 8 Termine
 40,20 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Neu! Stress -
 Dein Weg 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 nähern uns dem Thema Stress theoretisch und vor allen Dingen praktisch. Sie bekommen Kurzinputs, werden durch verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeits-Übungen geleitet und Sie 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 helfen kann und wie Sie aktiv damit umgehen können. Neugierig geworden? Dann machen Sie mit!

Kati Biberich
 Beginn: 30.10.2024 3229
 mittwochs, 18:00-20:30 Uhr
 6 Termine
 44,60 €
 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: 19.09.2024 3230
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
10 Termine
49 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 5

Neu! Lernen für Kopf und Körper-der Kurs

Dieses Kursangebot wendet sich an alle, die sich und ihrem Körper mehr in Kontakt kommen möchten. Es geht um Körperwahrnehmung, Körperbewusstheit, Abbau von Stress und Veränderung der Beziehung von Geist und Körper. Wir lernen die Acht Alexander. Das ist eine Übungspraxis der inneren Balance für mehr Beweglichkeit und Aufrichtung. Das sind achtsame, mit wahrnehmender Bewusstheit durchgeführte Übungen. Alle Teilnehmer*innen erhalten ein mehrseitiges Skript fürs Weiterüben.

Achim Hellmann
Beginn: 16.11.2024 3231
samstags, 11:00-13:30 Uhr
3 Termine
24,80 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu! Vinyasa Yoga - Gestalte deine eigene Yoga Routine - Workshop

Eine eigene Yoga Routine zu finden ist oftmals gar nicht so einfach. Bei mir lernst du welche Übungen dir Power geben und welche dich entspannen. Durch bewusstes praktizieren von Yoga können wir Energie freisetzen, zu der wir sonst keinen Zugriff haben. In meinem Workshop möchte ich euch dabei unterstützen, Haltungen zu finden, die euch im Alltag unterstützen, sowohl körperlich als auch mental. In unserer Praxis werden wir auf bewusstes Atmen achten als auch die Effekte verschiedener Pranayama besprechen. Dieser Kurs ist für jeden geeignet. Bring gerne eine Decke mit.

Smilla Badziong
Samstag, 21.09.2024 3241T
10:00 Uhr- 13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
15 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Smilla Badziong
Samstag, 11.01.2025 3242T
16:00 - 19:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
15 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu! Lernen für Kopf und Körper- Workshop

Dieses Kursangebot wendet sich an alle, die mit sich und ihrem Körper mehr in Kontakt kommen möchten. Es geht um Körperwahrnehmung, Körperbewusstheit, Abbau von Stress und Veränderung der Beziehung von Geist und Körper. Wir lernen die Acht Alexander. Das ist eine Übungspraxis der inneren Balance für mehr Beweglichkeit und Aufrichtung. Das sind achtsame, mit wahrnehmender Bewusstheit durchgeführte Übungen. Alle Teilnehmer*innen erhalten ein mehrseitiges Skript fürs Weiterüben.

Achim Hellmann
Samstag, 12.10.2024 3243T
11:00 - 17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
24 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu! Selbstfürsorge und Achtsamkeit, kleine Schritte mit großer Wirkung - Workshop

Denken Sie, Sie sollten mehr Selbstfürsorge oder Achtsamkeit in Ihr Leben integrieren, aber so richtig will Ihnen der Einstieg nicht gelingen? Dann machen Sie mit! Nach einer kleinen Einführung nähern wir uns den Themen vor allen Dingen Praktisch. Wir untersuchen, welche Wirkung Achtsamkeitsübungen auf uns haben und wir setzen uns mit der Frage auseinander, wo genau eigentlich Selbstfürsorge anfängt und was Ihre ersten Schritte sein können. Hier geht es vor allem um kleine Übungen, die Sie ganz nebenbei machen können und die trotzdem eine große Wirkung haben können. Interesse? Dann machen Sie mit! Bitte gemütliche Kleidung tragen.

Kati Biberich
Samstag, 28.09.2024 3244T
11:00 - 14:15 Uhr
13,80 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Faszien-Yoga-Kompakt - Workshop

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

Zu dem Seminar gibt es ein Handout mit ausgewählten Übungen, die regelmäßig im Alltag angewandt, eine nachhaltige Besserung bewirken können. Faszien-Yoga ist für jede*n

geeignet: für Anfänger*innen mit und ohne Yoga-Erfahrung, für fortgeschrittene Yogini*s oder Sportler*innen, die einen Ausgleich suchen, aber auch für Menschen mit leichten gesundheitlichen Problemen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein Getränk.

Evelyn Anke
Samstag, 25.01.2025 3247T
10:00 - 13:15 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. Dieses Seminar bietet einfache Übungen an, die gezielt auf diese Beschwerden einwirken, indem sie die Beweglichkeit fördern und die Muskulatur kräftigen. Zu dem Seminar gibt es ein Handout mit ausgewählten Übungen, die regelmäßig im Alltag angewandt, eine nachhaltige Besserung bewirken können. Der Workshop ist für alle Menschen geeignet. Leichte körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund und Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Evelyn Anke
Samstag, 09.11.2024 3248T
10:00 - 13:15 Uhr
13,80 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu! Yoga zur Entspannung und Regeneration - Workshop

Gegenwärtig leben wir in einer Zeit großer gesellschaftlicher Herausforderungen, in der es umso wichtiger ist, gut für sich selbst zu sorgen. Das können wir am besten, wenn wir immer wieder zu innerer Ruhe und Gelassenheit zurückfinden. Diesem Ziel wollen wir in entspannter Atmosphäre näherkommen. Im Mittelpunkt des Workshops steht der ganzheitliche Ansatz von Körper- und Atemarbeit. Mit einfachen Yoga-Übungen, die langsam in Verbindung mit dem Atem geübt werden, können körperliche und mentale Spannungen vermindert werden. Die Verbindung mit Entspannungstechniken fördert die innere Ruhe und regt eine körperliche und mentale Regeneration an. Ein kleiner Vortrag zum Thema rundet den Workshop ab. Ein Handout mit einfachen Übungen macht es möglich, auch zuhause die positiven Wirkungen von Yoga und Entspannung zu erfahren. 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, 07.12.2024 3249T
10:00 - 13:15 Uhr
13,80 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu! Yoga Wochenendseminar „Zeit für Dich“

Deine Auszeit um Spannungen loszulassen und bei dir selbst anzukommen. Ein ausgewogener Mix von Yogaübungen führt zu einem entspannten Körpergefühl und stärkt deine innere Balance. Zeit um dich in ganzheitlicher Weise um dein Wohlbefinden zu kümmern. Durch Yoga verbesserst du deine Körperwahrnehmung, du schulst deine Koordination, du förderst deine Beweglichkeit, du baust Kraft auf in Körper und Geist. Bitte bringe zu den 2 Terminen eine Yogamatte, eine Decke, warme Socken und ein Getränk mit.

Petra Kummert
Fr./Sa. 31.01. und 01.02.2025 3250N
Freitag 18:00-20:00 Uhr
Samstag 11:00-13:00 Uhr
2 Termine
17 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

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



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

Dirk Schefer
Beginn: 18.09.2024 3251
mittwochs, 17:00-19:00 Uhr
6 Termine
40,20 €
Treffpunkt: Parkplatz, Haus Friede

Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)

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

Wilfried Ranft
Sonntag, 10.11.2024 3253T
10:00 - 16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
26 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Entspannung ALL IN

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

Olivia Sahse
Beginn: 16.01.2025 3254
donnerstags, 19:00-21:00 Uhr
2 Termine
17 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

Kochen und Ernährung

Ein Steak aus dem Garten

Der Hauptdarsteller eines Gerichts muss nicht immer vom Tier stammen. Das beweisen die Gerichte dieses Abends wie u.a. ein glasiertes Butternut-Kürbis-Steak, das sich mit cremigem Spinat und knusprig gebackenen Zwiebeln in Szene setzt und weitere leckere vegetarische Rezepte.

Elisabeth Spaleck
Samstag, 21.09.2024 3600T
10:00-16:00 Uhr
41,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Herbstliche Speisen aus Deutschland und den Nachbarländern

Für die kürzer und kälter werdenden Tage bereiten wir Liebesspeisen aus Deutschland und den Nachbarländern zu. Wir freuen uns auf ein Menü mit Suppe, Hauptgericht (mit Fleisch), zwei bis drei Nachspeisen, Kuchen und selbstgebackenes Brot. Auch für Vegetarier ist gesorgt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch, ein scharfes Messer und einige (Plastik)behälter für eventuelle Reste mit. Also bis dann, viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Ursula Hirschberg
Samstag, 05.10.2024 3601T
10:00-16:00 Uhr
40,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Ein modernes englisches Weihnachtsdinner

Wir bereiten köstlich gefüllte Geflügelbraten mit Röstkartoffeln, glasierten Karotten, Rosenkohl und „pigs in blankets“ sowie als Nachtisch einen Fruchtekuchen zu. Auch für Vegetarier ist gesorgt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch, ein scharfes Messer und einige (Plastik)behälter für eventuelle Reste mit. Enjoy! wir freuen uns auf viel Spaß und Genuss.

Ursula Hirschberg
Samstag, 16.11.2024 3602T
10:00-16:00 Uhr
40,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Chorizo trifft Sauerkraut



Im Winter schlägt die Stunde des Kohls. Pasta und Rosenkohl zu kombinieren klingt erst einmal befremdlich. Doch auf den Tellern findet sich ein heftiger Aromenmix aus sauer, süß, salzig, fruchtig. Ein weiteres Crossover-Rezept verbindet die pikante spanische Wurst Chorizo mit dem deutschen Klassiker Sauerkraut. Diese und noch weitere Rezepte werden wir an diesem Abend ausprobieren.

Elisabeth Spaleck
Samstag, 23.11.2024 3603T
10:00-16:00 Uhr
42,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Vegan essen auf Probe

Vegetarisch oder vegan essen liegt im Trend: Laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2023 verzichten mittlerweile etwa zwölf Prozent der Menschen in Deutschland auf den Konsum von Fleisch, rund drei Prozent leben vegan. Die Kampagne „Veganuary“, eine Wortschöpfung aus „Vegan“ und „January“, ruft Interessierte dazu auf, einen Monat lang einen veganen Lebensstil auszuprobieren und vielleicht sogar langfristig Geschmack daran zu finden. Sie haben an diesem Samstag Gelegenheit dazu.

Elisabeth Spaleck
Samstag, 18.01.2025 3604T
10:00-16:00 Uhr
42,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Eisenreiches Menü mit Spinat und Lamm aus der persischen Küche

Die iranische Kochdozentin lädt Sie hier zu einem persischen Kochkurs ein, bei dem Sie die reiche Tradition der persischen Grünküche entdecken werden. Diese Küche zeichnet sich durch ihre raffinierten Geschmackskombinationen und die Verwendung von frischen Zutaten aus. Der Kurs beginnt mit einer erfrischenden Vorspeise, bei der Spinat nach persischer Art mariniert und mit einer köstlichen Mischung aus Gewürzen und nährstoffreichen Zutaten serviert wird. Hauptattraktion des Kurses ist einer der berühmten persischen Soßengerichte mit getrockneten Pflaumen und Spinat. Natürlich darf auch der persische Reis nicht fehlen. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammen die Geheimnisse dieser einzigartigen persischen Küche zu entdecken.

Masoomeh Rezaei
Samstag, 25.01.2025 3605T
10:00-16:00 Uhr
42,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Neu! Inklusives Kochen

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

Mary Trierweiler
Beginn: 19.09.2024 3606
donnerstags, 18:00-21:00 Uhr
8 Termine
123,40 €
Ermäßigungen auf Anfrage.
Holschentor, Zentrum für bürgerschaftliches Engagement, Bürgercafé

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

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

Hanni Booz
Beginn: 16.09.2024 3901
montags, 15:45-16:30 Uhr
12 Termine
31,40 €
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: 17.09.2024 3902
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.

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

Joanna Gralla
Beginn: 17.09.2024 3903
dienstags, 14:00-15:00 Uhr
14 Termine
46,10 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

Joanna Gralla
Beginn: 17.09.2024 3904
dienstags, 15:00-16:00 Uhr
14 Termine
46,10 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule Rauendahlstr. 40/42

Gymnastik von Kopf bis Fuß

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

Claudia Österreich
Beginn: 18.09.2024 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: 18.09.2024 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: 19.09.2024 3911
donnerstags, 08:45-09:45 Uhr
15 Termine
49 €
Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

Andrea Geller
Beginn: 19.09.2024 3912
donnerstags, 09:45-10:45 Uhr
15 Termine
49 €
Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

4



Sprachen, Deutsch als Fremdsprache

Hinweise zu den Fremdsprachen 42

Integrationskurse 44

DeuFöV - Kurse 44

Weitere Deutschkursangebote und Maßnahmen..... 44

Einbürgerungsteste..... 44

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache 45

Englisch 46

Französisch..... 46

Italienisch 47

Spanisch 48

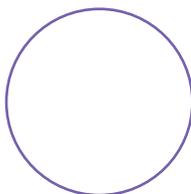
Katalanisch 48

Niederländisch 48

Griechisch 48

Gebärdensprache 48

Anmeldung N.N.



Beratung Alexander Schikora



Alice Matzick (Deutsch als Fremdsprache)



Ana Cabello González (Deutsch als Fremdsprache)



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

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

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

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

Was Sie wissen sollten

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

Sprachenberatung

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

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

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

weil auch die Fortgeschrittenen den richtigen Kurs finden sollen,

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

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

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

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

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

Allen neuen Teilnehmer*innen empfehlen wir die Sprachenberatung dringend!

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

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)

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

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

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

www.hueber.de/schritteplus
Stichwort: Lehren

www.cornelsen.de/easy
Stichwort: Lehren

ww.cornelsen.de/newstart
Stichwort: Lehren

www.hueber.de/onyva
Stichwort: Lehren

www.hueber.de/chiaro
Stichwort: Lehren

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

Kleingruppen

Neben den Sprachkursen mit maximal 18 Teilnehmer*innen gibt es die Kleingruppen für 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 Fertigungsbereichen muttersprachenähnlich.

Europäische Sprachenzertifikate

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

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

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



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 beigefügt 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 Bestätigung der Agentur für Arbeit über die Meldung als „Arbeit suchend“ (somit keine Zulassungsmöglichkeit für Menschen mit Arbeitsverbot)

Was kostet die Teilnahme an einem Integrationskurs bei der vhs?

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

Wenn Sie von den Kosten zur Teilnahme am Integrationskurs befreit sind, haben Sie auch Anspruch auf einen Fahrtkostenzuschuss, sofern Sie mehr als 3,0 Kilometer vom Kursort entfernt wohnen und regelmäßig am Unterricht teilnehmen. Der Fahrtkostenzuschuss wird jeweils nach einem absolvierten Modul ausgezahlt.

Vor dem Integrationskurs...

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

Nach dem Integrationskurs...

Den Abschluss des Integrationskurses bilden zwei Prüfungen:

- Der Orientierungskurstest „Leben in Deutschland“, der dem Einbürgerungstest entspricht.
- Der „Deutschtest für Zuwanderer“, auch bekannt als B1-Prüfung. Diese Prüfung kann mit den Sprachniveaus B1 und A2 erfolgreich absolviert werden. 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 BAMF nach der Deutschförderverordnung absolvieren. Dieses Angebot mit 400 bzw. 500 Unterrichtsstunden pro Kurs (Stand: ...) wird kontinuierlich erweitert. Aktuell führt die vhs Hattingen Basiskurse auf dem Niveau B2 durch.

Die reguläre Teilnahmegebühr beträgt 2,56€ pro Unterrichtsstunde. Wenn Sie Sozialleistungen beziehen, kann ein Antrag auf **Kostenbefreiung** gestellt werden, des Weiteren haben Sie in diesem Fall einen Anspruch auf einen Fahrtkostenzuschuss, sofern Sie mehr als 3,0 Kilometer vom Kursort entfernt wohnen und regelmäßig am Unterricht teilnehmen. Für Beratungen hierzu stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Weitere Deutschkursangebote und Maßnahmen

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

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

Einbürgerungsteste

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

12. September 2024 um 10:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 09. August 2024)

12. Dezember 2024 um 10:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 09. November 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



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

Fabian Neuß
Beginn: 16.09.2024 4000
montags und mittwochs,
15:00-17:30 Uhr
30 Termine
5 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 1

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

Fabian Neuß
Beginn: 17.09.2024 4001
dienstags und donnerstags,
15:00-17:30 Uhr
30 Termine
5 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 1

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

Nathalie Albrecht
Beginn: 17.09.2024 4002
dienstags und donnerstags,
10:00-12:30 Uhr
30 Termine
5 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

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

Gina Huber
Beginn: 17.09.2024 4003
dienstags und donnerstags,
15:00-17:30 Uhr
30 Termine
5 €
Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Raum 2

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

Wolfgang Pitzer
Beginn: 17.09.2024 4004
dienstags und donnerstags,
09:00-11:30 Uhr
30 Termine
5 €
Nierenhofer Str. 10 (vhs-Räume), Raum 2

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch B2 (Teil 1 von 3)
Lehrwerk: Einfach weiter!: Deutsch B2.
ISBN: 978-3946447337

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

Sabine Lutz
Beginn: 16.09.2024 4010
montags und mittwochs,
18:00-20:30 Uhr
30 Termine
5 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4



Nur persönliche Anmeldung!
Vorbereitung auf den Deutstest 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: 18.09.2024 4011
mittwochs und freitags,
18:00-20:30 Uhr
30 Termine
5 €
Goethestr. 2, vhs Räume, Raum 1

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch C1 (Teil 1 von 3)
Lehrwerk: Kontext C1.1.
ISBN: 978-3-12-605347-1

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: 17.09.2024 4030
dienstags und donnerstags,
18:00-20:30 Uhr
30 Termine
5 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 4

Englisch



Englisch A1
(1. Semester)
Das Lehrwerk wird in der 1. Sitzung bekanntgegeben.
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Shiva Khanloo
Beginn: 17.09.2024 4100
dienstags, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A108

Englisch B1 (1. Semester)
Lehrwerk: Easy English B1.1 with Audio-CD and Video-DVD,
ISBN 978-3-06-520819-2

This course will emphasize conversation, writing and grammar. Chapters 1-6 will be covered. Do you have specific problems in English that you wish to improve or a topic of interest? Participants are encouraged to be active learners and assist the instructor by providing topics for discussion and lessons.

Malinda Nanette Hill
Beginn: 19.09.2024 4102
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A112

**Online: Englisch A2
(3. Semester)****Dieser Kurs ist die Fortsetzung des
Online-Kurses Englisch A2 (2. Semes-
ter) aus dem Herbstsemester 2023.**Afsaneh Kalantari Dehaghi
Beginn: 17.09.2024 4103
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
15 Termine
71 €
vhs.cloud**English in the morning (B1/B1+)**Dieser Englischkurs am Vormittag richtet sich
an alle, die ihre Englischkenntnisse auf B1/
B1+-Niveau auffrischen und erweitern möch-
ten.Ein wichtiger Unterrichtsschwerpunkt ist die
mündliche Kommunikation, wobei die Wün-
sche der Kursteilnehmenden berücksichtigt
werden. Beim Lernen soll der Spaß an der engli-
schen Sprache auf keinen Fall zu kurz kommen.
In der ersten Sitzung legen wir - nach gemein-
samer Absprache - unser neues Lehrbuch fest.Ursula Hirschberg
Beginn: 19.09.2024 4109
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: 19.09.2024 4114
donnerstags, 09:00-10:30 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 refres-
hing & 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 litera-
ture (short extracts). Your own input is most
welcome & will be included.Ian Bray
Beginn: 18.09.2024 4115
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
57,80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113**English Club (Group 2)**Ian Bray
Beginn: 18.09.2024 4116
mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
12 Termine
57,80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113**English Club (Group 3)**Ian Bray
Beginn: 18.09.2024 4117
mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
12 Termine
57,80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A113**Französisch****Französisch A1 (2. Semester)****Das Lehrwerk wird in der ersten
Sitzung bekanntgegeben.**Möchten Sie Französisch lernen, in lockerer
Atmosphäre und mit viel Spaß am Kommuni-
zieren? Dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Er
eignet sich für AnfängerInnen ohne Vorkennt-
nisse.
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Fran-
zösisch A1 (1. Semester) aus dem letzten Se-
mester.Isabelle Henner
Beginn: 17.09.2024 4201
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 Grundkenntnis-
se auf dem A1-Niveau.Isabelle Henner
Beginn: 16.09.2024 4202
montags, 17:45-19:15 Uhr
15 Termine
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A118**Französisch A2****(6. 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: 17.09.2024 4205
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 ap-
profondir vos connaissances. Alors, joignez-
vous à nous! Nous discutons des thèmes variés,
simples et actuels. Nous revoyons également
quelques points de grammaire.Claudine Radzio
Beginn: 18.09.2024 4206
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, joig-
nez-vous à vous! Nous abordons des thèmes
variés et revoyons quelques points de gram-
maire, si nécessaire.Kursinhalte: Vertiefung und Verbesserung der
französischen Sprach- und Grammatikkennt-
nisse.Arbeitsgrundlage: Lektüren, aktuelle, gesell-
schaftliche Themen, Diskussionen

Claudine Radzio
Beginn: 17.09.2024 4210
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: 19.09.2024 4212
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: 16.09.2024 4213
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 Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Chiara Schuerch
Beginn: 18.09.2024 4300
mittwochs und montags,
18:30-20:00 Uhr
15 Termine
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A111

Italienisch A1 (2. Semester)

Lehrwerk: Chiaro Nuova edizione A1
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Italienisch A1 (1. Semester) aus dem vorherigen Semester und erfordert gewisse Grundkenntnisse.

Am 07.10.2024 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 16.09.2024 4301
montags, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 7
86 €
Sprachschule Lucisano, Rheinstr. 17, 45525 Hattingen

**Italienisch A2 (2. Semester)**

Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Diese Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Italienisch A2 (3. Semester) aus dem vorherigen Semester und erfordert gewisse Grundkenntnisse auf dem A2-Niveau.

Am 09.10.2024 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 18.09.2024 4305
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 7
86 €
Sprachschule Lucisano, Rheinstr. 17, 45525 Hattingen

Italienisch B1/B2 - Für Fortgeschrittene (4. Semester)

Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs erfordert mindestens Kenntnisse auf dem B1-Niveau.

Am 08.10.2024 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 17.09.2024 4308
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A207

Qua e là per l'Italia (Konversation B1-C1)

Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über B1-Niveau verfügen. Im Unterricht werden landeskundliche Themen zu den 20 Regionen Italiens behandelt, die den Lernenden die Vielfalt des Landes näher bringen. Authentische Texte aus Zeitungen, Zeitschriften, Büchern etc. sowie Interviews und Gespräche mit Menschen aus allen italienischen Regionen vermitteln viel Wissenswertes und zahlreiche neue oder kaum bekannte Aspekte des Landes. Dabei können die Lernenden ihren Wortschatz erweitern und gleichzeitig die Grammatik wiederholen und festigen.

Am 08.10.2024 findet der Kurs nicht statt.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 17.09.2024 4310
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
12 Termine
57,80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A111

Spanisch**Spanisch A1 (1. Semester)**

Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Helena Kaiser
Beginn: 19.09.2024 4400
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

Spanisch A1 (3. 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 9 (ISBN: 978-3-06-120933-9)
Kursinhalte sind unter anderem: Alltagsaktivitäten, Urlaub, Städte und Orte, Schreiben von Mails & Postkarten, Freizeit und Hobbies.

Mensch, Gesellschaft,
Politik

Lidia Pena Olvera
Beginn: 17.09.2024
dienstags, 17:30-19:00 Uhr
15 Termine
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A112

Spanisch A2 (3. Semester)

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

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Spa-
nisch A2 aus dem vorhergehenden Semester.



Mayeli Oblea de Ramhorst
Beginn: 18.09.2024
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
14 Termine
66,60 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A110

Online: Spanisch A2

(12. Semester)

**Lehrwerk: Con gusto nuevo A2 (Klett),
ISBN: 978-3-12-514677-8, Lektion 8**

Camila Paz Botto Rodriguez
Beginn: 24.09.2024
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
13 Termine
62,20 €
vhs.cloud

Tertulia B2

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

Nuestra reunión se dirige a gente que ha ter-
minado todos los tres tomos del libro „Caminos
neu“ o „Perspectivas Ya“ o que tiene conoci-
mientos 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!

Eve Heldmann
Beginn: 19.09.2024
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
64,40 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A118

Kultur, Kreatives
Gestalten

4402

Katalanisch**Katalanisch - Workshop für Interessierte**

Katalanisch ist eine romanische Sprache, die
von ca. 10 Millionen Menschen gesprochen
wird. In Spanien zählt Katalanisch mit seinen
Dialekten zu den regionalen Amtssprachen,
wird offiziell neben Spanisch in Katalonien,
Valencia und auf den Balearen gesprochen und
ist außerdem Amtssprache in Andorra. Kata-
lanisch eröffnet einen Zugang zu einer einzig-
artigen und eigenständigen Sprache sowie zu
einer reichen und vielfältigen Kultur, die sich
mit ihrer eigenen Musik, Kunst und Literatur
von der spanischen unterscheidet. Es fördert
eine intensivere und tiefere Beziehung zu den
Einheimischen.

David Dusanic
Samstag, 07.12.2024
11:00-16:00 Uhr
18,20 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 5

Niederländisch**Niederländisch A2
(5. Semester)**

Lehrwerk: Taal vitaal + Arbeitsbuch

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

Caroline de Jong
Beginn: 16.09.2024
montags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A213

Gesundheit und
ErnährungSprachen
Deutsch als Fremdsprache**Griechisch****Griechisch A1**

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

Dieser Kurs erfordert gewisse Grundkenntnis-
se auf dem A1-Niveau.



Dimitrios Gkaintantzis
Beginn: 16.09.2024
montags, 18:30-20:00 Uhr
15 Termine
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
Raum A110

Gebärdensprache**Gebärdensprache - mit Gestik sprechen
Kurs für Anfänger*innen**

Wussten Sie, dass es weltweit rund 200 ver-
schiedene Gebärdensprachen gibt? Und diese
lassen sich sogar noch in Dialekte unterteilen.
Das zeigt, dass auch die Kommunikation für ge-
hörlose Menschen vielfältig ist und kulturelle
Merkmale zeigt. In der Gebärdensprache sind
sowohl Gestik wie auch Mimik wichtig für die
Verständigung. Sprachlich gibt es ein umfas-
sendes Vokabular und eigenständige Gramma-
tik. Neben feststehenden Begriffen und Gesten
lässt sich auch über das Fingeralphabet kom-
munizieren, wenn beispielsweise ein Name
buchstabiert werden muss.

Im Kurs lernen Sie die ersten Gesten der Gebär-
densprache. Außerdem erfahren Sie, was bei
der Kommunikation mit gehörlosen Menschen
wichtig ist, um einen Austausch problemlos zu
ermöglichen.

Peter Pawelzig
Beginn: 19.09.2024
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
10 Termine
65 € (keine Ermäßigung)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

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 Oblea de Ramhorst, Kassenwartin,
Ana Cabello González, stellv. Vorsitzende, Sabine Brüning, 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)



Elke Masuhr
Sa./So. 28. und 29.09.2024
Samstag, 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
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. 12. und 13.10.2024
Samstag, 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
71,60 €
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

5004N

- Texte einfügen
- Bildmontage
- Farbkorrektur
- Bildverwaltung
- Bildretusche – Störungen, Kratzer, Objekte usw. entfernen
- Auswahlgebiete erstellen, ändern und speichern
- Freistellen u.v.m.

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

Ulrich Bauer
09.12.-11.12.2024
montags bis mittwochs
jeweils 14:00-17:15 Uhr
3 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
49,40 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Laptopkurs

Laptop-Wochenendseminar für Einsteiger*innen Windows einschließlich Windows 11



Sie haben sich die Funktionen Ihres Laptops selbst angeeignet oder ein Kurs liegt lange zurück? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie. Am eigenen Laptop erarbeiten wir das Betriebssystem Windows (Version 8/8.1, 10 oder 11) und individuelle Einstellungen, wir befassen uns mit der Dateiverwaltung, einem Internet-Browser und einem E-Mail-Programm. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen zur PC-Sicherheit. Die Kursinhalte sind so angelegt, dass viel Zeit für die Beantwortung der Teilnehmer*innenfragen bleibt. Der Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger, die über geringe Vorkenntnisse verfügen und für Umsteiger*innen auf eine neue Windowsversion. Bitte bringen Sie nicht nur Ihren Laptop, sondern auch das Netzteil mit, falls die Akkuzeit nicht für die Unterrichtsdauer reicht. Bringen Sie bitte ferner zu Übungszwecken einen USB-Stick mit.

Erik Bühnen
Fr./Sa. 29. und 30.11.2024
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)

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
Samstag, 11.01.2025
10:00-13:45 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
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
Donnerstag, 19.12.2024 5430
14:00-17:15 Uhr
Freitag, 20.12.2024
14:00-17:15 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
34,60 €
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)



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
Montag, 28.10.2024 5431
09:00-12:15 Uhr
Dienstag, 29.10.2024
09:00-12:15 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 9
34,60 €
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, Buntstifte (blau, gelb, grün, rot) und das Buch (Herdt Verlag) „10-Fingersystem in 5 Stunden“ (ISBN: 978-3-941132-85-6; Matchcode: 10FS2-SW) mitbringen.

Erik Bühnen
Sa./So. 02. und 03.11.2024 5600
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)

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, Conceptboard, 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, 06.11.2024 5701T
18:00-20:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
16,10 € (keine Ermäßigung)
zoom



Berufliche und persönliche Kompetenzen

Bewerbungstraining Bewerbungstraining (unterstützt mit KI, ChatGPT)

Sie möchten sich bewerben? Wissen Sie schon, was Sie machen möchten, oder brauchen Sie noch Orientierung? Benötigen Sie einen Überblick über relevante Themen und Möglichkeiten aktueller Bewerbungen? Sie sind noch unentschlossen, wohin Ihre persönliche berufliche Reise jetzt geht? Haben Sie noch keinen aktuellen Lebenslauf oder ist es vielleicht schon länger her, dass Sie eine Bewerbung geschrieben haben? Wollen Sie wissen, wie Sie wirken und wie Sie Ihre Wirkung optimieren und dabei authentisch bleiben können? Sie möchten Ihren Vorstellungstermin konkret als Generalprobe simulieren und so Mut gewinnen über diese neue Erfahrung?

In diesem Workshop geht es bedarfsorientiert und individuell nur um Sie! Hier finden Sie Ihre berufliche Orientierung und werden sich Ihres Profils bewusst. Wir üben Ihre Kommunikation, Ihr Auftreten, Ihre Wirkung und alles, was Sie benötigen, um sich ins rechte Licht zu setzen. Online oder in Präsenz, beide Variationen möglicher Vorstellungstermine, können in diesem Workshop erprobt werden, damit Sie Sicherheit im Ernstfall Ihrer Bewerbung gewinnen und erfolgreich überzeugen. Hier können Sie auch Ihren Lebenslauf aktualisieren oder neu schreiben, Ihr Bewerbungsanschreiben auch unterstützt mit Hilfe der KI (ChatGPT) gestalten und das alles in Ihrem individuellen Stil mit unserer professionellen und kreativen Unterstützung.

Bitte halten Sie Ihr digitales Bewerbungsfoto, Ihre Dokumente und Daten auf einem USB-Stick bereit!

Susanne Müser-Nasri
Samstag, 16.11.2024 5800T
10:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 9
19,80 € (keine Ermäßigung)
Goethestr. 2, vhs-Räume, Raum 3 (EDV-Raum)

Smalltalk und Flirten

„Charmant, freundlich und offen auf Menschen zugehen.“ Das ist Trainingsziel dieses Seminars. Viele Menschen wollen sich gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, flirten und eine angenehme Zeit miteinander verbringen. Wir werden Strategien und Taktiken aufzeigen, mit denen Sie Nähe in Gesprächen aufbauen. Sie werden trainieren, fesselnd von sich und Ihren Erlebnissen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Seminarinhalte

- Spaßthemen für den lockeren Gesprächseinstieg nutzen
- Kontakt und Nähe aufbauen
- mit fremden Menschen in Kontakt kommen
- erfolgreich flirten
- eigenes Leben interessanter gestalten und darüber reden
- offene und versteckte Komplimente machen
- eigene Attraktivität steigern
- mit Spielen in der Kommunikation richtig umgehen
- witzig, spontan und unterhaltend sein
- kreativer werden und fantasievoller formulieren
- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen

Christoph Dahms

Samstag, 02.11.2024

5805T

10:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 9

55 € (keine Ermäßigung)

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum**Präsentations- und Vortragstechniken**

Die sachgerechte und überzeugende Darstellung in monologischen Situationen erfordert heute professionelle Präsentations- und Vortragstechniken. Innerhalb teamorientierter Organisationen müssen Arbeitsergebnisse oft in Gruppen argumentativ ‚verkauft‘ werden. Kunden werden verstärkt in Präsentationsszenarien gewonnen. Deshalb ist die Befähigung von Mitarbeitenden mit hervorragenden Präsentations- und Vortragstechniken für den Unternehmenserfolg wesentlich.

Es werden in diesem Seminar Wege aufgezeigt, wie ansprechende Präsentationen und Vorträge in kurzer Zeit erstellt werden können. Mit speziellen Übungen wird der aktive Wortschatz deutlich erweitert, damit der Vortrag ansprechender und flüssiger wird. Zudem trainieren die Teilnehmenden ihre Körpersprache, um sicher und selbstbewusst zu wirken. Dieser starke Auftritt der Vortragenden überträgt sich auf die in Präsentationen und Vorträgen vermittelten Inhalte und ist damit ein wichtiger Baustein zu mehr Überzeugungserfolg.

**Seminarinhalte**

- Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- mit Stress in Rede-, Präsentations- und Vortragssituationen umgehen
- Rede- und Vortragskonzepte erfolgreich einsetzen
- im Monolog sicher und erfolgreich argumentieren
- Reden, Vorträge und Präsentationen professionell aufbauen und gestalten
- Redeangst in Sicherheit wandeln
- Blackout bewältigen
- Einwände und Angriffe im Monolog erfolgreich abwehren
- Schlagfertigkeitstechniken für den Monolog einsetzen
- Umgang mit Störern
- Publikum richtig ansprechen

Christoph Dahms

Sonntag, 01.12.2024

5806T

10:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 9

55 € (keine Ermäßigung)

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum**Mit Achtung und Haltung in Vorträgen, Kursen und Gesprächen
Workshop für Kursleitende und Interessierte**

Selbstbewusstsein, Auftreten und Ausstrahlung in Vorträgen, Kursen und Gesprächen haben viel mit Erfahrung (Üben) zu tun, aber auch mit dem eigenen Wohlbefinden in der Situation, der Achtsamkeit gegenüber sich und den Teilnehmenden und der entsprechenden Vorbereitung - nicht inhaltlicher Art, sondern mental und körperlich.

Im Workshop lernen Sie Grundlagen der Selbstpräsentation kennen: den wichtigen ersten Eindruck verbessern, Körpersprache bewusst einsetzen, aber auch lesen, in unterschiedlichen Situationen zielgerichtet kommunizieren und Umgangsformen der Zielgruppe anpassen. Auch Entspannungstechniken, Atemübungen und Umgang mit Lampenfieber werden Thema sein.

**Methoden**

- Input durch die Trainerin
- aktives Üben mit persönlicher Supervision
- Kurz-Entspannungstechniken
- Diskussion und Austausch

Lolita Lassak, Markeninhaberin von LolaYoga®, mit Achtung und Haltung, führt ihre langjährige Trainer-Erfahrung mit ihrer Berufserfahrung als Absolventen-Beraterin der Ingenieur-Wissenschaften an der Ruhr-Universität Bochum zusammen.

Lolita Lassak

Samstag, 23.11.2024

5900T

14:00-17:00 Uhr

10 €

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Webo
Motorgeräte GmbH

Hattinger Straße 386a
44795 Bochum
Fax (0234) 795202

 **79 90 99**

www.webo-motorgeraete.de
www.rasen-roboter-bochum.de

SABO



RASENMÄHER

STIHL[®]

MOTORSÄGEN



AVU...

Energie
für mich

Folge uns auf  

An Eurer Seite
avu.de



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.

Sanftes Yoga für das Nervensystem

In diesem Workshop erforschen wir unser Nervensystem und lernen gemeinsam, welche Techniken uns helfen können, uns selbst zu regulieren. Sie erlernen einfache Übungen, die Sie wunderbar in Ihren Alltag integrieren können: Atemübungen, Klopftechniken, Druckpunktmassage. Es erwarten Sie sanfte Bewegungen und Dehnungen, einige Yin Yoga-Asanas und auch etwas Theorie, um zu verstehen, wie der Vagusnerv funktioniert. Beim sanften Yoga sind die Körperbewegungen tief mit dem Atem verbunden. Die Praxis konzentriert sich darauf, den Körper in die Pose zu bringen und dann für eine bestimmte Zeit in der Haltung zu bleiben. Sanftes Yoga ist sehr hilfreich, um die Muskeln um die Organe herum zu öffnen, ohne sie zu belasten oder zu überdehnen. Die Kursinhalte basieren auf den Inhalten der Polyvagalthorie von Stephen Porges. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig, der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet.

Madlen Kahl
Sonntag, 22.09.2024 74032
10:00 - 13:00 Uhr
23 €

Treffpunkt: Yogarium im vhs Seminarzentrum
Anmeldung bei der
vhs Witten Wetter Herdecke,
Holzkampstr. 7, 58453 Witten
Tel.: 02302 581 8610
E-Mail: info@vhs-wwh.de



Mit Pilates und Yoga sich Gutes tun

Ein kräftiger und gesunder Rücken kann vielen Belastungen und manchmal auch ungewohnten Bewegungen im Alltag sicherlich besser standhalten und einiges abfedern. Gleichmäßig trainierte Rücken – aber auch Bauchmuskulatur fördert eine aufrechte Körperhaltung sowie einen gesunden Bewegungsablauf, beugt aber vor allem Fehlbelastungen auf Wirbelgelenke und Bandscheiben vor. Mehrstündige Schreibtischarbeit im Sitzen bringt mit sich einen kontinuierlichen Druck auf unseren unteren Rücken.

Damit es erst gar nicht zu einseitigen Belastungen, Bänderverkürzungen und Verspannungen kommt, werden in diesem Seminar einfache bis mittelschwere Übungen zur Prävention vermittelt. Diese können Sie zum Beispiel im Stehen in Ihren Unterricht als kurze Sequenzen zum Wohlbefinden Ihrer Teilnehmenden einfließen lassen. Auch Dehnübungen

für den Schulter- und Nackenbereich werden ein Teil dieses Seminars sein, welches mit einer Schluss Entspannung auf einer Matte endet. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein Handtuch, eine Wolldecke und etwas zu trinken mit.

Alexandra Zmarzly
Samstag 28.9.2024 4150E
10.00-13.00 Uhr
15 €

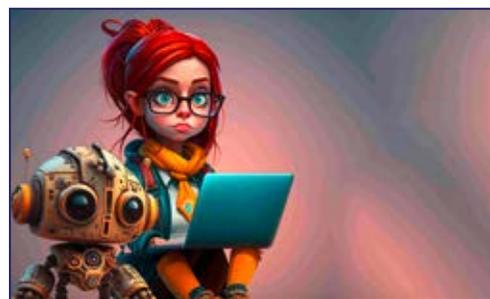
Anmeldung bei der vhs Ennepe-Ruhr-Süd
Mittelstr. 86-88, 58285 Gevelsberg
Tel. 02332 9186 112

Mit Einfacher Sprache zum Ziel: Texte effizient und verständlicher schreiben Online Seminar

Die Fortbildung „Einfache Sprache“ bietet Kursleitungen in der Erwachsenenbildung konkrete Werkzeuge, um Kurse einfacher und damit wirkungsvoller zu gestalten. Wir lernen unser Textmaterial gezielter an die Bedürfnisse unserer Teilnehmenden anzupassen und komplexe Inhalte verständlich aufzubereiten. Wir erhalten praxisnahe Tipps zur Text- und Bildgestaltung, um die Vermittlung von Inhalten zu optimieren. Zusätzlich trainieren wir das neue Wissen mit Best-Practice Beispielen und Übungen ein. Die Fortbildung ermöglicht uns, unsere pädagogischen Fähigkeiten auszubauen und unsere Kurse für viele Menschen noch zugänglicher zu machen.

Barbara Reindl
Dienstag, 08.10.2024 JI04001
9:30-13:00 Uhr
18 €

Online Seminar
Anmeldung bei der vhs Bochum,
Gustav-Heinemann-Platz 2-6, 44787 Bochum
Tel.: 0234 - 910 15 55



ChatGPT im Sprachunterricht – Fluch oder Segen? Künstliche Intelligenz im Sprachunterricht webinar der vhs Herne für Kursleitende von Fremd-/Sprachkursen.

ChatGPT ist in aller Munde. Bei manchen löst es Euphorie aus, bei anderen ein Alarmsignal. Einige Länder haben es sogar verboten. Aber was verbirgt sich wirklich hinter diesem Tool? Sind die möglichen Anwendungen im Sprachunterricht von Vorteil oder ist genau das Gegenteil der Fall? Müssen wir gar um unseren Job fürchten?

In diesem sprachübergreifenden Webinar werden wir uns die Funktionen von ChatGPT genauer anschauen, diese aber auch gleichzeitig kritisch hinterfragen. Was kann diese auf künstlicher Intelligenz basierende Software und was nicht? Wo kann sie uns unterstützen? Diese und noch weitere Fragen wollen wir in der Online-Veranstaltung beleuchten. Anschauliche Beispiele aus der Praxis runden das Thema ab und sollen darüber hinaus Anregungen liefern, die unseren Präsenzunterricht konkret bereichern. Der Workshop wird mit freundlicher Unterstützung des hueber-Verlags von Claudia Teissier de Wanner geleitet.

Claudia Teissier de Wanner
Freitag, 08.11.2024 24B4901
14.00 - 16.15 Uhr
Onlineseminar
entgeltfrei
Anmeldung über die vhs Herne
Wilhelmstr. 37, 44649 Herne
Tel.: 02323 163584
www.vhs-herne.de

Mit Achtung und Haltung in Vorträgen, Kursen und Gesprächen



Selbstbewusstsein, Auftreten und Ausstrahlung in Vorträgen, Kursen und Gesprächen haben viel mit Erfahrung (Üben) zu tun, aber auch mit dem eigenen Wohlbefinden in der Situation, der Achtsamkeit gegenüber sich und den Teilnehmenden und der entsprechenden Vorbereitung - nicht inhaltlicher Art, sondern mental und körperlich.

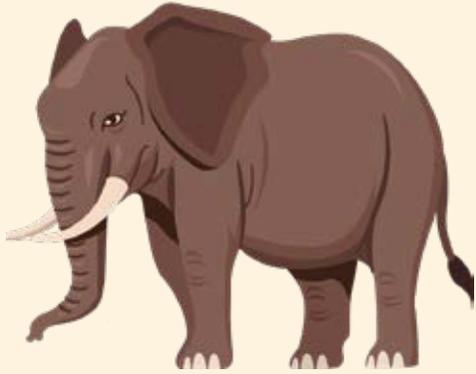
Im Workshop lernen Sie Grundlagen der Selbstpräsentation kennen: den wichtigen ersten Eindruck verbessern, Körpersprache bewusst einsetzen, aber auch lesen, in unterschiedlichen Situationen zielgerichtet kommunizieren und Umgangsformen der Zielgruppe anpassen. Auch Entspannungstechniken, Atemübungen und Umgang mit Lampenfieber werden Thema sein.

Lolita Lassak
Samstag, 23.11.2024 5900
14:00-17:00 Uhr
10 €

Treffpunkt: vhs Raum, Marktplatz 1-3
Anmeldung bei der vhs Hattingen
Marktplatz 4, 45527 Hattingen
Tel. 02324-204-3511,3512 oder 3513
E-Mail: vhs@hattingen.de
www.vhs.hattingen.de

Junge vhs - Workshops für Kids

Töpfern leicht gemacht



Herbstferienworkshop für Kids Elefant, Igel, Schildkröte...

Tiere aus Ton töpfen

Ton ist ein tolles Material. Ihr könnt es kneten, formen und damit kleine Kunstwerke zaubern. Hier gestaltet ihr eure eigenen fantastischen Tontiere!

Bei gutem Wetter findet der Workshop draußen statt.

Materialkosten in Höhe von 12 € werden vor Ort bezahlt.

Sophie Stoll
Montag, 14.10.2024 2602E
10:15-11:45 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 8
9,40 € (keine Ermäßigung)
Müsendreier 2, 45527 Hattingen

Fotografie mit dem Kulturrucksack NRW

Fotoreporter*innen unterwegs - im Gethmannschen Garten in Blankenstein

Mit Handy, Papier und Stift unterwegs als Fotoreporter*innen. Bei diesem Workshop lernt ihr die Grundlagen der Fotografie kennen und dann auch praktisch anzuwenden. Ihr seid nicht nur mit eurem Handy unterwegs, sondern macht auch kurze Interviews mit den Gartenbesucher*innen. Im Anschluss gestaltet ihr spannende Zeitungsartikel mit euren eigenen Texten und Bildern. Eine ganz kurze Version postet ihr dann beim Instagram Auftritt der vhs.

Bitte mitbringen: Smartphone (Akku jeweils geladen)

Judith Bütche
Dienstag, 15.10.2024 2411T
10:00-14:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Baumwelten erkunden

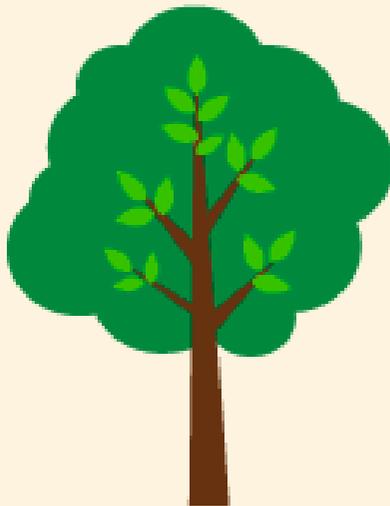
Erlebnis WaldFührung Exkursion für Jung & Alt

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 1410E
16:30-19:0
8 €, erm. 4 €
Treffpunkt Schützenplatz 1, 45525 Hattingen



Neu: StadtBaum Führung Exkursion für Jung & Alt

Zwischen Häusern und asphaltierten Wegen wachsen sie - die Helden der Stadt. Eine kleine Entdeckungsreise zum Kennenlernen der zweitgrößten Lebewesen unserer Erde und zum Erkennen, wie wertvoll Stadtbäume für uns sind.

Wie gelingt es Bäumen in der Stadt zu überleben? Welche Hürden müssen die Meister der

Anpassung dabei überwinden? Gibt es Unterschiede zwischen ihnen und ihren Kollegen im Wald? Welche Bedeutung hat das Stadtgrün für uns Menschen?
TN-Alter ab 10 Jahren.

Ilka Markwardt
Donnerstag, 19.09.2024 1409E
17:00-18:30 Uhr
8 €
Treffpunkt: Rathauswiese am Rathausplatz,
45525 Hattingen

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 Öffnungszeiten 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, 26.10.2024 2410E
17:30-19:30 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: LWL Industriemuseum
Henrichshütte Hattingen



von 1 bis 15 Jahre

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

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)

Freitag, 25.10.2024 2409E
18:30-20:00 Uhr
entgeltfrei
Treffpunkt: LWL Industriemuseum
Henrichshütte Hattingen

Experimentieren

Versuch macht klug! Der Workshop für die ganze Familie

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

Die Materialkosten in Höhe von 1,50 € werden gesondert erhoben.

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

Sabine Sümmermann
Samstag, 22.11.2024 1014T
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
Beginn: 06.11.2024 1013
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 gemeinsame Lauf-, Tanz-, und Kreisspiele ab. Und wenn Mutter, Vater oder die Großeltern aktiv mitmachen, dann macht das Körper-Erleben sogar doppelt Spaß. Dieses Kursangebot wendet sich an Kinder zwischen 1 und 5 Jahren mit ihren Müttern, Vätern oder Großeltern. Gemeinsam sich bewegen, turnen, spielen und lachen.

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

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 17.09.2024 1009
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
62,80 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31,
Turnhalle

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 18.09.2024 1010
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
62,80 €
Grundschule Bredenscheid, Habichtstr. 24,
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
Beginn: 18.09.2024 1012
mittwochs, 09:00-10:15 Uhr
12 Termine
62,80 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum



6



Schulabschlüsse, Grundbildung

Hinweise und
Beratung 58

Hauptschulabschluss
und
Fachoberschulreife 58

Anmeldung
N.N.



Beratung
Alexander
Schikora



Zweite Chance für jeden: Schulabschluss an der vhs

Jedes Jahr beenden zahlreiche Jugendliche die Schulzeit ohne einen ersten oder ohne den gewünschten Abschluss. An Volkshochschulen bieten wir Erwachsenen die Möglichkeit, den Hauptschul- oder Realschulabschluss, nachträglich zu erwerben. Unsere Vorbereitungskurse sind speziell auf die Bedürfnisse von Erwachsenen zugeschnitten und bieten eine vielfältige Auswahl.

Sie sind interessiert? Das Nachholen eines Schulabschlusses erweitert Ihre persönliche Bildung und eröffnet neue Chancen für Ihre individuelle und berufliche Entwicklung. Wir glauben daran, dass es nie zu spät ist, einen Schulabschluss nachzuholen, und wir sind hier, um Sie in jeder Phase des Lernprozesses und auf dem Weg zur Prüfung zu begleiten und zu unterstützen.

In unseren Kursen vermitteln erfahrene Lehrkräfte nicht nur das nötige Wissen, sondern stehen Ihnen auch mit Rat und Tat zur Seite, um Ihre individuellen Lernziele zu erreichen.

An der vhs Hattingen können Sie den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 (ESA) und die Fachoberschulreife (MSA) nachholen.

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

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

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

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Bildungsweg zu begleiten und Ihnen dabei zu helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

Voraussetzung für die Anmeldung ist ein persönliches Beratungsgespräch. Diese Gespräche finden jeweils nach Vereinbarung statt:

vhs Hattingen
Marktplatz 4
45527 Hattingen (Blankenstein)

Anschließend erhalten Sie Ihre Anmeldeunterlagen



Hauptschulabschluss Kl. 9 (HSA) am Abend

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

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

Aluminium-Terrassendächer

mit LED-Beleuchtung · Schiebetüren

markilux
Markisen



Fenster & Sonnenschutztechnik

KREMER

Am Beisenkamp 5 · 44866 Bochum
Telefon: 02327 82082
www.feso-kremer-de

7



Weiterbildung zum halben Preis.

Der Bildungsscheck NRW wurde am 30. Juni 2024 eingestellt.

Die Förderung von Fortbildungsmaßnahmen durch den Bildungsschecks NRW endet per Entscheidung der Landesregierung NRW nach nunmehr fast 18 Jahren am 30.06.2024.

In der Zeit von 2006 bis 2024 wurden rund 698.300 Bildungsschecks ausgegeben; 60 Prozent der Bildungsschecks erhielten Firmen und 40 Prozent gingen an Einzelpersonen. Insgesamt wurden dafür ESF-Mittel in Höhe von 260,15 Millionen Euro aufgewendet.

Auch in Hattingen wurden seit 2016 einige Tausend betriebliche und individuelle Bildungsschecks ausgestellt.

Wie wird es weitergehen?

- Im Rahmen der Fachkräfteoffensive NRW beabsichtigt die Landesregierung, auch weiterhin eine flexible Unterstützung für die individuelle berufliche Weiterbildung von Personen mit niedrigerem Einkommen anzubieten. Die neue Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds soll voraussichtlich ab Herbst zur Verfügung stehen. Mehr Informationen finden alle dann auf folgender Homepage: <https://www.mags.nrw/berufliche-weiterbildung>
- Sobald die neue Förderung veröffentlicht ist, können Weiterbildungsinteressierte die Informationen über www.mags.nrw und über www.weiterbildungsberatung.nrw.de abrufen.



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.

Berufliche Weiterbildung

Bildungsscheck NRW
(Ende 30.6.2024)60

Weiterbildung auf Bestellung60



Schenken Sie etwas Bleibendes

Gutschein

Hier. Für Dich.

ALLES GEREGLT? GUT VORGESORGT?

WAZ | SHOP



2 in 1
Ratgeber

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
16,80 €

Vorsorge – geregelt! Leitfaden zur Vorsorge

Auf 80 Seiten erhältst du einen Leitfaden für alle Vorsorgethemen. Der Leitfaden dient auch als Dokumentensammlung.



nur
16,80 €

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.

TOP-RATGEBER RUND UM
DIE THEMEN VORSORGE,
PFLEGE UND GESUNDHEIT

Jetzt bestellen: shop.waz.de



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.

Alle Angebote nur solange Vorrat reicht. Versandkostenfreie Lieferung ab 90 € Warenkorbwert!

Hier. Für Dich.

DIE NEUEN SCHLEMMERBLÖCKE
SIND DA!

WAZ | SHOP

Schlemmen, Genießen und Erleben in Ihrer Umgebung



versand-
kostenfrei

ab
9,99 €*
44,90 € UVP

Gültig ab Erscheinen bis 1. Dezember 2025.
Weitere Regionen im Shop erhältlich.

* je nach Anzahl, ab 6 Stück, je 9,99 €.

Beim Besuch in teilnehmenden Restaurants gibt es das zweite, wertgleiche oder günstigere Hauptgericht gratis. Das Angebot lässt sich auf Frühstück und Brunch, Buffets und Cocktailbars anwenden sowie auf Einrichtungen außerhalb der Gastronomie: Kino und Theater, Freizeit- und Sportanbieter, Schwimmbäder und Saunen.

Und: für Singles, Familien und Gruppen gibt es spezielle Angebote und bei einigen Anbietern gilt der Rabatt sogar bei Abholung oder Lieferung.



Jetzt bestellen: shop.waz.de

A



AGB, Anmeldung und Beratung

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Hattingen

1. Anmeldung

Füllen Sie eine Anmeldekarte aus (den Abschnitt der Karte behalten Sie als Merkzettel). Schicken 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

Anhang

AGB, Anmeldung, Beratung 62

Entgelt, Ermäßigungen 62

Impressum 63

Fotonachweis 63

Veranstaltungsorte 64

Anmeldekarte 65/66

Stichwortverzeichnis 66

Sekretariat
Patricia De Schryver



Verwaltungsleitung
Heike Hesper



Beruf, Wirtschaft,
EDVSchulabschlüsse,
GrundbildungBerufliche
Weiterbildung

Anhang

Termine, Entgelte, Ermäßigungen

genommene Leistungen zurückgezahlt. Eine Rückerstattung der Verwaltungskostenpauschale sowie von Auslagen für in Anspruch genommene Unterrichtsmaterialien ist ausgeschlossen.

Die vhs kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes aus wichtigem Grund mit sofortiger Wirkung kündigen. Eine Rückerstattung der Entgelte erfolgt in diesen Fällen nicht. Dazu zählen insbesondere:

- nicht erfolgte Zahlung des Entgeltes bzw. nicht rechtzeitig gezahlte Raten
- gemeinschaftswidriges Verhalten
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung

6. Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden

Sie haben das Recht, den Vertrag schriftlich (per FAX, Mail oder Brief) zu kündigen.

Bei einer Kündigung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden die von Ihnen gezahlten Kursentgelte erstattet.

Der Rücktritt ist spätestens eine Woche vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung in jedem Fall schriftlich zu erklären. Bei verspätetem Rücktritt wird das im Programm genannte Entgelt berechnet.

Ausnahmeregelung:

Nur wenn Sie aus nachweislich zwingenden Gründen (z.B. Krankheit) einen Kurs oder ein Seminar nicht beginnen oder vorzeitig abbrechen müssen, erhalten Sie von der vhs abweichend von der obigen Kündigungsfrist eine Erstattung in entsprechender Höhe. Die Erstattung kann nur innerhalb des laufenden Semesters geltend gemacht werden.

Die Verwaltungskostenpauschale von 5 € wird immer einbehalten.

Widerruf

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren (z. B. durch Brief, Telefax oder E-Mail). Nennen Sie dabei bitte Ihren Namen, Ihre Anschrift und, soweit verfügbar, Ihre Telefonnummer, Telefaxnummer und E-Mail-Adresse. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

7. Kursänderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleiterin/

einen bestimmten Kursleiter durchgeführt wird. Dies gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleiterin, eines Kursleiters angekündigt wurde. Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Wird die Mindestteilnehmerzahl 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 An-

derungen. 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:

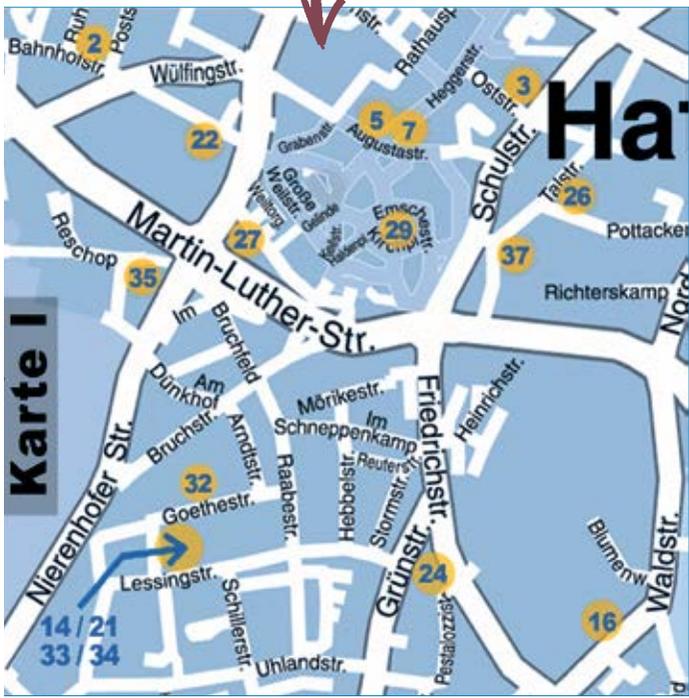
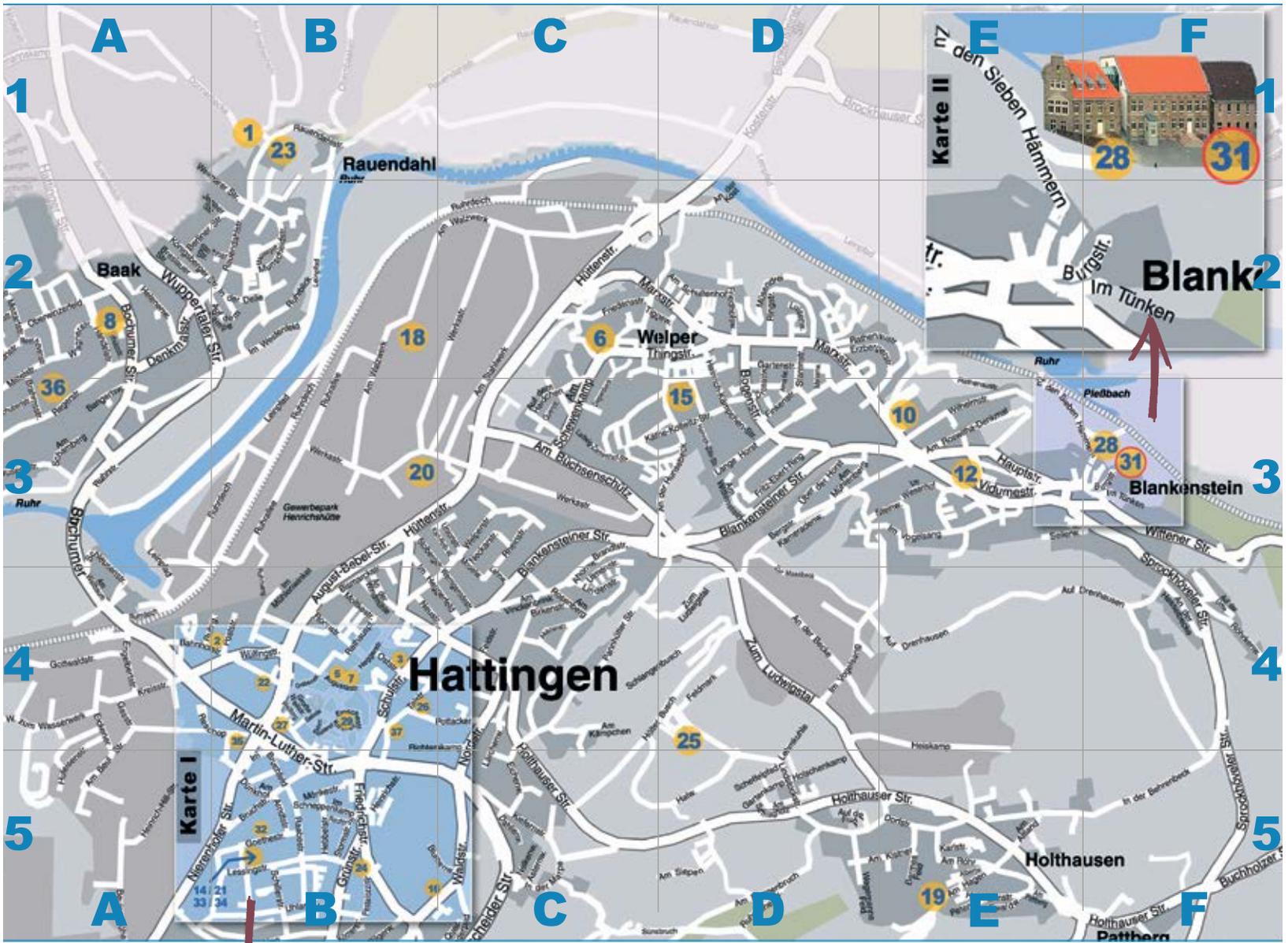
Herausgeber
Stadt Hattingen / vhs
Layout: Bettina Klare
Druck: waz-mediengruppe

Fotonachweis:

Titelbild, KI	pexels, S. 51m, 53ru
Claudia Apel, S. 27ru	pixabay, S. 22r, 26l, 33, 40, 51, 52,
Hanni Booz, S. 34	53ro
Anja Bley, S. 29m	pxhere, S. 19, 26r, 27ro, 28mo,
Judith Büthe, S. 25ro	30lu+m, 55m+r
Lars Friedrich, S. 10m	Claudia Schotte, S. 28mu
Lolita Lassak, S. 33	Stadt Hattingen, S. 8o
LWL Industriemuseum	unsplash, S. 14, 23l, 30lo, 35-
Henrichshütte, S. 27m	3745-48, 52, 53l+m+ru,
LWL Medienzentrum	wikipedia, S. 19, 24, 25l
Münster, S. 10l	

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

Veranstaltungsorte



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

Beruf, Wirtschaft, EDV

Schulabschlüsse, Grundbildung

Berufliche Weiterbildung

Anhang

Veranstaltungsorte (Adressen)

- 1 Ackermanns Garten (B1)
Rauendahlstr. 45
45525 Hattingen
- 2 Altes Rathaus (B4) **Geschlossen!**
Untermarkt 2
45525 Hattingen
Tel. 304-329
- 3 Alzheimergesellschaft (B4)
Oststr. 1
45525 Hattingen
- 4 Bürgertreff Oberstüter (Karte V)
Am Brunnen 27
45527 Hattingen
Tel. 74281
- 5 Haus der Diakonie (B4)
Augustastr. 13
45525 Hattingen
Tel. 9241-0
- 6 Emmy-Kruppke-Zentrum (C2)
Thingstr. 18
45527 Hattingen
Tel. 9601-0
- 7 Ev. Gemeindezentrum (B4)
Augustastr. 9-11
45525 Hattingen
Tel. 501945
- 8 Ev. Gemeindezentrum (A2)
Schützstr. 4
45525 Hattingen
Tel. 501945
- 9 Gemeindezentr. Elfringhauser (Karte V)
Felderbachstr. 57
45529 Hattingen
Tel. 02052 - 961461
- 10 Gesamtschule (E3)
Marxstr. 99
45527 Hattingen
Tel. 68171-0
- 11 Gesundheits- u. Rehazentrum Heidehof (Karte III)
Essener Str. 53
45529 Hattingen-Niederwenigern
- 12 Grundschule Blankenstein (E3)
Vidumestr. 31
45527 Hattingen
Tel. 935296
- 13 Grundschule Bredenscheid (Karte IV)
Habichtstr. 24 a
45527 Hattingen
Tel. 950236
- 14 Grundschule Bruchfeld, Turnhalle (B5)
Lessingstr. 10
45525 Hattingen
Tel. 950673
- 15 Grundschule Erik-Nölting, Turnhalle (D3)
Richard-Dehmel-Str. 10
45527 Hattingen
Tel. 935121
- 16 Gymnasium Waldstraße (B5)
Waldstr. 58
45525 Hattingen
Tel. 90298-0
- 17 Haus Friede (Karte IV)
Schreppingshöhe 3
45527 Hattingen
Tel. 92480
- 18 HAZ Arbeit + Zukunft (B2)
Am Walzwerk 19
45527 Hattingen
Tel. 5910
- 19 VAMED Klinik Hattingen (E5)
Am Hagen 20
45527 Hattingen
Tel. 966-0
- 20 LWL Industriemuseum Henrichshütte (B3)
Werksstr. 31-33
45527 Hattingen
Tel. 9247-0
- 21 Musikschule (B5)
Lessingstraße 10
45525 Hattingen
Tel. 204-3511
- 22 Pastor-Schoppmeier-Haus (B4)
Bahnhofstr. 21
45525 Hattingen
- 23 Rauendahl Turnhalle & Lehrschwimmbecken (B1)
Rauendahlstr. 40/42
45529 Hattingen
- 24 Realschule Grünstraße (B5)
Grünstr. 27/29
45525 Hattingen
Tel. 683190
- 25 Schulzentrum Holthausen, Werkraum (D4) + vhs Unterrichtsräume
Lindtstockstr. 2
45527 Hattingen
Tel. 68374-10
- 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: _____		Bitte trennen Sie diesen Abschnitt ab und behalten ihn als Merkzettel Ich habe mich heute, am _____ bei der vhs Hattingen zu folgenden Veranstaltungen angemeldet:								
Straße: _____ PLZ/Wohnort: _____										
Telefon: _____ Handy: _____ E-Mail: _____										
Geburtsdatum: _____ <small>(Bitte unbedingt ausfüllen)</small>										
Ich melde mich verbindlich - unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen und der Entgeltordnung der vhs Hattingen für folgende Kurse / Veranstaltungen an:										
Kurs-Nr.	Titel									
Barzahlung / Rechnung*		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">Kurs-Nr.</td> <td style="width: 85%;">Beginn</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	Kurs-Nr.	Beginn						
Kurs-Nr.	Beginn									
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!								

Stichwortverzeichnis

A	Achtsamkeit 3244T, 3253T	F	Fahrradtour 1220	L	Lamm 3605	Senior*innensport 3900ff
	Acrylmalerei 2504ff		Fake News 1702E		Laptopkurse 5014	Smalltalk 5895
	Aerobic 3105		Familie 1000ff		Leberwerte 3003E	Smartphonefotografie 2401
	Afterwork 3123		Faszien-Yoga 3230		Lesementor*innen 1550f	Smartphones 5430ff
	AGB S. 62F		FilmClub 2908ff		Lesungen 2110ff	Spanisch 4400ff
	Alexander 3231, 3243T		Filzen 2700		Linedance 3111	Square und Linedance 3111
	Altstadtgespräche 3000ff		Fitnessmix 3103, 3124, 3125, 3132, 3159, 3170		Literarisches 2100ff	Stadterkundungen 1210f
	Android System 5430f		Fitness Volley 3101		Lola-Yoga 3103, 3124, 3131, 3159, 3170	Steak 3600T
	Anti-Stress Yoga 3216		Fitnesswandern 3180ff			Stress 3229, 3253T
	Aquafitness 3135, 3141, 3156, 3903f		Fitnesswandern Extratour 3183T		M	T
	Aqua-Gymnastik 3910f		Fit und mit Fun 3100		Mahd 1411	Tabellenkalkulation 5004f
	Aqua Power 3157		Flirten 5805		Malen 2500ff	Tai Chi 3200ff
	Aquarellmalerei 2500, 2505		Floristik 2613ff		Malwerkstatt 2507	Tango 2213f
	Aufrecht sein 3109		Förderverein, vhs S.57		Maschinenschreiben am PC 5600f	Tanz 2213f, 3104, 3106f, 3114, 3123, 3135, 3906
	Autorengruppe 2103		Fotobuch erstellen 5314		MBSR 3253T	Tastschreiben 5600
B			Fotopraxis/-safari 2402		Meditation des Tanzes 3142	Textiles Gestalten 2700
Baumwelten 1409f		G	Fotografie 2400ff		Modellieren (mit Ton) 2600	Textverarbeitung 5002f
Beamerpräsentation 2301f			Französisch 4201ff		Museen (Museumsbesuche) 230ff	
Betriebsbesichtigungen 1240f						
Bewegung 3100ff						
Bewegung für Kinder 1009f						
Bewegungstraining 5800						
Bildbearbeitung, digital 5009, 5010						
Bildervorträge 2301f						
Blankenstein 1009, 1907, 1409, 3122						
Body Fit 3122						
Bogenschießen 3251						
BOP 3121						
Buddhismus 1224						
Burgen, Wanderung 1230f						
C						
Chorizo 3603T						
Computerkurse 5000ff						
D						
Dance-Aerobic 3105						
Demenz 1600ff						
Denkpfad 1906						
DeuFöV (Berufsbezogene Deutschförderung) S. 44						
Deutsch als Fremdsprache 4000ff						
Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) 4011						
Die sportliche Vorsorge 3110						
Digitale Bildbearbeitung 5009f, 5314						
Digitale Fotografie 2400ff, 5009f						
E						
E-Bike 1226						
EDV-Kurse 5000ff						
Einbürgerungsteste S. 46						
Englisches Weihnachtstreffen 3602T						
Ernährung 3001E						
ElternTreffen 1000E						
Eltern-Kind-Turnen 1009f						
Energiewirtschaft 1480f						
Englisch 4100ff						
Entspannung 3200ff						
Ernährung 1480, 3600ff						
Erziehung 1000ff						
Essen & Trinken 3600ff						
Excel 5004, 5005						
Exkursionen in der Region und „vor Ort“ 1220ff, 1240ff, 2406ff						
Extratour 3183T						
F						
G						
H						
I/J						
K						
L						
M						
N						
O						
P						
Q						
R						
S						
T						
U						
V						
W						
X/Y						
Z						

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

Hier. Für Dich.

EMPFEHLUNGEN
AUS DEM
WAZ | SHOP

TIEF IM WESTEN:

Empfehlungen aus dem Herzen des Ruhrgebiets



~~249 €~~
219 €

-30 €

Gartenbank aus Teakholz Hammer & Schlägel

Eine Outdoor-Sitzgelegenheit mit einer natürlichen Ausstrahlung, die stabil, langlebig und gleichzeitig preisgünstig ist? Das ist die Gartenbank Hammer & Schlägel.

Maße: 120 cm (B) x 94 cm (H) x 60 cm (T)

Stahl-Feuersäule „Glück auf“ mit Gussrost

Modernes Design verbunden mit dem ausgeschnittenen Schriftzug „Glück Auf“, sowie die „Schlägel und Eisen“ Ornamente machen diese Feuersäule zu einem ganz besonderen Hingucker.

- Zum Befeuern mit Holz inkl. Gussrost
- Maße: 90 x 30cm
- Auch strombetrieben erhältlich



~~259 €~~
229 €

-30 €



nur je
129 €

Armband für Herren aus Mooreiche – Hammer & Schlägel

Das Hammer & Schlägel Armband für Männer wird aus Mooreiche und Edelstahl hergestellt. Auf Wunsch wird das Armband in deiner individuell gravierten Holzschatulle geliefert.

- Armbandlänge: 20,5 cm individuell einstellbar
- Armbandbreite: 16 mm

nur
79 €

Stadtportrait Bochum – Röttgers

Tief im Westen Illustration mit allen wichtigen Landmarken Bochums. Die Jahrhunderthalle, das Bermudadreieck, die Skyline der Innenstadt, der Kuhhirte, das Bergbaumuseum, Exzenterhaus, Ruhrstadium, die Ruhruniversität, Stiepler Dorfkirche, die Kernnade und Starlight Express.

Verschiedene Größen und Formate erhältlich



ab
64,95 €

Wanduhren POTT LIEBE oder RUHRZEIT

Diese exklusiven Wanduhren sind ein absoluter Blickfang und nur im WAZ-SHOP erhältlich!

- Durchmesser von 30,5 cm
- Verschiedene Ausführungen erhältlich

**GANZ PERSÖNLICHE
GESCHENKIDEEN!**

Jetzt bestellen: shop.waz.de

nur je
19,95 €



Puzzle Bochum oder Ruhrpott

Nach dem großen Erfolg seines Ruhrpott-Puzzles hat der Bochumer Grafiker, Bernd Röttgers, die Stadt Bochum mit ihren markantesten Stadtmarken, zu einem anspruchsvollen Puzzle mit 1000 Teilen zusammengestellt.

Alle Angebote nur solange Vorrat reicht. Versandkostenfreie Lieferung ab 90 € Warenkorbwert!

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