

Programm Frühjahr | Sommer 2020



Anmeldung
ab 1. Februar 2020
ab 10:00 Uhr



Biagio Giase, Inhaber des Ristorante Bänksken mit seinen Mitarbeitern Guido Nasti und Franko Carciola



HatWatt, viel beschäftigtes Maskottchen der Stadtwerke Hattingen GmbH



Lars Friedrich, Inhaber des Studienkreis Hattingen



Avin Omar, Inhaberin von Helin's Eyelashes



Michele Larocca, Inhaber der Pizzeria „Pizza in“



Monika Zink-Panczyk, Inhaberin des gleichnamigen Blumengeschäfts



Thomas Kampmann und Thomas Nowinski, Geschäftsführer des Fitnessstudios „nowifit sports & vitality“



Andreas Hecken, Inhaber von Fahrräder Hecken



Semi Hassine, Inhaber und Chefkoch des Hattinger Restaurants „Fachwerk“



Lars Friedrich, Vorsitzender des Heimatvereins



Sabri Arslan, Berater und Partner des Restaurants Gleis79 Hattingen



Claus Jürgen Barteczko und Frank Strohdiek, Geschäftsführer von Ruhrkanal News & TV



Melanie Szumigala, Inhaberin des Lotto-Toto-Geschäfts Obermarkt 2 und ihr Hund Malou



Riadh Ouerghi, Inhaber des Unitymedia Partnerstores Hattingen



Christian Hoyer und Joachim Kludt, Geschäftsführer des Ruhr Inn Hotel & Hostel



Katharina Lison, Inhaberin des Friseursalons „The London Cut“

ENERGIE FÜR UNSERE STADT.

„Weil unsere Kunden unsere Energie sind.“

Als lokaler Energieversorger beliefern die Stadtwerke Hattingen ihre Kunden mit günstigem Strom, Erdgas und Wasser – alles aus einer Hand, rund um die Uhr. Ein Großteil der Einnahmen wird nachhaltig in unsere Stadt und unsere Region investiert. Entdecken Sie unsere fairen Tarife und unterstützen auch Sie Ihre Heimatstadt. Wir, die Mitarbeiter im Kundenzentrum in der Hattinger Altstadt, Heggerstraße 5, beraten Sie gerne persönlich zur Energieversorgung und helfen Ihnen beim Wechsel Ihres Energielieferanten.

Stadtwerke Hattingen Kundenzentrum

Montag–Donnerstag: 8–16 Uhr
Freitag: 8–13 Uhr

Kundenservice unter 02324 5001-55

Montag–Samstag: 8–18 Uhr

www.stadtwerke-hattingen.de

Stadtwerke
Hattingen®



1 Seite 8 - 21  Mensch, Gesellschaft, Politik	2 Seite 22 - 31  Kultur, Kreatives Gestalten	3 Seite 32 - 41  Gesundheit	4 Seite 42 - 49  Sprachen Deutsch als Fremdsprache
Eltern- und Familienbildung . 08 Geschichtsarbeitskreis..... 10 Geschichte aktuell 10 Religion, Interreligiöses 10 Mensch und Tier 11 Exkursionen, Wanderungen.. 11 Burgen und Landesherrschaft 12 Vor Ort / Thema: Öffentliche Sicherheit und Ordnung 12 Zusammenarbeit mit dem BUND 13 Ökologie, Umweltbildung 14 Vogelkunde Exkursionen 15 Zusammenarbeit mit dem LWL 16 Philosophisches Café..... 17 vhs & Recht 18 Älter werden, aktiv bleiben .. 19 Inklusive Angebote 21	Literatur und Kultur 22 Literatur im Carré..... 23 Musik..... 24 Musikschule & vhs 24 Tanzen 24 Kunst- und Kulturgeschichte 24 Fotografie..... 26 Junge vhs 26 Malen und Zeichnen 27 Plastisches Gestalten 28 Floristik 29 Kreative Verpackungen..... 29 Buch binden 29 Textiles Gestalten - Filzen 29 Farb- und Stilberatung, 30 Bridge und Doppelkopf..... 30 Kleine Kunst im Emmy-Kruppke-Zentrum 30 HattingerFilmClub 31	Gesundheitsforen, Altstadt- und Kamingespräche „med. in Hattingen“ 32 Bewegungsschulung 33 Entspannung 36 Essen & Trinken 40 Älter werden - aktiv bleiben 40	Hinweise zu den Fremdsprachen 42 Integrationskurse 44 DeuFö-Kurse..... 44 Weitere Deutschkursangebote und Maßnahmen..... 44 Einbürgerungstest 44 Deutsch als Fremd-/Zweitsprache 44 Englisch 45 Französisch 47 Italienisch 48 Spanisch 48 Niederländisch 49 Norwegisch 49 Russisch 49
Volkan Günday Tel. 204-3512 Ana Cabello González Tel. 204-3517 Petra Kamburg Tel. 204-3510	Volkan Günday Tel. 204-3512 Petra Kamburg Tel. 204-3510	Angelika Schlesies Tel. 204-3511 Ana Cabello González Tel. 204-3517	Angela Westerkamp Tel. 204-3513 Torben Agethen Tel. 204-3514 Ana Cabello González Tel. 204-3517
5 Seite 50 - 57  Beruf, Wirtschaft, EDV	6 Seite 58 - 59  Schulabschlüsse, Grundbildung	7 Seite 60 - 61  Berufliche Weiterbildung	8 Seite 62 - 66  Anhang
PC-Grundlagen 50 Organisation, Microsoft Outlook 51 Bildbearbeitung / Gimp 51 Bildbearbeitung / Photoshop Elements 51 Webseiten gestalten 51 Laptopkurse..... 51 PowerPoint 52 Fotobuch erstellen 52 Smartphone (Android) 52 Tastschreiben..... 52 Berufliche und persönliche Kompetenzen 53 Fortbildungen für Kursleitende 54	Hinweise und Beratung 58 Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife 58	Bildungsscheck 60 Weiterbildung auf Bestellung 60 Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE) 61	AGB, Anmeldung, Beratung 62 Entgelt, Ermäßigungen 62 Impressum 63 Fotonachweis 63 Veranstaltungsorte 64 Anmeldekarte 65/66 Stichwortverzeichnis 66
Volkan Günday Tel. 204-3512 Torben Agethen Tel. 204-3514 Petra Kamburg Tel. 204-3510	Angela Westerkamp Tel. 204-3513 Torben Agethen Tel. 204-3514		Leitung der vhs Petra Kamburg Tel. 204-3510 Sekretariat Petra Legewie Tel. 204-3501

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

Die organisierte Weiterbildung fördert und stärkt die notwendige Bereitschaft der Menschen zum lebensbegleitenden Lernen und bietet Chancen zur Integration sozial und bildungsbenachteiligter Bevölkerungsgruppen. Mit ihren vielfältigen Angeboten macht die Volkshochschule gesellschaftliche Teilhabe möglich und bildet die Klammer für eine Bildung, die alle Lebensphasen und Lebensbereiche umfasst. Häufig kann sie die unzureichende schulische Vorbereitung auf das lebenslange Lernen kompensieren und die Chance eröffnen, die Kluft zwischen Bildungsgewinnern und Bildungsverlierern zu schließen und damit einen Beitrag zur gesellschaftlichen Integration leisten.

Die Erfahrung zeigt: Sind Menschen erst einmal in einem Weiterbildungsangebot angekommen, schließen sich mit hoher Wahrscheinlichkeit weitere Lernaktivitäten an. So führt Weiterbildung, eventuell gefördert von einem individuellen oder betrieblichen Bildungsscheck NRW - ausgestellt von der vhs Hattingen bzw. dem Fachbereich Wirtschaftsförderung - zu dauerhaftem Lernen und zur Förderung sozialer und beruflicher Integration. Das bewirkt die vhs mit einer bewährten, ausdifferenzierten Programmbereichsstruktur und Alphabetisierungsangeboten, mit Veranstaltungen in der politischen und der kulturellen Bildung, mit Integrationskursen, aber auch mit Angeboten im Bereich der Gesundheits-, Eltern- und Familienbildung. Langjährige Erfahrung und Forschung zeigen, dass Lernen in allen Lebensphasen nicht nur soziale Integrationsleistungen erbringt und soziale Kontakte fördert, sondern auch Vertrauen in die eigenen Ressourcen stärkt und hilft, das eigene Leben aktiv zu gestalten. D.h. „dem technischen und sozialen Wandel nicht ausgeliefert zu sein, sondern ihn selbstbestimmt und souverän mitzugestalten, das ist auch Teil des Bildungsauftrages des Grundgesetzes, anders ausgedrückt: Bildung ist eine Chance! (Prof. Andreas Voßkuhle, Präsident des Bundesverfassungsgerichtes anlässlich der Festveranstaltung „100 Jahre Volkshochschule“ am 13.2.2019)

Aktuelles aus Ihrer vhs Hattingen: Wie Sie bestimmt alle wissen, wird das „**Alte Rathaus**“ 2020 für Aktivitäten nicht zur Verfügung stehen. Die vhs hat dort immer viele Veranstaltungen durchgeführt, so z.B. das Philosophische Café, Vorträge aus allen Programmbereichen und Diskussionsrunden aus der Eltern- und Familienbildung. Wir werden nun die meisten Angebote an einem neuen Ort, einem ehemaligen Laden in der Bahnhofstraße 18a, durchführen. Bitte schauen Sie im Programmheft, dort finden Sie immer, wo die für Sie interessante Veranstaltung jeweils stattfindet.

Die Stadt Hattingen hat den Vertrag mit dem Eigentümer des „**Gesundheits- und Rehazentrum Heidehof**“ verlängert, sodass im aktuellen Semester alle Kurse wie gewohnt angeboten werden.

Der Umbau des ehemaligen Unterrichtstraktes der Grundschule Bruchfeld zum neuen **vhs-Seminarzentrum** hat sich verzögert. Daher finden die EDV- und Sprachkurse im kommenden Semester noch in der Lessingstraße 10 & 12a statt.

Liebe Hattingerinnen und Hattinger, auch im neuen Semester haben wir für Sie - zusammen mit unseren Kooperationspartnern - wieder ein breit gefächertes Programm mit über 300 attraktiven Angeboten und über 7000 Unterrichtsstunden zusammengestellt.

Bei der **Eltern- und Familienbildung** dreht sich wieder alles um „den Nachwuchs“ - es wird informiert und gemeinsam diskutiert, z. B. über ‚Grenzen setzen‘, Zeitmanagement und ‚gesund essen‘. Neu im Angebot ist das „vhs Gesundheitsforum Familie“, einfach mal (S. 9) reinschauen.

Im Programmbereich „**Mensch, Gesellschaft, Politik**“ möchten wir Sie auf unseren neuen Denkpfad (S.19), den Besuch einer Gerichtsverhandlung und den Vortrag von Dr. Oliver Pietsch über den Nahen Osten (S.10) aufmerksam machen.

Im Bereich **Gesundheit** lautet die Zauberformel „Aktiv werden und bleiben“. In den bewährten **Gesundheitsforen** werden u. a. die Themen „Burn out“ und „Nahrungsergänzungsmittel“ behandelt. Spannend wird wieder der Hattinger Gesundheitstag am 28.3.2020 im Rathaus, der unter dem Motto „Hattingen mit Leib und Seele“ steht. Ob mit Gemüse oder Käse, ob kalt oder warm: „kochen mit der vhs“ ist wieder mit dabei.

Fremde Sprachen lernen macht Spaß und ist immer hilfreich, sei es im Urlaub (z.B. mit Französisch für die Reise) oder im Beruf (z.B. mit Business English). Wenn Sie Krimifan sind oder vielleicht Anhänger der Geschichten mit und um Sherlock Holmes, dann ist „criminal investigations in literature“ genau passend für Sie.

Sie müssen beruflich viel telefonieren und/oder zeitgemäß auftreten und präsentieren? Im Programmbereich „**Beruf, Wirtschaft, EDV**“ finden Sie passende Seminare (S.53). Tipp: der Bildungsscheck NRW, den die vhs Hattingen auch ausstellt, finanziert berufliche Weiterbildungen (S. 60). Und - neu im Angebot ist Bildbearbeitung mit der freien Software „GIMP“.

Also, wie wäre es, wenn Sie heute lernen, was Sie morgen wissen möchten! Stöbern und blättern Sie im neuen Programm. Nehmen Sie sich die Zeit und entdecken Sie die spannende Welt der Weiterbildung. Wir freuen uns, wenn Sie erfolgreich sind auf der Suche nach „Ihrem Kurs“ bei Ihrer vhs Hattingen.

Und falls Sie Anregungen oder Verbesserungsvorschläge haben oder Kritik üben möchten, rufen Sie uns bitte an oder kommen Sie einfach vorbei.

Ihr vhs Team

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

Der Förderverein der vhs Hattingen e.V. unterstützt als Bildungsbotschafter die Arbeit der vhs-Hattingen - tatkräftig, ideenstark und engagiert. Machen auch Sie mit, denn lebenslanges Lernen mit dem erschwinglichen, umfassenden, kompetenten, integrativen, vielfältigen Programm der vhs-Hattingen stärkt unsere Gesellschaft.

Helfen Sie uns dabei Projekte zu realisieren, die im üblichen Rahmen sonst nicht möglich wären. Es werden ausschließlich unmittelbar gemeinnützige Zwecke verfolgt.

Machen auch Sie mit und werden Mitglied im Förderverein, spenden Sie oder stehen uns mit Rat und Tat zur Seite.

Stärken Sie die vhs Hattingen, gestalten und erhalten Sie damit die Weiterbildung in unserer Stadt! Und das alles schon für 19 € im Jahr!

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

Anmeldung und Beratung:
Sa, 01.02.2020 - 10:00 bis 13:00 Uhr

Sprachen- und EDV-Beratung:

Do, 30.01.2020, 16:00 bis 18:00 Uhr
Sa, 01.02.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr
Do, 06.02.2020, 16:00 bis 18:00 Uhr

oder nach
telefonischer Vereinbarung

Veranstaltungskalender

Einzelveranstaltungen 2020-1

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

Februar

Philosophisches Café
Hannah Arendt, Städtischer Raum zwischen Öffentlichkeit und Privatheit
Sonntag, 02.02.2020 1500E
11:15-13:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Café

Vogelkunde - Exkursion
Niederrhein: Gefiederte Überraschungen
Sonntag, 09.02.2020 1427E
8:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

Hütten-Safari
Von Federn und Fährten - Spurensuche auf einer Industriebrache
Sonntag, 09.02.2020 1450E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Andreas Hoppe liest:
„Die Hoffnung und der Wolf“
Donnerstag, 13.02.2020 2110E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs
Samstag, 15.02.2020 1400E
10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Südring 23, 45525 Hattingen

HattingerFilmClub
Tampopo. Magische Nudeln (Japan, 2008)
Montag, 17.02.2020 2906E+2907E
15:00&19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Das Zisterzienserkloster zu Stiepel - Ort der Stille und Einkehr
Mittwoch, 19.02.2020 1210E
15:30-18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kloster Stiepel, Am Vahrenholt 9, Bochum

ElternTreffen - informieren & diskutieren
Immer Zirkus um ´s Essen? Wie Kinder „gesund essen“ lernen!
Mittwoch, 19.02.2020 1001E
19:00-20:30 Uhr
Rathaus, Rathausplatz 1, Kleiner Sitzungssaal

Fotoexkursion Trainingsbergwerk Recklinghausen
Unter Tage ist es schön?!
Sonntag, 23.02.2020 2404T
10:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Wanner Str. 30, 45661 Recklinghausen

Altstadtgespräch
Burn-out: Was ist das genau und was kann man tun?
Mittwoch, 26.02.2020 3001E
18:00-19:30 Uhr
GRAUZONE, Eickener Straße 41, 3. Etage, 45525 Hattingen

Zwischen Shopping Malls und Flüchtlingslagern - Innenansichten aus einem unbekannten Kosmos namens Naher Osten. Vortrag mit Diskussion
in Zusammenarbeit mit der ev. Erwachsenenbildung EN-Ruhr, dem vhs Förderverein e. V. und mit Unterstützung des Bundesprojektes „Demokratie leben“
Donnerstag, 27.02.2020 1559E
19:00-21:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, 45525 Hattingen, Veranstaltungsraum

Amphibienschutz in Hattingen
Errichten und Betreuung eines Amphibienschutzzaunes
Samstag, 29.02.2020 1401E
10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Feuchtwiese, Felderbachstr./ Am Schnüber

März

Philosophisches Café
Richard Sennett, Die Großstadt und die Kultur des Unterschiedes
Sonntag, 01.03.2020 1501E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstr. 18A, 45525 Hattingen, Veranstaltungsraum

Gesundheitsforum Familie - Gesundheitsförderung durch Bildung
Hilfe, mein Kind ist wieder krank!
Dienstag, 03.03.2020 1012E
19:00-20:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Faszination Japan
Kultur - Kommerz - Kulinarik
Bildervortrag
Donnerstag, 05.03.2020 2103E
19:00-21:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, 45525 Hattingen, Veranstaltungsraum

Doppelkopf – Schnupperworkshop
Samstag, 07.03.2020 2902E
11:00-13:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Vogelkunde - Exkursion
Polderlandschaft Randmeren
Sonntag, 08.03.2020 1421T
7:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

Hütten-Safari
Wasserwege im Wandel - vom Tropfen zum Fluss
Sonntag, 08.03.2020 1451E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

John von Düffel liest:
„Der brennende See“
Montag, 09.03.2020 2111E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Versuch macht klug!
Der Workshop für die ganze Familie
Samstag, 14.03.2020 1010T
10:00-12:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

HattingerFilmClub
Mein Leben mit Amanda (F, 2019)
Montag, 16.03.2020 2908E+2909E
15:00&19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

David Hockney
Vortrag mit Beamerpräsentation
Dienstag, 17.03.2020 2301E
19:00-20:30 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

ElternTreffen - informieren & diskutieren
Keine Zeit für Zeitmanagement
Mittwoch, 18.03.2020 1002E
19:00-20:30 Uhr
Rathaus, Rathausplatz 1, Kleiner Sitzungssaal

Die Polizeiausstellung „110“ in Dortmund
Exkursion
Freitag, 20.03.2020 1240E
14:30-16:00 Uhr
Treffpunkt: Polizeipräsidium, Markgrafenstr. 102, Dortmund

Gesundheitsforum
Heilfasten
Freitag, 20.03.2020 3006E
17:00-18:30 Uhr
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Denk-Pfad durch den Gethmannschen Garten
Samstag, 21.03.2020 1905E
10:00-12:00 Uhr
vhs Geschäftsstelle, Marktplatz 4

Vogelkunde – Exkursion
Seltene Ammern am Rhein
Sonntag, 22.03.2020 1422T
7:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

Nordic Walking kompakt - ein Einsteigerseminar mit praktischen Übungen
Sonntag, 22.03.2020 3131T
11:00-15:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Amphibien in Hattingen - Exkursion für die ganze Familie
eine anschauliche Vorstellung und Bestimmung heimischer Lurche
Sonntag, 22.03.2020 1402E
10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Feuchtwiese, Felderbachstr./ Am Schnüber

Die literarischen Erben von Ernesto Cardenal und Pablo Neruda
Lesung mit musikalische Begleitung
Zusammenarbeit mit Weltladen EL CAMINO
Dienstag, 24.03.2020 2107E
19:00-21:00 Uhr
Weltladen EL CAMINO, St.-Georg-Str. 4, 45525 Hattingen

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
Dienstag, 24.03.2020 1521E
19:30-21:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, 45525 Hattingen, Veranstaltungsraum

Taschenlampenexkursion zu unseren Amphibien für Jung & Alt
Freitag, 27.03.2020 1403E
18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Rauendahlstr. 55, 45527 Hattingen

19. Hattinger Gesundheitstag Hattingen mit Leib und Seele
Samstag, 28.03.2020 3002E
10:00-14:00 Uhr
Rathaus, Rathausplatz 1

Muriel Baumeister liest: „Hinfallen ist keine Schande, nur Liegenbleiben“
Dienstag, 31.03.2020 2112E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

April

Hütten-Safari Vögel, Eier, Frühlingskräuter Frühlingsboten auf der Hütte
Sonntag, 12.04.2020 1452E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Walderlebnis für die ganze Familie
Samstag, 18.04.2020 1407E
11:00-14:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtwald Schulenberg, Parkplatz Schützenplatz 1

Vogelkunde – Exkursion Ebbe-Moore im Sauerland
Sonntag, 19.04.2020 1423T
7:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

HattingerFilmClub Ein Licht zwischen den Wolken (D, Al, 2019)
Montag, 20.04.2020 2910E+2911
15:00&19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Wenn Hunde aggressiv sind ... Multimediavortrag
Mittwoch, 22.04.2020 1101E
19:00-21:00 Uhr
Bahnhofstr. 18A, 45525 Hattingen, Veranstaltungsraum

Damit das Wort nicht im Hals stecken bleibt - Wege zur Schlagfertigkeit (Grundkurs)
Samstag, 25.04.2020 5807T
10:00-17:00 Uhr
Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 2 (Pavillon 1)

Tango Argentino für Paare Workshop für absolute Beginner
Samstag, 25.04.2020 2210E
15:15-18:15 Uhr
HAZ, Am Walzwerk 19, Seminarraum

38. Komponistenporträt Ludwig van Beethoven (1770-1827)
Samstag, 25.04.2020 2200E
18:00-20:00 Uhr
St. Peter und Paul, Bahnhofstr., 45525 Hattingen

38. Komponistenporträt Ludwig van Beethoven (1770-1827)
Sonntag, 26.04.2020 2201E
18:00-20:00 Uhr
Zwiebelturmkirche, Sprockhövel

Goldwäscher unterwegs an der Ruhr bei Hattingen - ein Goldwaschkurs zum Ausprobieren für Jung & Alt
Sonntag, 26.04.2020 1404E
10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz, Am Wallbaum 18, 45525 Hattingen

Faszination Japan: Exkursion nach Düsseldorf Führung durch das japanische Viertel
Dienstag, 28.04.2020 2105E
14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Hauptbahnhof Düsseldorf, Ausgang Stadtmitte

Familienrecht, Scheidungsrecht, Unterhaltsrecht
Dienstag, 28.04.2020 1522E
19:30-21:00 Uhr
Bahnhofstraße 18a, 45525 Hattingen, Veranstaltungsraum

Altstadtgespräch Chronische Schmerzen
Mittwoch, 29.04.2020 3003E
18:00-19:30 Uhr
Rathaus, Rathausplatz 1, Kleiner Sitzungssaal

Mai

Philosophisches Café Otto Friedrich Bollnow, Mensch und Raum
Sonntag, 03.05.2020 1502E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstr. 18a, 45525 Hattingen, Veranstaltungsraum

Pierre Jarawan liest: „Ein Lied für die Vermissten“
Dienstag, 05.05.2020 2113E
19:30-21:30 Uhr
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1

Gesundheitsforum Familie Schlafstörungen bei den Kindern
Dienstag, 05.05.2020 1013E
19:00-20:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Vollmondwanderung auf die Halde Hoheward Kooperation mit der vhs Bochum
Donnerstag, 07.05.2020 1221E
19:30-21:45 Uhr
Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark, Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen

Gesund und Selbstbewusst: Wellness-Tag (für Frauen)
Samstag, 09.05.2020 3133T
10:00-17:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Streckenwanderung Burgen im Mittelalter Vom Mittelalter zur Frühindustrialisierung und den Umbrüchen des 19. Jahrhunderts Kooperation mit der vhs Bochum
Samstag, 09.05.2020 1231T
11:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Sprockhövel-Hiddinghausen, Haltestelle „Kaninchenweg“

Kattas, Keas und Kuhfische: größer und schöner - der Tierpark Bochum Kooperation mit vhs Bochum
Samstag, 09.05.2020 1234E
14:00-15:30 Uhr
Treffpunkt: Tierpark Bochum, Klinikstraße 49, Bochum

Damit das Wort nicht im Hals stecken bleibt - Wege zur Schlagfertigkeit 2.0 (Aufbaukurs)
Samstag, 09.05.2020 5808T
10:00-17:00 Uhr
Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 1 (Pavillon 1)

Hütten-Safari Vom Schachtelhalms zum Götterbaum - Pflanzengeschichte(n)
Sonntag, 10.05.2020 1453E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

ElternTreffen - informieren & diskutieren Kinder sicher und gut eingewöhnen
Mittwoch, 13.05.2020 1004E
19:00-20:30 Uhr
Rathaus, Rathausplatz 1, Kleiner Sitzungssaal

Exkursion: Der Grugapark im Frühling
Samstag, 16.05.2020 1222T
10:45-ca. 16:00 Uhr
Treffpunkt: S-Bahn Hattingen Mitte (Endstation), obere Plattform

Irish Folk vom Feinsten mit Fragile Matt
Samstag, 16.05.2020 2900E
15:30-16:30 Uhr
Emmy-Kruppke-Zentrum, Thingstr. 18, Operncafé

HattingerFilmClub Der Glanz der Unsichtbaren (F, 2018)
Montag, 18.05.2020 2912E+2913E
15:00&19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Telefoneinsatz im Beruf
Samstag, 23.05.2020 5804T
10:00-17:00 Uhr
Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 1 (Pavillon 1)

Vogelkunde – Exkursion An die Lippe
Sonntag, 24.05.2020 1424T
7:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

Brennessel, Gundermann und Co. Wildkräuter entdecken im historischen Blankenstein
Sonntag, 24.05.2020 1409E
14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4, 45527 Hattingen

Veranstaltungskalender

Das Landesarchiv NRW im Duisburger Innenhafen

Dienstag, 26.05.2020 1243E
17:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Landesarchiv NRW,
Schifferstraße 30, Duisburg

Altstadtdialog Nahrungsergänzungsmittel

Mittwoch, 27.05.2020 3004E
18:00-19:30 Uhr
Rathaus, Rathausplatz 1, Kleiner Sitzungssaal

Juni

Waldführung zum faszinierenden Leben der Bäume

Samstag, 06.06.2020 1408E
11:00-14:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtwald Schulenberg,
Parkplatz Schützenplatz 1

Philosophisches Café Michel de Certeau, Kunst des Handelns in der Stadt

Sonntag, 07.06.2020 1503E
11:15-13:00 Uhr
Bahnhofstr. 18a, 45525 Hattingen,
Veranstaltungsraum

Gesundheitsforum Familie - Gesundheitsförderung durch Bildung Gesund Essen mit der Familie

Dienstag, 09.06.2020 1014E
19:00-20:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Hütten-Safari Wilde Wiese - Schmetterlinge, Bienen, Käfer & Co.

Sonntag, 14.06.2020 1454E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

HattingerFilmClub Porträt einer jungen Frau in Flammen (F, 2019)

Montag, 15.06.2020 2914E+2915E
15:00&19:00 Uhr
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Das Munitionsversorgungszentrum West der Bundeswehr in Dorsten-Wulfen

Mittwoch, 17.06.2020 1241E
13:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Munitionsversorgungszentrum
West, Munastraße 1, Dorsten

ElternTreffen - informieren & diskutieren Mobbing an Schulen

Mittwoch, 17.06.2020 1005E
19:00-20:30 Uhr
Rathaus, Rathausplatz 1, Kleiner Sitzungssaal

Kamingespräch Gesundheitsdschungel

Donnerstag, 18.06.2020 3005E
19:00-20:30 Uhr
Annelies Cafe,
ev. Gemeindezentrum Augustastraße

Vogelkunde – Exkursion Rieselfelder Münster

Sonntag, 21.06.2020 1425T
7:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

Der Kemnader See: Die Wehranlage und das neue Wasser- kraftwerk

Kooperation mit der vhs Bochum
Freitag, 26.06.2020 1242E
13:00-14:45 Uhr
Treffpunkt: Kemnader Str. 535
(Zugang über Gibraltarstraße), Bochum

Juli

Durchs Boyetal zu den Braucker Alpen Zusammenarbeit mit der vhs Bochum

Sonntag, 05.07.2020 1225E
11:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: U-Bahn-Haltestelle U11
in Essen-Karnap

Hütten-Safari Hexenkräuter und Zauberpflanzen - Kräuterkunde rund um den Hochofen

Sonntag, 12.07.2020 1455E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Der Buersche Grüngürtel: Löcherheide, Linnefant, Berger See und Schlosspark Zusammenarbeit mit der vhs Bochum

Mittwoch, 29.07.2020 1226E
11:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Busbahnhof GE-Buer, Rathausplatz

August

Keith Haring - Retrospektive des US-amerikanischen Künstlers Führung durch die Ausstellung im Museum Folkwang

Dienstag, 04.08.2020 2302E
11:00-12:30 Uhr
Museum Folkwang, Museumsplatz 1, Essen

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

Sonntag, 09.08.2020 1456E
11:00-13:00 Uhr
LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

Exkursion zum Skulpturenpark Waldfrieden mit Führung

Donnerstag, 20.08.2020 2303E
11:00-13:00 Uhr
Skulpturenpark, Hirschstr. 12, 42285 Wuppertal

Vogelkunde – Exkursion Steppenvögel Hellwegbörde

Sonntag, 30.08.2020 1426T
7:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

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.





Mensch, Gesellschaft, Politik

Eltern- und Familienbildung	08
Geschichtsarbeitskreis.....	10
Geschichte aktuell	10
Religion, Interreligiöses	10
Mensch und Tier	11
Exkursionen, Wanderungen.....	11
Burgen und Landesherrschaft	12
Vor Ort / Thema: Öffentliche	
Sicherheit und Ordnung	12
Zusammenarbeit mit dem BUND	13
Ökologie, Umweltbildung	14
Vogelkunde Exkursionen	15
Zusammenarbeit mit dem LWL ...	16
Philosophisches Café.....	17
vhs & Recht	18
Älter werden, aktiv bleiben	19
Inklusive Angebote	21

Anmeldung

Volkan Günday

Tel. 204-3512



Beratung

Petra Kamburg

Tel. 204-3510



und

Ana

Cabello González

Tel. 204-3517



Eltern- und Familienbildung

Das „Hattinger Bündnis für Familie“ wurde 2006 ins Leben gerufen. Mit den Jahren entstand eine aktive „Bündnisfamilie“ mit vielen aktiven Bündnispartnerinnen und -partnern aus Vereinen, Verbänden, Unternehmen, Praxen, Initiativen, Parteien sowie mit einzelnen Bürgerinnen und Bürgern. Verschiedene Aktionen und Projekte haben seither aufgezeigt, was die Stadt Hattingen den hier lebenden Familien zu bieten hat. Die wichtigsten Bündnisziele sind aber unverändert: Netzwerkarbeit und Weiterentwicklung Hattingens als familienfreundliche Stadt! Die Veranstaltungsreihe „ElternTreffen - informieren & diskutieren“ ist ein „Kind“ der Bündnisfamilie und zugleich ein Kooperationsprojekt mit dem Stadtspiegel und der vhs Hattingen. Die für den Frühling 2020 geplanten Infoveranstaltungen finden Sie nachfolgend. Nähere Informationen zum „Hattinger Bündnis für Familie“ erhalten Sie unter der Rufnummer 02324-2044219 im städt. Fachbereich Kinder, Jugend und Familie (Jugendamt).

ElternTreffen -
informieren & diskutieren

„Kinder brauchen Grenzen nur... wann, wie und wie viele?!“
Im familiären Alltag erscheint das kindliche Verhalten oft wie ein Buch mit sieben Siegeln. Häufig stellen sich Eltern die Frage „Warum machst du das (oder auch nicht)?!“. Der Umgang mit Regeln und Grenzen fällt oft schwer, da die Kinder sich „irgendwie“ nicht an das halten wollen, was wir als Erwachsene als sinnvoll ansehen. An diesem Abend erfahren Sie: „Was es so schwierig macht, sich an Regeln zu halten“, „Warum Kinder Grenzen so schlecht akzeptieren können“, „Wo der Unterschied zwischen Konsequenz und Strafe liegt“, „Wie sich tägliche Konflikte entzerren lassen“... Sie erhalten wertvolle Impulse sowie Anregungen für Ihren familiären Alltag und nutzen die Gelegenheit, dem Referenten Ihre persönlichen Fragen zu stellen!
Durch den Abend begleitet Sie: Jörg Winterscheid, Heilpädagoge / Buchautor.

Mittwoch, 15.01.2020

1000E

19:00 Uhr

entgeltfrei

Rathaus, Rathausplatz 1, Kleiner Sitzungssaal

Immer Zirkus um ´s Essen? Wie Kinder „gesund essen“ lernen!
Besonders im Kita-Alter ist in Familien die „Esszeit“ manchmal auch „Stresszeit“. Hält dieses vermeintlich schwierige Essverhalten länger an, machen sich Eltern oft große Sorgen, ob ihr Kind vielseitig und vor allem auch genug isst. Doch es gibt gute Gründe, warum Kinder unbekannte Speisen anfangs verweigern, immer nur das Gleiche essen wollen oder Lebensmittel plötzlich ablehnen, die sie am Tag zuvor noch gemocht haben.
Der Abend gibt Ihnen neben dem Erfahrungsaustausch einen Überblick, wie sich das kindliche Essverhalten in den ersten sechs Lebensjahren entwickelt und wie die Erwachsenen diese Zeit gelassen begleiten können.

Durch den Abend führt Sie: Andrea Zacher, Dipl.-Oecotrophologin und Koordinatorin des kreiseigenen Kita-Präventionsprogramms BaukastEN, Fachbereich Soziales & Gesundheit, Ennepe-Ruhr-Kreis.

Mittwoch, 19.02.2020

1001E

19:00 Uhr

entgeltfrei

Rathaus, Rathausplatz 1, Kleiner Sitzungssaal

Keine Zeit für Zeitmanagement
Der Alltag von berufstätigen Eltern fordert alle Betroffenen heraus. Gerade Eltern fühlen sich häufig zerrissen und sind ratlos. Überlegen, wie sie der Vielzahl an Herausforderungen und Aufgaben gerecht werden können. In diesem Workshop werden neue Perspektiven aufgezeigt. Impulse werden gesetzt, die helfen, Ihre Kraft zu erhalten und nicht auszubrennen, so dass Sie wieder mehr Freude an und mit Ihrer Familie haben. Erfahren Sie, wie es gelingen kann, sich nicht mehr ständig von außen getrieben zu fühlen, was helfen kann, aktiv und bewusst Ihr (Familien-)Leben zu gestalten. Durch den Abend begleitet Sie: Katja Glasmachers, dreifache Mutter, Diplom-Erziehungswissenschaftlerin, Systemische Beraterin (DGSF).

Mittwoch, 18.03.2020

1002E

19:00 Uhr

entgeltfrei

Rathaus, Rathausplatz 1, Kleiner Sitzungssaal

Kinder sicher und gut eingewöhnen
Die Eingewöhnung unserer Kinder in der Kita ist wichtig für ihr Wohlbefinden und ihre Entwicklung.
Je positiver ein Kind den Übergang vom Elternhaus erlebt, umso freudiger und entspannter begegnet es allem Neuen, erobert sich die „Welt“ und lernt bereitwillig. Wie kann das gemeinsam gelingen?
An diesem Abend möchten wir der Frage nachgehen, wie Eltern und Pädagogen/ Pädagoginnen die Kinder bei der Eingewöhnung unterstützen können und welche Hilfe und Begleitung Eltern brauchen und möchten, um ihre Kinder mit einem guten Gefühl „abzugeben“. Natürlich geht es auch darum, welche Fragen die Pädagoginnen und Pädagogen haben, um Kindern und Eltern die passende Unterstützung zu bieten.
Das sind viele Fragen und viele Meinungen für einen Abend, aber das gemeinsame Ziel bleibt: Glückliche Kinder, die sich in ihrer neuen Umgebung wohl und sicher fühlen.
Durch den Abend begleiten Sie: Andrea Tiggelbeck-Glaser, Leiterin Städt. Familienzentrum Holthausen und Silvia Mahle, Leitern Ev. Familienzentrum Arche Noah Welper-Blankenstein.

Mittwoch, 13.05.2020

1004E

19:00 Uhr

entgeltfrei

Rathaus, Rathausplatz 1, Kleiner Sitzungssaal

Mobbing an Schulen

Die Nachricht zu bekommen, dass das eigene Kind von einem Mobbing-Geschehen betroffen ist, oder vielleicht sogar dafür verantwortlich gemacht wird, kann eine große Herausforderung für die Eltern sein.

Um diese Herausforderung konstruktiv zu meistern, ist es wichtig, zu wissen, was Mobbing ist, wie es funktioniert und woran Sie erkennen können, dass Ihr Kind betroffen ist. Trotz präventiver Maßnahmen in den Schulen kann es passieren, dass SchülerInnen schuldlos in eine Rolle rutschen, die sie ohne Hilfestellung von Erwachsenen nicht mehr auflösen können. Auf dem Weg „Raus aus dem Mobbing“ ist es unbedingt notwendig, dass die möglichen Helfer gut zusammenarbeiten. An diesem Abend beleuchtet der Dozent das komplexe Mobbinggeschehen und informiert über die möglichen Fallstricke sowie „Dos und Don'ts“. Durch den Abend begleitet Sie: Thorsten Peters, Dipl.-Psychologe/Schulpsychologe, Regionale Schulberatungsstelle des Ennepe-Ruhr-Kreises.

Mittwoch, 17.06.2020 1005E
19:00 Uhr
entgeltfrei
Rathaus, Rathausplatz 1, Kleiner Sitzungssaal

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

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

Ludmilla Jäger
Dienstag, 03.03.2020 1012E
19:00-20:00 Uhr
6 € (Anmeldung erforderlich)
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Schlafstörungen bei den Kindern

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

Ludmilla Jäger
Dienstag, 05.05.2020 1013E
19:00-20:00 Uhr
6 € (Anmeldung erforderlich)
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Gesund Essen mit der Familie

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

Ludmilla Jäger
Dienstag, 09.06.2020 1014E
19:00-20:00 Uhr
6 € (Anmeldung erforderlich)
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Tipp:
Tagesseminar:
(Groß-) Eltern und Kind
kochen gemeinsam,
s.S. 40

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

Kinder wollen sich bewegen, experimentieren, Grenzen erfahren und sich selbst aktiv erleben. Kindern macht Bewegung einfach Spaß. Sie wollen laufen, springen, kullern, klettern und sich drehen, mutig mal ganz oben stehen. Und wenn Mutter, Vater oder die Großeltern aktiv mitmachen, dann macht das Körper-Erleben sogar doppelt Spaß. Dieses Kursangebot wendet sich an Kinder zwischen 1 und 5 Jahren mit ihren Müttern, Vätern oder Großeltern. Zu den Kursen „Eltern-Kind-Turnen“ ist leider keine online-Anmeldung möglich. Bitte melden Sie sich und Ihr/e Kind/er unter 02324-2043512 telefonisch an.

Freya Engelhardt
Beginn: 17.02.2020 1006
montags, 15:00-16:30 Uhr
14 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
67,20 €
Grundschule Oberwinzerfeld; Turnhalle

Freya Engelhardt
Beginn: 18.02.2020 1007
dienstags, 15:00-16:30 Uhr
14 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
71,60 €
Grundschule Oberwinzerfeld; Turnhalle

**Yoga für (Groß-)Eltern und Kinder
Gemeinsam Spaß haben**

Verbinden, stärken, loslassen - und gemeinsam viel Spaß auf der Yogamatte haben. Darum geht es in diesem Kurs zum Jahresbeginn. Beim gemeinsamen Üben begegnet man sich achtsam und spielerisch zugleich. Zudem ist Yoga für Kinder und Erwachsene förderlich, da es die Muskeln stärkt, die Beweglichkeit verbessert und eine ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist hat. Zu diesem Kurs ist leider keine online-Anmeldung möglich. Bitte melden Sie sich und Ihr/e Kind/er (6 bis 12 Jahre) unter 02324-2043512 telefonisch an.

Sabine Kattenstein
Beginn: 19.02.2020 1008
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 8
62,80 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Tipp:
Workshop für Väter, Mütter und Töchter:
Zopf, Pferdeschwanz oder Flechtfrisur?

s.S. 30

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.
 Zu diesem Kursangebot ist keine Internet- bzw. online-Anmeldung möglich! Bitte melden Sie sich und Ihr/e Kind/er unter 02324-2043512 telefonisch an.

Sabine Sümmermann
 Samstag, 14.03.2020 10:00 Uhr
 5 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

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



Der Kurs richtet sich an alle jungen Forscherinnen und Forscher, die spielerisch -aber doch mit wissenschaftlichem Hintergrund- an faszinierende naturwissenschaftliche Phänomene herangeführt werden wollen. So spritzt z. B. „Lava“ aus Vulkanen, Flüssigkeiten färben sich von Geisterhand, 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. Zu diesem Kursangebot ist keine Internet- bzw. online-Anmeldung möglich! Bitte melden Sie sich und Ihr/e Kind/er unter 02324-2043512 telefonisch an.

Sabine Sümmermann
 Beginn: 22.04.2020 1011
 mittwochs, 17:15-18:15 Uhr
 5 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 10
 19,67 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Geschichtsarbeitskreis

Geschichte des Bergbaus im Hattinger Raum
 Der seit 1986 bestehende Kurs setzt sich immer noch (nicht nur) mit der Bergbaugeschichte auseinander. Zurzeit wird am vierten Band des Buches „Auf alten Kohlenwegen“ gearbeitet, und zwar dem Bereich der Ruhrauen beiderseits des Flusses zwischen der Hattinger Ruhrbrücke (B51) und der Pontonbrücke in Bochum-Dahlhausen. Praktische Denkmalpflege am technischen Denkmal „Stephanburger Erbstollen“ am Baaker Ruhrufer und eine Besichtigung der Bergbau- sammlung Gelsenkirchen-Rotthausen ergänzen das theoretisch Erarbeitete, ebenso das Bemühen um geologische Aufschlüsse (Steinkohlen- und Eisensteinflöze und Gebirgsfaltungen) in Hattingen. Über die Kursveranstaltungen hinaus werden Exkursionen, Vortragsabende usw. anderer Veranstalter zusätzlich angeboten. Das gesamte Programm wird vom Kursleiter den Teilnehmenden vor Beginn des Semesters zugesickt.

Walter Gantenberg
 Beginn: 20.02.2020 1200
 donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
 8 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 15 €
 Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 2 (Pavillon 1)

Geschichte aktuell

Zwischen Shopping Malls und Flüchtlingslagern - Innenansichten aus einem unbekannten Kosmos namens Naher Osten. Vortrag mit Diskussion
 in Zusammenarbeit mit der ev. Erwachsenenbildung EN-Ruhr und dem vhs Förderverein e. V.
mit Unterstützung des Bundesprojektes „Demokratie leben“



Die Lebenswelten der Menschen im Nahen Osten verändern sich rasant. Zwischen Shopping Mall und Flüchtlingslager wirft - scheinbar - banale Seitenblicke in den Alltag der Region und stellt zentrale Konfliktzonen nahöstlicher Gesellschaften vor. Umgeben von Konflikt und Kriegszonen hat sich im kurdischen Autonomiegebiet des Irak in den vergangenen 20 Jahren eine vergleichsweise stabile Entwicklung vollzogen, aber gerade weil hier Shopping Malls und Flüchtlingslager nicht weit voneinander entfernt liegen, konzentrieren sich im Norden

des Irak die gravierenden Probleme und Widersprüche der ganzen Region wie in einem Brennglas. Minderheiten, Flüchtlinge, der Kampf um Frauenrechte und der Versuch eine Demokratie zu etablieren sind ebenso Teil dieses Puzzles wie die verheerende Wirkung des Ölgeldes, die umwälzenden Folgen der Globalisierung, auch Fragen der Ökologie und des Klimas sind längst deutlich präsent. Eine junge Generation beginnt dabei einen ganz anderen Nahen Osten zu verkörpern, als wir ihn glauben zu kennen.

Dr. Oliver M. Piecha ist Mitbegründer der seit über 25 Jahren im Nahen Osten aktiven deutsch-irakischen Hilfsorganisation WADI e.V., er hält zahlreiche Vorträge über das Konfliktgeschehen im Nahen Osten und leitet Workshops zur Interkulturellen Kompetenz mit dem neuen Ansatz: Verstehen statt Verständnis.

Donnerstag, 27.02.2020 1559E
 19:00 Uhr
 entgeltfrei
 Bahnhofstraße 18a, 45525 Hattingen, Veranstaltungsraum

Religion, Interreligiöses

Das Zisterzienserkloster zu Stiepel - Ort der Stille und Einkehr



Im Jahre 1988 wurde durch Kardinal Franz Hengsbach das Zisterzienserkloster Stiepel gegründet. Dadurch wurde dieser Stadtteil, der wohl einer der ältesten Marinewallfahrtsorte 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 die Teilnehmenden von einem der Mönche durch die Gebäude geführt. Seine Erzählungen geben 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, 19.02.2020 1210E
 15:30 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 7 €
 Treffpunkt: Parkplatz Kloster „am Glockentor“ Am Vahrenholt 9, Bochum

Interreligiöser Gesprächskreis

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

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

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

Die Termine entnehmen Sie bitte der Presse.
18:00-20:00 Uhr
entgeltfrei

Mensch und Tier**Wenn Hunde aggressiv sind ...
Multimediovortrag**

Zeigt ein Hund Aggressionen, so ist dies für den Besitzer oft eine schlimme und leidvolle Erfahrung. Diese Situation belastet die Beziehung und lässt den Menschen nicht selten verzweifeln. Gut gemeinte Ratschläge kommen von allen Seiten. Diese helfen allerdings selten, ihre Anwendung verschlimmert aber oft die Situation. Als Besitzer eines Hundes der ein aggressives Verhalten zeigt, ist man schnell abgestempelt und isoliert.

Um die Situation für den Hund und den Menschen zu erleichtern, ist die Kenntnis über die Zusammenhänge und mögliche Ursachen für das Verhalten des Hundes von großer Bedeutung. So kann eine Verhaltenstherapie auch erfolgreicher sein. Der Referent zeigt mögliche Ursachen für aggressives Verhalten bei Hunden auf und beschreibt umsetzbare Trainingsmöglichkeiten. Diese verdeutlicht er an konkreten Fallbeispielen. Er weist aber auch auf die Grenzen des Trainings hin und erklärt Verhaltensstrategien, die helfen können das mögliche Auftreten von Aggression zu verhindern bzw. die angewandt werden können, um aggressive Situationen nicht eskalieren zu lassen. In dem Vortrag werden viele Bild- und Filmbeispiele zur Veranschaulichung gezeigt.

Gerhard Köhler
Mittwoch, 22.04.2020 1101E
19:00 Uhr
6 €
Bahnhofstraße 18a, 45525 Hattingen,
Veranstaltungsraum

**Kattas, Keas und Kuhfische:
größer und schöner -
Der Tierpark Bochum
Kooperation mit der vhs Bochum**

Naturnahe Biotop-Anlagen wie die 2006 eröffneten „Nordseewelten“ bestimmen das heutige Bild des Bochumer Tierparks. Im Jahr 2012 erhielt der Tierpark ein neues Gesicht, indem er einen neuen Eingangsbereich bekam und rund ein Drittel seiner Außenanlagen komplett neu gestaltet wurde. Neue Gehege u.a. für Kattas und Nasenbären wurden angelegt und die bei Besuchern so beliebten afrikanischen Erdmännchen haben eine naturnahe Savannenanlage erhalten. Und seit Herbst 2015 gibt es eine neue Futterküche. Bei einem geführten Rundgang mit einem Blick hinter die Kulissen und voraussichtlich einem Gang durch das Kattagehege können wir uns auch über die neuen Asienwelten mit der Tierwelt Südasiens informieren. Anschließend kann der Tierpark selbstständig erkundet werden. Führung und Zooeintritt sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte ggf. wetterfeste Kleidung tragen.

Andreas Peters
Samstag, 09.05.2020 1234E
14:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 10
13 €
Treffpunkt: Tierpark Bochum, Klinikstraße 49,
Bochum

Exkursionen, Wanderungen**Vollmondwanderung auf die Halde
Hoheward
Kooperation mit der vhs Bochum**

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

Ausblick auf das Ruhrgebiet im Schein der untergehenden Sonne genießen. Nachdem wenig später der Mond aufgegangen ist erfolgt der Abstieg.

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

Brigitte Kolberg
Donnerstag, 07.05.2020 1221E
19:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 10
6 €
Förderturm im Stadtteilpark Hochlarmark,
Karlstr. 75, 45661 Recklinghausen

Exkursion: Der Grugapark im Frühling

Gemeinsam gehts mit der S-Bahn und der U-Bahn zum Grugapark. Während einer 2-stündigen Führung werden die Teilnehmenden in ein Paradies für Gartenliebhaber entführt. Dazu gehören Blühereignisse des Frühlings, dessen Frühlingsboten sich in einer bunten und duftenden Themenvielfalt zeigen. Auch die Tierhaltung des Parks bietet eine Vielfalt von Angeboten - vom Kleintiergarten über den Tierhof bis hin zur großen Vogelfreifluganlage.

„Der „Hortus botanicus assindiensis“ und die „GRUGA“ sind die Grundfundamente des heutigen Grugaparks. Schon 1927 wurde der Botanische Garten auf einer Fläche von ca. 15 ha als Lehr- und Versuchsgarten von der Stadt Essen angelegt. Bis heute zählen das Alpinum, der westfälische Bauerngarten, der Rosengarten, der Staudenhang und die Nadelgehölzsammlung zu den botanischen Attraktionen des Grugaparks. Weitere Bereiche des Botanischen Gartens sind der Asienteil und der Heideteil oberhalb des Alpinums.“

Nach der Führung kehrt die Gruppe in die Orangerie ein
Eintritt 3 €, und anteiliges Bahnticket.
(es werden 4-er Karten erstanden)
In der Teilnahmegebühr sind die Führungskosten enthalten.

Angela Driller
Samstag, 16.05.2020 1222T
10:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 25
22 €
Treffpunkt: S-Bahn, Hattingen-Mitte
(Endstation) obere Plattform

Durchs Boyetal zu den „Braucker Alpen“
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum
 Der Bergbau hat auf ursprünglich landwirtschaftlicher Fläche eine große Zahl an Bergehalden hinterlassen, die inzwischen durchweg begrünt und mit attraktiven Wegesystemen für die Naherholung erschlossen sind. Im Gladbecker Süden, an der Stadtgrenze zu Gelsenkirchen und Bottrop, befindet sich eine Vielzahl solcher Halden, die Braucker Haldenlandschaft oder auch „Braucker Alpen“ genannt. Die unterschiedlichen und naturnahen Halden gehen fast nahtlos ineinander über, unterscheiden sich aber in Größe, Bewuchs und Gestalt. Bei der Wanderung werden 5 von ihnen ‚erklimmen‘ und ihre Besonderheiten erläutert. Die Mottbruchhalde ist mit 100m Höhe die imposanteste von ihnen und wurde bis vor 5 Jahren in Form eines Kraters geschüttet. An ihrem Rande fließt die frisch renaturierte Boye, einer der Hauptemscherzuflüsse mit ihren ebenfalls wieder sauberen Nebenbächen. Eine Einkehr ist vorgesehen.
 Länge: 13 km
 Treffpunkt und Start: U-Bahn-Haltestelle U11 in Essen-Karnap: Alte Landstraße (Parkplätze an Alter Landstraße /Karnaperstr. vorhanden)

Dr. Vera Bücken
 Sonntag, 05.07.2020 1225E
 11:00-17:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 10
 6 €
 Treffpunkt: U-Bahn-Haltestelle U11 in Essen-Karnap

Der Buersche Grüngürtel: Löchterheide, Linnefant, Berger See und Schlosspark
Zusammenarbeit mit der vhs Bochum
 Buer galt schon in den 20er Jahren im Ruhrgebiet als „Stadt im Grünen“, denn die Stadtväter sorgten dafür, dass die Innenstadt mit vielen Grünflächen umgeben war, die ineinander übergehen, so dass man kilometerlang die Natur nicht verlässt. Dieses Grün hat sich bis heute erhalten und zeichnet sich durch eine große Vielfalt aus: die „Löchterheide“ ist ein Waldgebiet mit altem Baumbestand, an das sich der „Linnefant“ mit seinen kleinen Quellen anschließt. Der Schlosspark von Berge überrascht mit 200-jährigen und tw. exotischen Bäumen, Kräutergarten und Barockgarten und der Berger See ist umgeben von Rabatten, Alleen und Baumkunst.
 Eine Einkehr ist vorgesehen
 Länge: ca. 8 km

Dr. Vera Bücken
 Mittwoch, 29.07.2020 1226E
 11:00-17:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 10
 6 €
 Treffpunkt: Busbahnhof GE-Buer Rathaus

Burgen und Landesherrschaft im Mittelalter
Burgen und Landesherrschaft im Mittelalter
Zwei geführte kulturhistorische Tageswanderungen
Kooperation mit der vhs Bochum
 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.

Vom Mittelalter zur Frühindustrialisierung und den Umbrüchen des 19. Jahrhunderts.
 Die Wanderung beginnt in Hiddinghausen am Geburtshaus der Frauenrechtlerin und revolutionären Demokratin Mathilde Franziska Anneke (1817-1884). In diesem alten westfälischen Bergbaugebiet findet man Zeugnisse sowohl bäuerlichen als auch industriell geprägten Lebens. Durch Wald- und Hügelland gelangt man nach Wengern mit seiner romanisch-gotischen Dorfkirche, dem Adelssitz Haus Dönnhof, imponierenden Fachwerkhäusern und der Geburtsstätte der Kochbuchautorin und Lehrerin Henriette Davidis (1801-1876).
 Sprockhövel-Hiddinghausen - Albringhausen (Alter Bahnhof, Zeche Neu-Wülfingsburg) - Elbschebachtal - Wetter-Wengern (historischer Ortskern),
 ca. 11,5 km
 Gesamtzeit ca. 5,5 Stunden
 Öffentlicher Nahverkehr am Ziel: ab Wetter-Wengern „Denkmal“ oder „Elbscheweg“.
 Hinweis: Der Ausgangspunkt ist von Bochum Hbf. oder Hattingen-Mitte mit dem Schnellbus SB37 direkt zu erreichen. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung erforderlich.

Dr. Wilfried Korngiebel/Susanne Slobodzian
 Samstag, 09.05.2020 1231T
 11:00-16:30 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 7 €
 Treffpunkt: Sprockhövel-Hiddinghausen, Haltestelle „Kaninchenweg“

Motte, Schloss, Stift und Stadt - Adelssitze und Lebensformen
Streckenwanderung
 Auch im städtebaulich weitestgehend umstrukturierten Steele lassen sich noch Spuren einer mittelalterlichen Stadt auffinden und sogar eine barocke Residenz. Auf unserem Weg entlang des Flusses steigen wir zu den Ruhrhöhen auf und stoßen auf eine weiträumige Schlossanlage, einen interessanten Rittersitz und Zeugnisse früheren bäuerlichen und klösterlichen Lebens. Das Stiftsviertel Rellinghausen mit seinen vielen Baudenkmälern gibt Anlass zur Erinnerung an Hexenprozesse in der frühen Neuzeit.
 Essen-Steele - Schloss Schellenberg - Stiftsviertel Rellinghausen - Motte Vittinghoff - Klusenkapelle - Villa Hügel, ca. 15 km
 Gesamtzeit etwa 7 Std.
 Öffentlicher Nahverkehr am Ziel: ab Bahnhof Essen-Hügel
 Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung erforderlich.

Dr. Wilfried Korngiebel/Susanne Slobodzian
 Samstag, 06.06.2020 1232T
 10:45-17:45 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 7 €
 Treffpunkt: Essen-Steele S-Bahnhof (Fußgängerbrücke)

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

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

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

stalteten Ausstellung mit einer Polizeibeamtin informieren.
Mindestalter: 16 Jahre.

Andreas Peters
Freitag, 20.03.2020 1240E
14:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 12
7 €
Treffpunkt: Polizeipräsidium,
Markgrafenstr. 102, Dortmund

Das Munitionsversorgungszentrum West der Bundeswehr in Dorsten-Wulfen

Obwohl sich die Bundeswehr aufgrund der veränderten politischen Lage zunehmend aus der Fläche, so auch aus dem Ruhrgebiet, zurückgezogen hat, unterhält sie ganz in der Nähe das größte Munitionsdepot Deutschlands. Das Depot entstand im 2. Weltkrieg aus einer Heeresmunitionsanstalt (Muna) und wurde bis 1999 von den britischen Streitkräften genutzt. Im heutigen Munitionsversorgungszentrum West (bis 2016 Munitionsdepot Wulfen), das sich über eine Fläche von 210 ha erstreckt und über 15 km Bahngleise und 25 km Straßennetz verfügt, können in 381 Lagerhäusern bis zu 62.000 Tonnen Munition, von der Artillerierakete bis zur Pistolenmunition, gelagert werden. Vor Ort erfahren wir, welchen Auftrag das Depot in einer Zeit der sich wandelnden Bedrohungsszenarien heute hat. Bei der Anmeldung bitte jede Person mit Vor- und Zuname anmelden und einen gültigen Personalausweis mitbringen.

Andreas Peters
Mittwoch, 17.06.2020 1241E
13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 16
7 €
Treffpunkt: Munitionsversorgungszentrum West, Munastraße 1, Dorsten

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

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

Andreas Peters
Freitag, 26.06.2020 1242E
13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 7
7 €
Treffpunkt: Kemnader Str. 535
(Zugang über Gibraltarstraße), Bochum

Das Landesarchiv NRW im Duisburger Innenhafen

Das Landesarchiv NRW, eines der größten Archive Deutschlands, existiert seit 2004 als Gedächtnis des Landes Nordrhein-Westfalen und seiner Vorgängerstaaten. Damals wurden die vier ehemals selbstständigen Staats- und Personenstandsarchive als regionale Fachabteilungen zusammengefasst. Der neue Hauptsitz mit der Abteilung Rheinland ist seit 2014 in einem umgebauten historischen Getreidespeicher im Duisburger Innenhafen angesiedelt. Der Bau bildet nun ein markantes Eingangstor zum Innenhafen. Wir lernen das eindrucksvolle Archiv bei einem Rundgang kennen und erfahren mehr über die Sicherung der umfangreichen Bestände.

Andreas Peters
Dienstag, 26.05.2020 1243E
17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 15
7 €
Treffpunkt: Landesarchiv NRW,
Schifferstraße 30, Duisburg

Die Justizvollzugsanstalt Hagen (JVA)

Die Justizvollzugsanstalt Hagen ist die einzige Einweisungsanstalt in NRW. Beim Einweisungsverfahren werden die Persönlichkeit und die Lebensumstände der ausschließlich männlichen Gefangenen mit einer Freiheitsstrafe von mehr als 30 Monaten überprüft. Anschließend wird der Gefangene zum weiteren Vollzug in eine geeignete JVA verlegt, um eine möglichst optimale Wiedereingliederung in das gesellschaftliche Leben außerhalb des Gefängnisses zu erreichen. Heute verfügt die JVA über 318 Haftplätze. Nach einem Vortrag besteht die Möglichkeit, Teile zu besichtigen.
Wichtig: Vor dem Betreten des Gebäudes findet eine Zugangskontrolle statt, daher bitte keine gefährlichen Gegenstände (Messer, Schere) mitführen. Bitte mit Name, Vorname und Geburtsdatum anmelden und einen gültigen Personalausweis mitbringen.
Mindestalter: 18 Jahre.

Andreas Peters
maximale Teilnehmerzahl: 15
7 €
Treffpunkt: JVA Hagen,
Gerichtsstraße 5, 58097 Hagen
Termin wird noch bekannt gegeben.

Mechanische und elektronische Schließsysteme - Burg F. W. Lüling KG

Die Firma kann auf eine 130jährige Geschichte zurückblicken. Bekannt wurde sie durch das Vorhängeschloss „Volmarstein“. Die Firma Burg mit rd. 240 Beschäftigten hat sich vor allem auf die Produktion von mechanischen und elektronischen Schließsystemen für Hersteller von Metallerzeugnissen, Holzmöbeln, Beschlägen und Schaltschränken sowie für Objektkunden wie bspw. Fitness- und Wellness-Einrichtungen spezialisiert. 2014 erfolgte der Umzug der Produktion von Wetter nach Hagen-Vorhalle. Bitte festes Schuhwerk tragen.
Andreas Peters 1245E
maximale Teilnehmerzahl: 12
7 €
Treffpunkt: BURG Lüling KG,
Volmarsteiner Str. 52, 58089 Hagen
Termin wird noch bekannt gegeben.

Veranstaltungsreihe mit dem BUND Hattingen

Grundlagen des Obstbaumschnitts - ein Praxiskurs

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

Rolf Novy-Huy
Samstag, 15.02.2020 1400E
10:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 13
10 €
Treffpunkt: Südring 23, 45525 Hattingen

Amphibienschutz in Hattingen Errichten und Betreuung eines Amphibienschutzzaunes

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

Treffpunkt: Feuchtwiese des Artenschutz Ruhrgebiet e.V. neben Landgasthaus Huxel, Felderbachstr./Am Schnüber

Martin Maschka
Samstag, 29.02.2020 1401E
10:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 30
entgeltfrei
Treffpunkt: Feuchtwiese,
Felderbachstr./Am Schnüber

Amphibien in Hattingen - Exkursion für die ganze Familie eine anschauliche Vorstellung und Bestimmung heimischer Lurche



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

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

Martin Maschka

Sonntag, 22.03.2020

10:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 30

entgeltfrei

Treffpunkt: Feuchtwiese, Felderbachstr./Am Schnüber

1402E

Taschenlampenexkursion zu unseren Amphibien für Jung & Alt

Ob Kröten, Molche, Frösche und Salamander, sie alle brauchen unseren Schutz. Bei der Taschenlampenexpedition können die Teilnehmenden heimische Amphibien hautnah entdecken. Während der spannenden Nachtwanderung mit Martin Maschka von der Wildnisschule Ruhr erfahren alle Wissenswerte über die Tiere und die neuen Schutzprojekte des Artenschutz Ruhrgebiet e.V.

Martin Maschka

Freitag, 27.03.2020

18:30 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 30

6 €

Treffpunkt: Parkplatz Rauendahlstr. 55, 45527 Hattingen

1403E

Ökologie & Umweltbildung

Walderlebnis für die ganze Familie

Ein Wald ist sehr viel mehr, als eine Ansammlung von Bäumen. Die Waldführerin Franka Fieseler, ausgebildet in Peter Wohllebens Waldakademie in der Eifel, nimmt Kinder und Eltern mit auf eine Erkundungstour durch das spannende Ökosystem direkt vor unserer Haustür. Mit allen Sinnen werden die scheinbar stummen und starren Riesen der Pflanzenwelt als lebendige Wesen spielerisch erlebbar. Haben Bäume auch so etwas wie Internet? Gehen sie zur Toilette? Warum sind so viele Instrumente aus Holz? Und wer lebt sonst noch so bei den Riesen der Pflanzenwelt? Durch Such- und Beobachtungsaufgaben, Spiele und Experimente beantworten sich diese und anderen Fragen. Klaro, dass die Kinder hierbei die Entdecker und ihre Eltern die Assistenten sind. Doch aufgepasst, es ist nicht auszuschließen, dass auch die Erwachsenen hinterher nicht nur etwas schmutzig, sondern auch etwas schlauer sind! Bitte bringen Sie sich ein Getränk, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung mit. Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt.

Franka Fieseler

Samstag, 18.04.2020

11:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 20

8 €

Treffpunkt: Stadtwald Schulenberg, Parkplatz Schützenplatz 1, 45525 Hattingen

1407E

Junge vhs: Goldwäscher unterwegs an der Ruhr bei Hattingen - für Jung & Alt



Wie entsteht Gold? Warum ist es so wertvoll? Gibt es Gold in freier Natur? Martin Maschka lädt ein zum Goldtausch, gemeinsam geht es an die Ruhr zum Goldwaschen. Vermittelt werden das Goldwaschen und die Suche nach Gold. Ob wir tatsächlich Goldnuggets, Goldstaub finden liegt in den Sternen. Aber die Grundlagen zum Suchen werden praktisch am und im Gewässer der Ruhr vermittelt. Siebe, Handspaten und Waschteller dürfen mitgebracht werden, sind aber nicht zwingend notwendig. Gummistiefel sind ratsam!

Martin Maschka

Sonntag, 26.04.2020

10:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 20

10 €

Treffpunkt: Parkplatz, Am Wallbaum 18, 45525 Hattingen

1404E

Waldführung zum faszinierenden Leben der Bäume

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

Franka Fieseler

Samstag, 06.06.2020

11:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 20

8 €

Treffpunkt: Stadtwald Schulenberg, Parkplatz Schützenplatz 1, 45525 Hattingen

1408E

Brennessel, Gundermann und Co. Wildkräuter entdecken im historischen Blankenstein

Vom Sitz der vhs Hattingen im historischen Ortskern von Blankenstein starten wir zu einem Wildkräuterspaziergang in die nähere Umgebung. Am Fuß der Burg und im Gethmannschen Garten entdecken wir am Wegesrand viele heimische Wildkräuter, die uns vertraut, aber doch unbekannt sind. Einige werden als ‚Unkraut‘ bezeichnet, obwohl sie für zahlreiche Tiere und auch für den Menschen wertvolle Eigenschaften besitzen, zum Beispiel als Nahrung oder Heilpflanze. Bei unserer Tour mit wissenswerten Informationen über Brennessel, Wegerich, Gundermann und Co. darf gefühlt, geschnuppert und probiert werden. Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4, 45527 Hattingen-Blankenstein

Birgit Ehse

Sonntag, 24.05.2020

14:30 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 20

8 €

Treffpunkt: vhs Hattingen, Marktplatz 4, 45527 Hattingen

1409E

Vogelkunde - Exkursionen

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

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

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

Hinweis: Gerne können Sie bei den Exkursionen Kinder mitbringen!

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

Polderlandschaft Randmeren

Heute geht es nochmal nach Nordwesten. An der nördlichen Grenze der Provinz Gelderland reihen sich die Randmeren („Randseen“), die durch das Einpoldern der Zuiderzee entstanden sind, wie eine Perlenkette am südlichen Ufer des IJsselmeeres auf. Hier finden sich feuchte Polder, Kanäle und Wiesen, die zu den bedeutensten Brutgebieten für Wiesenlimikolen in den Niederlanden zählen. Neben den Schnepfen und Wasserläufern können wir auch Enten, Gänse, vielleicht noch letzte Zwergschwäne, Lerchen, Pieper und andere Wiesenbewohner erleben. Siehe auch <https://vimeo.com/303559641>

Zusätzlicher Treffpunkt: Pendlerparkplatz an der A3-Ausfahrt Hünxe an der Weseler Straße

Thomas Griesohn-Pflieder
Sonntag, 08.03.2020 1421T
07:00-17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 16
8 €
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

Seltene Ammern am Rhein

Zwischen Bonn und Bad Honnef erhebt sich der Drachenfels über den Rhein. Hier wird intensiv Weinbau betrieben. Bedingt durch die steile Lage am Fuße des Felsens gibt es aber Inseln, die nicht bewirtschaftet werden können. Hier haben sich die beiden Wärme liebenden

den Ammern, Zaun- und Zippammer, angesiedelt. Oder besser wieder angesiedelt, denn vor Jahrzehnten waren sie schon einmal Brutvögel. Wahrscheinlich ist einer der Gründe für die Wiederbesiedlung die schon längst begonnene Erwärmung des Klimas. Vor allem die Zaunammer gilt bislang als Brutvogel der gemäßigten und mediterranen Zone der Südwestpaläarkt. Wir wollen beide Arten suchen und halten dabei Augen und Ohren für andere Singvögel offen. Einkehr natürlich im Restaurant auf dem Drachenfels.

Thomas Griesohn-Pflieder
Sonntag, 22.03.2020 1422T
07:00-15:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 16
8 €
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

Ebbe-Moore im Sauerland

Das Ebbegebirge ist ein nahezu vollständig bewaldeter und fast unbesiedelter Höhenzug zwischen Meinerzhagen im Westen und Attendorn im Osten. Das Klima dort oben ist rau, regenreich und günstig für die Moorentwicklung und genau die wollen wir besuchen. Es handelt sich um vergleichsweise kleine Moore, die zudem noch am Hang liegen. Ihre Vielgestaltigkeit und ihre eigenständigen Flora und Fauna begründen ihre landesweite naturkundliche Bedeutung. Wir werden die kleinen Juwelen besuchen und dabei gespannt sein auf Grau-, Klein- und Schwarzspecht und vielleicht den Schwarzstorch sehen. Unsere Wanderung durch teilweise urtümliche Waldbestände ist etwa acht Kilometer lang. Es gibt eine Einkehrmöglichkeit, die wir nutzen wollen.

Thomas Griesohn-Pflieder
Sonntag, 19.04.2020 1423T
07:00-15:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 16
8 €
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

An die Lippe

Anders als die Ruhr ist die Lippe ein Sand führender Fluss, der sich in weiten Mäandern seinen Weg sucht. In der Lippe zwischen Lippetal und Lippstadt finden wir weiträumige Naturschutzgebiete mit naturnahen Auen und unbegradigten Flussabschnitten, hier pflegen halbwilde Rinder und Pferde die Landschaft und schaffen Nahrungs- und Brutraume für Wat- und Wasservögeln und brütende Weißstörche. Wir fahren verschiedene Beobachtungspunkte an und hoffen auf Nachtigall, Gelbspötter, Wiesenpieper, Schafstelze, Pirole, Brachvögel und durchziehende Watvögel sowie natürlich Greifvögel wie Rohrweihen, Wespenbussard und andere.

Zusätzlicher Treffpunkt: Raststätte Haarstrang an der A44 hinter Unna gegen 7:45 Uhr
bitte anmelden unter tgp@birdnet.de

Thomas Griesohn-Pflieder
Sonntag, 24.05.2020 1424T
07:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 16
8 €
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

Rieselfelder Münster

Vogelbeobachter kommen im „Rieselfelder Münster“ zu jeder Jahreszeit auf ihre Kosten. Das Gebiet besteht aus einem vor der Jahrtausendwende wiedervernässten Bereich, sowie dem schachbrettartigen Gelände der ehemaligen Verrieselungsfelder der Stadt Münster. Auf den überwiegend flachen Teichen lassen sich viele Enten- und Gänsearten beobachten. Zu den Rastvögeln zählen Regenpfeifer, Strandläufer, Wasserläufer, Kampfläufer und Flussuferläufer. Auf dem Durchzug kann man Störche, Baumfalken, Rohrweihen und viele weitere Arten beobachten. Zu unseren Zielarten zählen auch Teichrohrsänger, Blaukehlchen, Eisvogel, Wasserralle, Wespenbussard.

Zusätzlicher Treffpunkt: Pendlerparkplatz an B58, Abfahrt 8 (Halter) BAB 43, 7:30 Uhr, bitte anmelden unter tgp@birdnet.de

Thomas Griesohn-Pflieder
Sonntag, 21.06.2020 1425T
07:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 16
8 €
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

Steppenvögel Hellwegbörde

Die Hellwegbörde, östlich von Soest etwa zwischen B1 und A44 ist ein bedeutendes Brutgebiet für Feldvögel - wie die seltene Wiesenweihe - aber auch für Rebhühner, Wachteln und Feldlerchen. Jetzt im biologischen Früherbst können sich auf den Äckern große Schwärme rastender Kiebitze versammeln, oft zusammen mit Goldregenpfeifern. Neben den regelmäßig rastenden Feldlerchen, Weihen und Milanen können wir mit etwas Glück auch seltene Gäste wie Mornellregenpfeifer oder Rotfußfalken beobachten. Auch Wiesenweihen können noch durchziehen und Rotmilane sind hier Brutvögel. Zusätzlicher Treffpunkt: Raststätte Haarstrang an A44 hinter Unna gegen 7:45 Uhr
bitte anmelden unter tgp@birdnet.de

Thomas Griesohn-Pflieder
Sonntag, 30.08.2020 1426T
07:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 16
8 €
Treffpunkt: Rathaus, Roonstraße

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 Jahren)

Von Federn und Fährten - Spurensuche auf einer Industriebrache

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

Birgit Ehses

Sonntag, 09.02.2020

11:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 20

3 €

LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

1450E

Wasserwege im Wandel - vom Tropfen zum Fluss

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

Birgit Ehses

Sonntag, 08.03.2020

11:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 15

3 €

LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

1451E

Vögel, Eier, Frühlingskräuter Frühlingsboten auf der Hütte

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

Birgit Ehses

Sonntag, 12.04.2020

11:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 15

3 €

LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

1452E

Vom Schachtelhalm zum Götterbaum - Pflanzengeschichte(n)

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

Birgit Ehses

Sonntag, 10.05.2020

11:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 15

3 €

LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

1453E

Wilde Wiese - Schmetterlinge, Bienen, Käfer & Co.



Es summt, brummt, krabbelt, flattert und hüpf

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

Birgit Ehses

Sonntag, 14.06.2020

11:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 15

3 €

LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

1454E

Hexenkräuter und Zauberpflanzen - Kräuterkunde rund um den Hochofen

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

Birgit Ehses

Sonntag, 12.07.2020

11:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 30

3 €

LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

1455E

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



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

Birgit Ehses

Sonntag, 09.08.2020

11:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 30

3 €

LWL Industriemuseum Henrichshütte, Foyer

1456E

Philosophisches Café

Die Stadt neu denken

Die europäische Auseinandersetzung mit dem Wesen der Stadt und ihrer Ordnung ist so alt wie Europa selbst. Vielleicht gründen die vielfältigen Formen städtischen Lebens, so wie wir es heute weltweit kennen, auf den ersten Ideen europäischer Denker. Seit der griechischen Antike wird die Ordnung und die Struktur der Stadt unmittelbar mit den menschlichen und gesellschaftlichen Bedürfnissen und Erfordernissen zusammengedacht. Bereits bei Platon und Aristoteles ist die urbane Raumordnung ohne die ‚Agora‘, d.h. den Marktplatz, nicht zu denken. Er ist Zentrum der sozialen und politischen Begegnungen und Aushandlungen. Die Stadt als Ort menschlichen Lebens und menschlicher Zusammenkunft befindet sich in einem stetigen Wandel. Diesen gilt es zu beschreiben und neu zu denken.

Hannah Arendt, Städtischer Raum zwischen Öffentlichkeit und Privatheit



Nach Arendt steht am Anfang der menschlichen Organisation der Stadt das gemeinsame politische Handeln. In ihrem berühmten Werk ‚Vita activa‘ entwickelt sie den Gedanken, dass nur die Vielen, d.h. eine Pluralität von Menschen am Anfang des politischen Handelns stehen kann. Polis und Stadt sind als öffentlicher Raum das Reich der Freien und Gleichen. Demgegenüber stellt der private Raum das Reich der Herrschaft und der Gewalt dar.

So stellt sich die Frage, wie - ohne die notwendige Trennung zwischen Öffentlichkeit und Privatheit in der Stadt aufzuheben - das Freisein von Herrschaft auch im privaten Raum an Geltung gewinnen kann?

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 02.02.2020 1500E
11:15 Uhr
6 €
Café Stadtmuseum, Marktplatz 1 - 3, 45527 Hattingen

Richard Sennett, Die Großstadt und die Kultur des Unterschiedes



Sennett geht in seiner Theorie der modernen Stadt weit zurück in die griechische und römische Antike. In der Stadt und ihrer Ordnung spiegelt sich jeweils das Selbstbild eines Zeitalters und einer Zivilisation. Die Städte sind Sinnbild des Werdenden und des Gewordenen der jeweiligen menschlichen Kultur. In ihnen speichert sich wie in einem großen Gedächtnis eine Vergangenheit, die es zu dechiffrieren gilt. Sennett sucht nach der besonderen Raum- und Zeiterfahrung, die uns der urbane Raum mit seiner sozialen, architektonischen und existentiellen Formensprache anbietet.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 01.03.2020 1501E
11:15 Uhr
6 €
Bahnhofstraße 18a, 45525 Hattingen, Veranstaltungsraum

Otto Friedrich Bollnow, Mensch und Raum
Bollnow hat in den frühen sechziger Jahren eine Philosophie des Raumes vorgelegt, die eine deutliche Unterscheidung zwischen dem mathematisch physikalischen Raum und dem gelebten Raum macht. Der mathematisch physikalische Raum ist ein abstraktes wissenschaftliches Raumkonzept, das nahezu gar nichts mit dem gelebten menschlichen Raum und seinen alltäglichen Praktiken zu tun hat. Bollnow entwirft einen ‚glücklichen Raum‘, der durch ein echtes Bewohnen des Raumes auch zur Verwirklichung des menschlichen Daseins taugen kann. Im gelebten Raum ist der Mensch stets der Mittel- und Ausgangspunkt.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 03.05.2020 1502E
11:15 Uhr
6 €
Bahnhofstraße 18a, 45525 Hattingen, Veranstaltungsraum

Michel de Certeau, Kunst des Handelns in der Stadt

Nach de Certeau besteht die ‚Kunst des menschlichen Handelns‘ darin, dass sie Aneignung und Veränderung in einem ist. Die Praktiken des Alltags, die eine Stadt formen und weiterentwickeln, weisen dabei eine große und beharrliche Widerstandsfähigkeit gegen technokratische Vorgaben und Imperative auf. In der menschlichen Praxis und ihrem Wirken im urbanen Raum selbst steckt schon ein gehöriges Maß an Subversion und individueller Selbstbehauptung. De Certeaus Denken macht Mut und fordert zur Teilhabe an der Stadtentwicklung auf, weil schon durch ihre bloße handelnde Existenz die Bewohner Fortleben und Gestaltung der Stadt wesentlich beeinflussen.

Professor Alfred Hirsch
Sonntag, 07.06.2020 1503E
11:15 Uhr
6 €
Bahnhofstraße 18a, 45525 Hattingen, 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 Hattingen, zusammen mit über 260 Städten bundesweit, im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben! gegen Rechtsextremismus, Gewalt und Menschenfeindlichkeit“ für den Erhalt der Demokratie.

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 Piotr Suder (suder@ ifak-bochum.de / T 0175-8202624), den Ihr am besten nach Absprache im Holschentor, Talstraße 8, 45525 Hattingen antreffen könnt!

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

Gefördert vom:

Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Im Rahmen des Bundesprogramms:

Demokratie leben!

Weitere Informationen findet Ihr unter

www.demokratie-leben-hattingen.de

<https://www.facebook.com: demokratie leben hattingen>

vhs & Recht

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Anhand von Beispielen, Mustertexten, werden die einzelnen Möglichkeiten, Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung erläutert. Die Erstellung einer Vorsorgevollmacht mit Betreuungs- und Patientenverfügung ist in unserer Gesellschaft auf Grund der Altersstruktur und den gesetzlichen Vorgaben in den letzten Jahren immer wichtiger geworden. Kann ein Volljähriger auf Grund einer Krankheit oder eines Unfalles seine Angelegenheit ganz oder teilweise nicht selber besorgen, bestellt das Vormundschaftsgericht von Amts wegen für ihn einen Betreuer. Die Bestellung eines Betreuers und die Festlegung seines Aufgabenkreises dürfen nur erfolgen, soweit eine Betreuung erforderlich ist. Eine Betreuung ist dann nicht erforderlich, wenn die Angelegenheiten des Volljährigen durch einen Bevollmächtigten besorgt werden können. Vorsorgevollmachten gehen daher grundsätzlich einer Betreuung vor und dienen insoweit der Vermeidung der Bestellung eines Betreuers. Diese Inhalte werden zusammen mit dem Dozenten, Peter Großmann, Rechtsanwalt und Notar, erörtert.

Peter Großmann
Dienstag, 24.03.2020 15:21E
19:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 40
6€
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum



Familienrecht, Scheidungsrecht, Unterhaltsrecht

Seit vielen Jahren ist die Scheidungsrate in Deutschland hoch. Unter welchen Voraussetzungen ist eine Scheidung einzureichen? Besteht Anspruch auf Getrenntlebendunterhalt und nachehelichen Unterhalt? Wie hoch ist der zu zahlende Kindesunterhalt nach den Leitlinien zum Unterhaltsrecht - aufgestellt vom Oberlandesgericht Hamm? Wie wird der Zugewinn ausgleich berechnet? Diese und weitere Fragen werden zusammen mit dem Dozenten erörtert.

Lara Teckenberg
Dienstag, 28.04.2020 1522E
19:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 40
6 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

Was Sie schon immer über das „Strafrecht“ wissen wollten!

Workshop Theorie und Besuch einer Gerichtsverhandlung

Bei diesem Workshop werden Sie nach einer kurzen Einführung die Entstehungsgeschichte unseres „Rechtssystems“ erfahren, wie Sie sich in bestimmten Situationen verhalten sollten, warum ein Angeklagter im Gerichtssaal lügen darf und welche Rechte und Pflichten Sie als Teilnehmende einer Gerichtsverhandlung haben, sei es als Angeklagter, Zeuge, Geschädigter oder Nebenkläger.

Es werden Begriffe wie absolute und relative Trunkenheit, Führerscheinsperre und Fahrverbot, Rechtswidrigkeit und Rechtfertigungsgründe, Schuldfähigkeit und verminderte Schuldfähigkeit, Vorsatz und Fahrlässigkeit, Anstiftung und Beihilfe, Mittäterschaft oder Täterschaft . etc. geklärt. Sie werden erfahren, warum das Finden eines gerechten Strafmaßes so schwer ist und warum Heranwachsende und Jugendliche anders bestraft werden. Sie werden erfahren, was der Unterschied zwischen Straf- und Ordnungswidrigkeit ist, und letztendlich, dass das Strafrecht sich vom Zivilrecht sehr unterscheidet.



Bringen Sie eigene Fallkonstellationen mit und wir werden versuchen, diese gemeinsam zu lösen.

Bei Wunsch können auch kurze Filme gezeigt werden.

Am 2. Tag des Workshops besuchen die Teilnehmenden eine öffentliche Gerichtsverhandlung. Dieser Termin wird von den Teilnehmern in Absprache mit der Dozentin ausgewählt.

Angela Driller
Samstag, 25.04.2020 1550
10:00-17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 15
32 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Peter Großmann

Rechtsanwalt und Notar a. D.

Lara Teckenberg

Rechtsanwältin und Notarin

Alte Bismarckstraße 3 / Ecke Bahnhofstraße
45525 Hattingen

Telefon 0 23 24 / 5 31 31
Telefax 0 23 24 / 2 83 16

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

Hier treffen sich Männer, die gerne diskutieren und sich weltoffen und interessiert mit in etwa Gleichaltrigen über Themen aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Religion austauschen möchten. Belebt werden diese Treffen durch Referentinnen und Referenten und selbst organisierte Exkursionen.

Die Treffen finden 14tägig statt.

Interessenten können unverbindlich am ersten Termin teilnehmen.

Bernd Maaß

Beginn: 19.02.2020

1900

mittwochs, 18:00-19:30 Uhr

8 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 15

40,20 €

Ev. Gemeindezentrum, Augustastr.,
45525 Hattingen

**Bleiben Sie geistig fit -
Gedächtnistraining zu Steigerung
Ihrer mentalen Fitness**

Sie möchten etwas für Ihre geistige Fitness tun? Telefon-, Kontonummern, Passwörter, Namen, Informationen besser behalten, speichern und bei Bedarf wieder abrufen können? In diesem Kurs erlernen Sie effektive Techniken des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings, um sie im alltäglichen Leben anwenden zu können. Die wissenschaftlich erprobten Übungen steigern, verbessern Ihre Gehirnfunktionen, wie Konzentration, Assoziation, Wortfindung, Denkflexibilität, Merkfähigkeit und einiges andere mehr. Verschiedene Gedächtnistechniken, wie Eselsbrücken, Zahlensymbole, Loci-methode ermöglichen ein intensives Erlernen von Fakten auf spielerische Art und Weise.

Ein theoretischer Einblick in das Gehirn vermittelt Ihnen Aufbau und Funktion der verschiedenen Gedächtnissysteme.

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

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

Sigrid Krause

Beginn: 17.02.2020

1903

montags, 9:00-10:30 Uhr

12 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 15

57,80 €

Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 1
(Pavillon 1)

Sigrid Krause

Beginn: 17.02.2020

1904

montags, 10:30-12:00 Uhr

12 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 15

57,80 €

Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 1
(Pavillon 1)

**Denk-Pfad durch den
Gethmannschen Garten**

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

Erleben Sie unter Anleitung der Gedächtnistrainerin Sigrid Krause einen eindrucksvollen Spaziergang in einer angenehmen Gruppe.



Und -

- teilnehmen können Interessierte jeden Alters, die einen 90-minütigen Spaziergang bewältigen können.

- Tragen Sie feste Schuhe. Die Kleidung sollte dem Wetter angepasst sein.

- Kopf und Hände werden intensiv genutzt. Taschen, Walkingstöcke bitte zu Hause lassen.

Der „Spaziergang“ findet auch bei leichterem Regen statt.

Denkübung: Mitzubringen sind lediglich die SULT am KENDEN und WEGEBEN

Sigrid Krause

Samstag, 28.03.2020

1905E

10:00-12:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 12

8 €

vhs Geschäftsstelle, Marktplatz 4,
45527 Hattingen

Sigrid Krause

Samstag, 16.05.2020

1906E

10:00-12:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 12

8 €

vhs Geschäftsstelle, Marktplatz 4,
45527 Hattingen



Inklusive Angebote für Menschen mit und ohne Handicap



„VielSeitig“ Integrativmalkurs in Acryl



Farben ausprobieren macht Spaß. Wir benutzen Acrylfarben und verschiedene Werkzeuge. Mit dabei sind Pinsel und Leinwände. Bitte mitbringen: Alte Malkleidung – die Farbe geht beim Waschen nicht aus der Kleidung raus. Material und kleine kulinarische Köstlichkeiten und Getränke kosten etwa 10 €.

Claudia Apel
Samstag, 30.05.2020 2511T
10:30-16:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 15
22,60 € (bitte Ermäßigung erfragen)
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Intuitives Bogenschießen - ein Kursangebot für Anfänger*innen



In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle Form des Bogenschießens ohne Visiere oder andere Hilfsmittel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Dirk Schefer
Beginn: 22.04.2020 3303
mittwochs, 17:00-19:00 Uhr
3 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 10
22,60 €
(bitte Ermäßigung anfragen)
Haus Friede, Schreppingshöhe 3,
45527 Hattingen
Treffpunkt: Parkplatz

Die bewegte Stunde - gemeinsam in Bewegung und Spaß haben

Gemeinsam in Bewegung sein und Spaß haben - für die meisten Menschen kein Problem. Nicht so für Menschen mit Demenz. In den seltensten Fällen stehen ihnen solche Möglichkeiten derzeit offen. Das wollen wir ändern. Gemeinsam mit dem TUS Hattingen 1863 e.V., der Alzheimer Gesellschaft Hattingen und Sprockhövel e.V. und der hwg e.G. laden wir Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ab September ein, an der „bewegten Stunde“ in der Südstadt teilzunehmen. Ziel ist es, neben der Stärkung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten, auch ein Stück Normalität und Lebensfreude in den Alltag zu bringen. Einzelheiten zum Kurs erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle der Alzheimergesellschaft, Oststr. 1 oder unter Tel. 02324-685 620. Dort können Sie sich und Ihre/n Angehörige/n auch zum Kurs anmelden.

N.N.
Beginn: 17.02.2020 3900
montags, 14:00-15:30 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
entgeltfrei
Lessingstr. 12a (vhs-Räume),
Gesundheitsraum

Körper-Bewegung-Tanz Kooperation mit den Hattinger Lebenshilfe Einrichtungen

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

Patricia Cannova-Langela
Beginn: 20.0.2020 3123
donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr
10 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 10
5,00 €
Grundschule Erik-Nölting,
Richard-Dehmel-Str. 10,
45527 Hattingen-Welper, Aula

Bewegung und Entspannung mit Hatha-Yoga



Dieser Kurs ist für alle, die Yoga und seine gute gesundheitliche Wirkung kennenlernen wollen. Er ist für alle, die ruhiger in den Alltag gehen oder leichten körperlichen Beschwerden begegnen möchten. Geeignet ist dieser Kurs für Erwachsene aller Altersgruppen und auch für Menschen mit leichten Handicaps. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und Wollsocken mit.

Petra Kummert
Beginn: 18.02.2020 3227
mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
40,20 € (bitte Ermäßigung erfragen)
Gemeindezentrum Elfringhausen,
Felderbachstr. 59, Gymnastikraum

Petra Kummert
Beginn: 22.04.2020 3228
mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
40,20 € (bitte Ermäßigung erfragen)
Gemeindezentrum Elfringhausen,
Felderbachstr. 59, Gymnastikraum



Die Hattinger Selbsthilfegruppe für Schwerhörige, Ertaubte und CI-Träger/innen „Die Löffelboten“ unterstützt bei Bedarf und Interesse die Veranstaltungen im Alten Rathaus 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 Telefon: 02324-570735 / Fax: 02324-570989
E-Mail: tenbenschel@loeffelboten.de
Bärbel Brinkert Telefon / Fax: 02324-25710
Homepage: www.loeffelboten.de

2

Kultur, Kreatives Gestalten

Literatur und Kultur 22

Literatur im Carré..... 23

Musik..... 24

Musikschule & vhs 24

Tanzen24

Kunst- und Kulturgeschichte 24

Fotografie.....26

Junge vhs 26

Malen und Zeichnen 27

Plastisches Gestalten 28

Floristik 29

Kreative Verpackungen.....29

Buch binden 29

Textiles Gestalten - Filzen 29

Farb- und Stilberatung,30

Bridge und Doppelkopf.....30

Kleine Kunst im Emmy-Kruppke-Zentrum 30

HattingerFilmClub 31

Anmeldung

Volkan Günday

Tel. 204-3512



Beratung

Petra Kamburg

Tel. 204-3510



Literatur und Kultur



Odessa Projekt - eine musikalische Reise mit Klezmer, jiddischen und Romaliedern
Konzert zum Zuhören, Mitsummen, Singen und Tanzen.

Das Odessa-Projekt reiht Klänge vom Balkan und aus Griechenland an Lieder aus Mazedonien, der Türkei und Russland. Beim Wechsel von Balkantänzen und Klezmer, jiddischen und Romaliedern nimmt die Band alle mit auf eine Reise quer durch Osteuropa, weiter zum jiddischen Theater am Broadway und zurück nach Odessa, dem Schmelztiegel der Kulturen.

Die Musik erzählt vom tanzenden Großvater auf einer Roma-Hochzeit, von der schönen schwarzhaarigen Unbekannten, von den wundersamen Heilwässern der serbischen Stadt Nil, von der jüdischen Emigration nach Amerika und vom großen Glück, das die Kinder bringen. Mit mehrstimmigem Gesang, mit Saxofon, Klarinette, Geige, Akkordeon, Kontrabass und Percussion erzeugen die fünf Musiker eine vielfältige Klangbreite. Ein Konzert zum Zuhören, Mitsummen, Singen und Tanzen.

Besetzung

Stefanie Hölzle: Geige, Bratsche, Klarinette, Gesang

Sabine Schmelzer: Saxofon, Gesang

Daniel Marsch: Geige, Akkordeon, Gesang

Joachim Heinemann: Kontrabass

Susanne Heinemann: Rahmentrommel, Congas, Riqq, Cajon, Gesang

Samstag, 25.01.2020

19:00 Uhr

10 €

(Kartenvorverkauf in der vhs Hattingen)

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,

Veranstaltungsraum

Kooperation mit dem Förderverein vhs Hattingen e.V.

FörderVerein

vhs Hattingen e.V.



**Werkstatt „Kreatives Schreiben“
- für alle Altersgruppen -**
*Zeichnen ist Sprache für die Augen,
Sprache ist Malerei für das Ohr.*
(Joseph Joubert)



Möchten Sie Ihre Kreativität entdecken und wieder einmal ‚etwas Eigenes‘ zu Papier bringen? Dann sind Sie in der ‚Kreativen Schreibwerkstatt‘ genau richtig! Hier können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen und sich schriftlich austoben!

Was bedeutet ‚Kreativität‘ eigentlich? Das Wort kommt aus dem Lateinischen und bedeutet soviel wie schöpfen, erfinden oder herstellen. Genau das passiert in der Schreibwerkstatt. Wir experimentieren mit Wörtern und Sätzen, denn Schreiben ist ein Handwerk, das jeder in jedem Alter erlernen kann. Wir probieren verschiedene Schreibeinstiege, Schreibspiele und Wortfindungsübungen aus. Dabei lassen wir uns durch Literatur, Musikstücke, Bilder oder Fotos inspirieren. Entdecken Sie Ihre Kreativität in Stil und Ausdruck und verfassen Kurzgeschichten, Märchen, Briefe, Gedichte oder Zeitungsartikel.

Cordula Conrady-Grunert
Beginn: 20.02.2020 2102
donnerstags, 18:00-20:30 Uhr
5 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
42,40 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

Autorengruppe Wortwechsel
Die Mitglieder der Autorengruppe „Wortwechsel“ treffen sich regelmäßig zum Diskutieren und Besprechen ihrer Texte. Dabei geht es überwiegend um Texte für die jährliche Lesung. Sie tauschen sich über alles rund ums Schreiben und Veröffentlichen aus, seien es Buch-Projekte, Ausschreibungen, Workshops. Autorinnen und Autoren, die den Austausch suchen und sich für Textarbeit in der Gruppe interessieren, sind herzlich willkommen.

Eveline Rabczynski
Beginn: 14.03.2020 2103
samstags, 14:00-16:15 Uhr
5 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
entgeltfrei
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Bibliothek

**Tagesworkshop „Kreatives Schreiben“
für alle Altersgruppen**
*„Schreiben ist leicht. Man muss nur die falschen
Wörter weglassen.“ (Mark Twain)*
Sie gehören zu den Menschen, die gerne schreiben und möchten neue kreative Schreibideen ausprobieren? In diesem Workshop erhalten Sie die Möglichkeit, Ihren eigenen Schreibstil besser kennen zu lernen und nach Bedarf zu variieren - eine kleine Entdeckungsreise zur eigenen sprachlichen Vielfalt, die Lust auf ‚mehr‘ machen soll.

Im Anschluss an das Tagesseminar erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit, den zukünftigen Verlauf der vhs-Schreibwerkstatt gemeinsam zu planen.

Caroline Haxter-Schoppmeier
Samstag, 28.03.2020 2104T
11:30-16:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 10
22,60 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1 - 3, Café

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

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

Ernst Osterried
Beginn: 19.02.2020 2106
mittwochs, 09:00-11:00 Uhr
8 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
53,40 €
Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 1
(Pavillon 1)

**Die literarischen Erben von Ernesto
Cardenal und Pablo Neruda
Lesung mit Ulrich Pätzold-Jäger
musikalische Begleitung Merlin Schreiber**

Zusammenarbeit mit
Weltladen EL CAMINO
Lateinamerika ist ein Kontinent der Lyrik. Neben Cardenal und Neruda stehen Octavio Paz und Gabriela Mistral dafür. Gewaltherrschaften, aber auch ganz allgemeine menschliche Motive wie Liebe ,Tod, Jugend, Alter, Erkenntnisse und ihre Grenzen verarbeiten diese Poeten in ihren Gedichten. Die Erben der „großen“Dichter setzen diese Tradition fort.

Es steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung.
Kartenvorverkauf im Weltladen „El Camino“, St.-Georg-Str. 4, 45525 Hattingen.

Beginn: 24.03.2020 2107E
dienstags, 19:00-21:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 30
5 €
Treffpunkt: Weltladen EL CAMINO,
St.-Georg-Str. 4, 45525 Hattingen

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

**Andreas Hoppe liest:
„Die Hoffnung und der Wolf“**
Seit über 20 Jahren ist der Schauspieler Andreas Hoppe (Ex-Tatortkommissar Kopper) fasziniert von Wölfen. Seit dem Jahr 2000 ist er Nabu-Wolfsbotschafter. Oft war er ihnen auf der Spur: im Westen Amerikas, auf Vancouver Island, und z. B. auch in Rumänien. Schadet uns der Wolf? Ist die Angst vor ihm berechtigt? Sollen wir Wölfen in Deutschland wieder eine Heimat geben? Diesen und weiteren Fragen geht Hoppe in Gesprächen auf den Grund.

Donnerstag, 13.02.2020 2110E
19:30 Uhr
12 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten im Vorverkauf erhältlich.

**John von Düffel liest:
„Der brennende See“**
Längst sind nicht nur die Menschen, sondern auch Wetter und Wasser die Protagonisten der Geschichten, die es zu erzählen gibt. In seinem neuesten Roman widmet sich von Düffel dem Wasser als knappe Ressource, als Politikum und Wirtschaftsfaktor, als Lebensbedingung und Klima-Komponente - und nicht zuletzt als Frage des Zusammenlebens der Generationen. John von Düffel, Jg. 1966, arbeitet als Dramaturg am Deutschen Theater Berlin und ist Prof. für Szenisches Schreiben an der Berliner Universität der Künste. Seine Romane („Houwe-landt“, „Klassenbuch“, „Vom Wasser“) wurden mehrfach ausgezeichnet.

Montag, 09.03.2020 2111E
19:30 Uhr
12 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten im Vorverkauf erhältlich.

Muriel Baumeister liest : „Hinfallen ist keine Schande, nur Liegenbleiben“

Mit 22 Jahren ist Muriel Baumeister nicht nur eine junge Mutter und glücklich verliebt, sondern hält außerdem bereits die „Goldene Kamera“ in den Händen. Viele Jahre ist sie ein TV-Star, wird gar mit Romy Schneider verglichen und arbeitet mit Schauspielergrößen Jan Josef Liefers und Götz George. Doch das Leben auf der Überholspur fordert seinen Preis: Muriel wird alkoholsüchtig und kommt nur durch einen radikalen Entzug von der Droge los. Eine authentische Lebensbeichte ohne Selbstbeschönigung und falsche Scham, das vielen Menschen Mut macht!

Dienstag, 31.03.2020 2112E
19:30 Uhr
15 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten im Vorverkauf erhältlich.

Pierre Jarawan liest: „Ein Lied für die Vermissten“

„Schon ein Sandkorn genügt, um eine große Geschichte daraus zu machen“. Nach dem mehrfach ausgezeichneten, internationalen Bestseller „Am Ende bleiben die Zedern“ gibt es endlich einen neuen Jarawan wie ihn seine Leserinnen und Leser lieben: einfühlsam, spannend, sprachlich virtuos - verknüpft mit der bewegten Geschichte des Nahen Ostens. Mit beeindruckender Leichtigkeit entwirft der Autor eine Welt, aus der man gar nicht mehr auftauchen möchte - eine Welt voller Figuren, denen man bis zum letzten Absatz folgen will.

Dienstag, 05.05.2020 2113E
19:30 Uhr
12 €
Stadtbibliothek, Reschop Carré 1
Karten im Vorverkauf erhältlich.

Musik

38. Komponistenporträt
Ludwig van Beethoven (1770-1827)
Beethoven vocal



Im 38. Komponistenporträt widmet sich Lore Goes mit ihrem Vokalensemble im Jubiläumsjahr 2020 zum 250. Geburtstag von Ludwig van Beethoven dem Thema „Beethoven vocal“. Da Beethovens Schaffen für Chormusik quantitativ weit hinter dem der symphonischen Werke zurücksteht, ist es umso erfreulicher, dass der Carus-Verlag mit seinem neuen Beethoven-Chorbuch, Ed. Jan Schumacher in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Chorverband, bekannte Klavierwerke oder Teile aus Symphonien durch Textunterlegung auch für Chormusik erschlossen und somit das Chorrepertoire da-

mit erweitert hat. Daraus schöpft das 38. Komponistenporträt.

Dietmar Steegborn, Klavier
Hattinger Vokalensemble
Leitung und Referentin: Lore Goes

Lore Goes
Samstag, 25.04.2020 2200E
18:00 Uhr
10 €
St. Peter und Paul, Bahnhofstr., 45525 Hattingen

Lore Goes
Sonntag, 26.04.2020 2201E
18:00 Uhr
10 €
Zwiebelturmkirche, Sprockhövel

Musikschule & vhs

Gitarre - Liedbegleitung für Anfänger*innen

Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die Grundlagen der Liedbegleitung lernen möchten. Leichte Akkorde und rhythmische Schlagfiguren werden an Volksliedern, Pop- und Folksongs erlernt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte eigene Gitarre und Schreibzeug mitbringen. Bei Bedarf können auch Gitarren ausgeliehen werden.

Ina Wieandt
Beginn: 19.02.2020 2203
mittwochs, 19:15-20:15 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 10
80 €
Musikschule, Lessingstraße 10, Raum 1

Blockflöte für Seniorinnen und Senioren für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Nach einer neuen Methode wird auf Alt- und Tenorblockflöten jeweils in C-Griffweise unterrichtet, d. h. es gibt kein Umlernen mehr. Die großen Blockflöten sind für ältere Menschen angenehmer im Klang, die Atmung wird geschult und die Finger beweglich gehalten. Musizieren fördert die Gemeinschaft und stärkt die „grauen Zellen“. Kleine Lernschritte schenken schnelle Erfolgserlebnisse. Große Noten und mehrstimmige Stücke, bei denen z. T. auch eine Bassflöte eingesetzt werden kann, motivieren zum Musizieren von Anfang an. Es stehen einige Leihinstrumente zur Verfügung, eigene Instrumente können mitgebracht werden (auch Sopranflöten), möglichst in barocker Griffweise. Vor Neuanschaffung bitte Rücksprache halten. Es fallen zusätzliche Kosten an für das Unterrichtsbuch „Hintermeier/Baude (Hg.), Senioren musizieren: Blockflöte, Band 1“ (mit CD), Schott Verlag ED 21595, 22 €

Dorothea Wied
Beginn: 20.02.2020 2205
donnerstags, 17:45-18:45 Uhr
10 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 6
65 €
Musikschule, Lessingstraße 10, Raum 8

Tanzen

Tango Argentino für Paare
Schnupperworkshop für absolute Beginner



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.

Andre Amberge/Karina Ter-Ovanesova
Samstag, 25.04.2020 2210E
15:15-18:15 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 24
25,80 €
HAZ, Am Walzwerk 19, Hattingen, Seminarraum

Kunst- und Kulturgeschichte

Romantik I

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

Dr. Andrea Büsing-Kolbe
Beginn: 05.02.2020 2300
mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 25
57,80 € (keine Ermäßigung)
Zentrum f. bürgerschaftliches Engagement, Talstr. 8, 45525 Hattingen, Kl. Gruppenraum

**Faszination Japan
Kultur - Kommerz - Kulinarik
Bildervortrag**

Japan hat einen fulminanten Aufstieg von einem in sich gekehrten, kleinen Inselreich am Rande des asiatischen Kontinents zu einer industriellen Großmacht, die die Welt beliefert, hinbekommen. Es gilt als Vorzeigenation Asiens, das mit seiner ungewöhnlichen vormoderne Geschichte den Kontakt zum Westen zwar auf ein Minimum reduzierte, dennoch in kürzester Zeit enorme Modernisierungen und die Wandlung in ein High-Tec Land vollzog. Es ist bis heute ein Land voller Gegensätze und Faszinationen. Gleich drei Kontinentalplatten reiben sich unter Japan - sie bescheren dem Land nicht nur jährlich um die 1000 Erdbeben, sondern auch mehr als 20.000 heiße Quellen - die Onsen Bäder, die jeder Japaner liebt und rege frequentiert.



Die Referentin Dr. Claudia Tamura hat Japanologie an der Universität Bonn studiert und an der sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Tsukuba in Japan und Bonn promoviert.

Claudia Tamura
Donnerstag, 05.03.2020 2304E
19:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 40
6 €
Bahnhofstraße 18a, Veranstaltungsraum

**Faszination Japan:
Exkursion nach Düsseldorf
Führung durch das japanische Viertel**

In Düsseldorf befindet sich eine der größten japanischen Gemeinden außerhalb Japans. Bei einem Besuch des japanischen Viertels bringt uns die Japanologin Dr. Claudia Tamura die japanische Kultur- und Lebensweise näher. Spaziergang durch das japanische Geschäftsviertel in Düsseldorf: Erfahren Sie bei einem Rundgang auf der Japanmeile, warum so viele Japaner in Düsseldorf leben, was Japaner alles zum Leben benötigen und wieso Japan die größte Lesenation ist. Was ist ein „Onigiri“ und wieso mögen Japaner Tee im Eis?

Claudia Tamura
Dienstag, 28.04.2020 2305E
14:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 20
15 €
Treffpunkt: Hauptbahnhof Düsseldorf,
Ausgang Stadtmitte

**David Hockney
Vortrag mit Beamerpräsentation**

Mit David Hockney präsentiert das Bucerius Kunst Forum in Hamburg (bis zum 10. Mai) einen der bedeutendsten Gegenwartskünstler Großbritanniens. Die retrospektiv angelegte Ausstellung widmet sich seinem vielseitigen Schaffen als Maler, Zeichner und Grafiker. Hockneys ständige Suche nach neuen Ausdrucksformen sowie die Möglichkeiten und Darstellungen von Perspektive, Wahrnehmung und Realität sind zentrale Aspekte der Schau. Ebenso zeigen seine einfühlsamen Porträts und intimen Aktdarstellungen Hockneys feines Gespür für zwischenmenschliche Beziehungen und sein Interesse am männlichen Körper.

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Dienstag, 17.03.2020 2301E
19:00 Uhr
6 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

**„Ich wollte Intensität für mein Leben“
Keith Haring - Retrospektive des
US-amerikanischen Künstlers
Führung durch die Ausstellung
im Museum Folkwang**

Die Ausstellung Keith Haring (1958-1990) versammelt frühe Zeichnungen und Experimente mit Video und Performance, großformatige Gemälde auf Papier, Leinwand und Vinyl, darunter zahlreiche seiner populärsten Bilderfindungen wie das Radiant Baby und den Barking Dog, außerdem zahlreiche Beispiele für Harings gesellschaftliches Engagement und seine Beschäftigung mit Produktdesign (Plakate, Schallplattencover usw.). Selten, zum Teil noch nie gezeigtes Archivmaterial, Flugblätter, Manuskripte, Film- und Fotoaufnahmen lassen den kreativen Geist jener Zeit wiederauferstehen, während die Re-Inszenierung einer von Hip-Hop-Musik begleiteten, immersiven Schwarzlicht-Installation von 1982 Harings Interesse an neuen Präsentationsformen von Kunst erfahrbar macht.

Die Führung beginnt um 11.30 Uhr;
Treffpunkt ist 30 Minuten früher (um 11 Uhr) vor dem Haupteingang des Folkwang-Museums.
Dienstag, 04.08.2020 2302E
11:00-12:30 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 18
22 €
Museum Folkwang, Museumsplatz 1,
45128 Essen

**Exkursion zum Skulpturenpark
„Waldfrieden“
mit Führung**

Inmitten eines idyllischen Waldgebiets auf den Höhen zwischen Wuppertals Stadtzentren Elberfeld und Barmen liegt der Skulpturenpark Waldfrieden. Alte Laubbäume säumen die lange Serpentinstraße, die zum Parkgelände führt. Schon auf den Wegböschungen der Zufahrt entdeckt der Besucher einzelne Skulpturen Tony Craggs. Der in Wuppertal lebende international bekannte Künstler erfüllte sich einen lange gehegten Traum, indem er das verwaiste Villengrundstück Waldfrieden in ein Ausstellungszentrum für Skulpturen umgestaltete.

Innerhalb des weitläufigen Parks wird eine stetig wachsende Skulpturensammlung ausgestellt, die neben Plastiken von Tony Cragg auch Werke vieler namhafter Künstler der Moderne und Gegenwart umfasst. Die Führung beginnt um 12 Uhr; anschließend ist ein Imbiss im nahegelegenen „Café Podest“ geplant. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet. Treffpunkt: 10.30 Uhr, auf dem grossen Parkplatz hinter den Alten Amtshäusern in Hattingen-Blankenstein.

Sabine Brüning
Donnerstag, 20.08.2020 2303E
11:00-13:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 19
18 €
Skulpturenpark, Hirschstraße 12,
42285 Wuppertal

Fotografie

Das 1x1 der Fotografie
Einsteiger-Workshop



Die eigene Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oft ungenutzt bleiben. Sobald Sie die vielseitigen, technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen, entstehen einfach bessere Fotos. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fototrainer. Im Einsteigerworkshop vermittelt er leicht verständlich diese Themen: Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Sie erhalten tolle, praktische Tipps und können Ihr hinzugewonnenes Wissen unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobieren. So gewinnen Sie noch mehr Spaß an schönen Fotos. Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera für die praktischen Übungen mit. Diejenigen, die noch keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung arbeiten. 8 € für Skript und Arbeitsmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

Roland Artur Berg

Sonntag, 22.03.2020

10:00-16:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 13

33 €

Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

2401T

Roland Artur Berg

Sonntag, 03.05.2020

10:00-16:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 13

33 €

Stadtmuseum Hattingen, Veranstaltungsraum

2402T

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. 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.

Hermann Kreutzer

Beginn: 18.02.2020

dienstags, 18:00-20:00 Uhr

10 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 20

15 €

Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 1 (Pavillon 1)

2403

Fotoexkursion Trainingsbergwerk
Recklinghausen
Unter Tage ist es schön?!

Auf den Spuren der Kumpel. Fototour durch das ehemalige Trainingsbergwerk Recklinghausen. Derzeit wird das Trainingsbergwerk Recklinghausen auch nach Beendigung des Deutschen Steinkohlebergbau versucht zu erhalten und für interessierte Besucher geöffnet zu halten. In dieser einmaligen Erlebniswelt können alle hautnah erfahren, wie Steinkohlebergbau bis zum 31.12.2018 in Deutschland betrieben wurde. Das Gefühl, 1000m unter der Oberfläche zu sein, befällt selbst alt gediente Hauer, die Zeit ihres Lebens in die Grube eingefahren sind. Der typische Geruch der Grube und die Streckenquerschnitte sind in dieser Form wohl einmalig in Deutschland. Themenbereiche sind Langzeitbelichtungen, hohe ISO-Bereiche, Fotoarbeiten unter schwierigen Bedingungen. Bitte zur Tour mitzubringen Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, Weitwinkel und Teleobjektiv. In der Teilnahmegebühr sind die Eintrittsgelder enthalten. Treffpunkt: Trainingsbergwerk, Wanner Straße 30, 45661 Recklinghausen

Torsten Thies

Sonntag, 23.02.2020

10:00-16:00 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 12

42 €

Treffpunkt: Wanner Str. 30, 45661 Recklinghausen

2404T

Fototour bei Nacht -
Wuppertaler Schwebebahn

Zuerst gibt es eine kurze Einführung in die Technik der Nachtfotografie inkl. Langzeitbelichtung und Informationen zur Schwebebahn. Dann geht's gemeinsam los. Die Tour führt zu verschiedenen Haltestellen der Wuppertaler Schwebebahn. Gemeinsam bewegen sich die Teilnehmenden mit der Schwebebahn entlang der Strecke und arbeiten 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. Bitte zur Tour mitzubringen Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, Weitwinkel und leichtes Teleobjektiv. Gemeinsame Fahrt mit dem Bus des Dozenten. Treffpunkt: vhs Raum im Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 4, 45527 Hattingen

Torsten Thies

Freitag, 08.05.2020

16:00-23:30 Uhr

39,50 €

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

2405T

Junge vhs

Werde zum perfekten FotoKünstler!
Fotoworkshop für Mädchen & Jungen
Ein Kreis-Projekt im Rahmen des
Kulturrucksacks NRW 2020 -
für Menschen von 10 bis 14 Jahren

Erst einmal lernt ihr - zusammen mit einem echten Fotografen - eure DigiKamera so richtig kennen, wie stelle ich richtig scharf, wie halte ich die Kamera am besten und wann ist der Zoom korrekt eingestellt? Mit praktischen Übungen wird alles sofort ausprobiert und getestet. Danach geht's weiter mit dem Experimentieren - ein wenig Blende, oder lieber den Standpunkt verändern - und dann nach draußen und dort aktiv werden! Mit vielen praktischen Übungen werdet ihr zum „perfekten Fotokünstler“ und zur „perfekten Fotokünstlerin“! Bitte bringt eure (eine) digitale Kamera mit; und auch etwas zu Essen und Trinken für die Mittagspause. Übrigens - der Fotoworkshop findet in jeder Stadt des Ennepe-Ruhr-Kreises statt und jede Stadt macht mit euren Fotos eine Roll Up, um eure Bilder zu zeigen!

Udo Kreikenbohm

Montag, 06.07.2020

10:00-14:00 Uhr

Dienstag, 07.07.2020

10:00-14:00 Uhr

2 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 14

entgeltfrei

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

2406

Filterfotografie - Malen mit Licht

Im Zeitalter der Digitalfotografie scheinen die Möglichkeiten der digitalen Nachbearbeitung unbegrenzt. Oft versucht man mit viel Aufwand den Fotos im Nachgang mehr Tiefe oder neue Dimensionen einzuhauchen. Mit der Filterfotografie können Sie schon im Entstehungsprozess vieles in der Bildkomposition, der Lichtstimmung und Akzentsetzung beeinflussen. Es ist vorteilhaft, wenn man direkt beim Fotografieren sieht, wie die Filter wirken, und man die Aufnahme entsprechend gestalten kann. Die Grundlagen dazu lernen Sie kennen und erfahren die Einsatzmöglichkeiten, der für die Digitalfotografie wichtigsten Filter, wie Grau-, Grauverlaufs- oder Klarglasfiltern in der Praxis. Die entsprechenden Filter werden seitens der Firma Rollei zur Verfügung gestellt. Zum Kurs mitzubringen sind eine Stativ, ein Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera und ein Regenschutz für die Kamera. Bitte denken Sie auch an eine der Witterung angepassten Kleidung und festes Schuhwerk.

Torsten Thies

Samstag, 14.03.2020

14:00-19:30 Uhr

maximale Teilnehmerzahl: 13

22,60 €

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

2407T

Malen und Zeichnen



Aquarellieren am Vormittag
 Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Aquarellmalerei und fördert individuelles Ausdrucksvermögen. Dem Künstler - über die Schulter blickend - vollziehen die Kursteilnehmenden gleichzeitig den Malprozess und lernen großformatige, ausdrucksstarke Aquarelle auszuführen.
 Bitte Aquarellblock (DIN A 2), Universalpinsel (Rindshaar) Größe I Zoll und ½ Zoll, Aquarellpinsel Nr.14, ein Wassergefäß, Aquarellfarben : 1/1 Näpfchen Krapplackrot dkl.o. Magenta, Kadmiungelb hell, ultramarin blau feinst. und Aquarellstifte mitbringen.
 Bei Fragen zum Material bitte um Anruf (Michael Görler 0 23 24/ 33 9 08).

Michael Görler
 Beginn: 04.03.2020 2500
 mittwochs, 09:30-11:45 Uhr
 8 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 57,80 €
 Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Werkraum

Grundkurs Zeichnen (auch für Fortgeschrittene)
 Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse des Zeichnens und fördert individuelles Ausdrucksvermögen. Er versetzt die Teilnehmenden in die Lage, großformatige, ausdrucksstarke Zeichnungen auszuführen. In jeder Sitzung soll eine thematische Arbeit angefertigt werden. Die Ergebnisse dieses Kurses sind erfahrungsgemäß geeignet in die Bewerbungsmappe für ein Studium an Kunst- und Designhochschulen aufgenommen zu werden.
 Bitte Bleistifte HB, 2B und 4B mitbringen.

Michael Görler
 Beginn: 05.03.2020 2501
 donnerstags, 17:00-19:15 Uhr
 8 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 57,80 €
 Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Werkraum

Ölmalerei: Das große Tierporträt Anfänger und Fortgeschrittene
 Dieser Kurs widmet sich dem Portraitieren von Tieren. Eine starke Vergrößerung des dargestellten Tierkopfes erwirkt häufig die Steigerung der Bildaussage und führt auch zu einer gewissen Abstraktion. Auch eigene Fotomotive zu diesem Themenbereich können umgesetzt werden.

Michael Görler
 Beginn: 02.03.2020 2502
 montags, 17:00-19:15 Uhr
 8 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 57,80 €
 Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Werkraum

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

Michael Görler
 Beginn: 05.03.2020 2503
 donnerstags, 9:30-11:45 Uhr
 8 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 57,80 €
 Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Werkraum

Eintauchen in die Welt der Acrylmalerei für Einsteiger und Geübte
 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 Lauf dieses Kurses entdecken und erproben. Information zu den Arbeitsmaterialien und dem Kursablauf werden am ersten Kursabend gegeben, sowie eine Materialumlage von 15 € eingesammelt.
 Bitte Arbeitskleidung mitbringen!

Claudia Schotte
 Beginn: 17.02.2020 2506
 montags, 18:00-20:15 Uhr
 10 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 84,20 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier



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

Claudia Apel
 Beginn: 20.02.2020 2507
 donnerstags, 18:45-21:00 Uhr
 13 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 14
 90,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

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

Samstagsmalen 1 „Schichtwechsel - Wechselschicht“
 Claudia Apel
 Samstag, 29.02.2020 2508T
 10:30-17:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 24,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Samstagsmalen 2 „Farbenspiel - Spiel mit Farben“
 Claudia Apel
 Samstag, 21.03.2020 2509T
 10:30-17:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 24,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Samstagsmalen 3 „Kontraste“
 Claudia Apel
 Samstag, 25.04.2020 2510T
 10:30-17:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 24,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Gegensätze und Gemeinsamkeiten - Wochenendkurs in Acryl für Mütter mit ihren Töchtern -
 Dieser Wochenendkurs richtet sich an Mütter mit ihren Töchtern, egal welches Alter, die Lust haben Gegensätze und Gemeinsamkeiten zu entdecken und gestalterisch in Acryl umzusetzen.
 An zwei Tagen lernen die Teilnehmerinnen die Grundtechniken der Acrylmalerei, wie Farben mischen, Pinsel-, Schwamm-, Rolle- und Spachteltechniken kennen lernen und können diese dann kreativ zum Thema ausprobieren.
 Bitte mitbringen:
 Alte Malkleidung - die Farbe geht nicht aus der Kleidung.
 Materialkosten werden Pauschal und nach Verbrauch im Kurs abgerechnet und beinhalten neben Malmaterialien kleine kulinarische Kostlichkeiten und Getränke.

Claudia Apel
 Fr./Sa. 08. und 09.05.2020
 freitags 18:00-20:30 Uhr
 samstags 10:30-16:30 Uhr
 2 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 31,40 €
 Stadtmuseum Hattingen, Atelier

„VielSeitig“ Integrativmalkurs in Acryl für Menschen mit und ohne Behinderungen
 Experimentieren ist in der Malerei unerlässlich, denn nur so können neue Kombinationen und Farbeffekte für die Umsetzung bestimmter Bildvorstellungen gefunden werden.
 Eingeladen sind Menschen mit und ohne Behinderungen, die Lust haben, die Vielseitigkeit der Acrylmalerei kennen zu lernen. Wir werden die Grundtechniken der Acrylmalerei, wie Farben mischen, Pinsel-, Schwamm-, Rolle- und Spachteltechniken, kennen lernen und experimentell mit anderen Materialien zum Thema ausprobieren. Bildbesprechungen sollen dazu dienen, dass Erlebte, auch unter Einbeziehung gestalterischer Kriterien, zu veranschaulichen.
 Bitte mitbringen:
 Alte Malkleidung - die Farbe geht nicht aus der Kleidung.
 Materialkosten (ca. 10 €) werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet und beinhalten neben Malmaterialien kleine kulinarische Kostlichkeiten und Getränke.

Claudia Apel
 Samstag, 30.05.2020
 10:30-16:30 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 22,60 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

„Sommer, Sonne, Sand und Me(e)hr“ - Wochenendkurs in Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene -
 Dieser Wochenendkurs richtet sich an Menschen, die Lust an Ausdrucksmalerei in Acryl und Mischtechnik haben. An zwei Tagen haben Anfänger sowie Fortgeschrittenen die Möglichkeit, sich selbst auszuprobieren, zu experimentieren und die Vielfalt der Acrylfarben in Kombination mit Sand, Farbpigmenten und Spachtelmassen zum Thema „Sommer, Sonne, Sand und Me(e)hr“ kennen zu lernen.

Erlernen und Vertiefen von Techniken, Kombinationen mit anderen Materialien, Austausch über das Gemalte, sowie Spaß an freier künstlerischer Gestaltung stehen im Mittelpunkt des Wochenendes.
 Bitte mitbringen:
 Alte Malkleidung - die Farbe geht nicht aus der Kleidung.
 Materialkosten werden Pauschal und nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Claudia Apel
 Fr./Sa. 19. und 20.06.2020
 freitags 18:30-21:00 Uhr
 samstags 10:30-17:00 Uhr
 2 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 31,40 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Malen und Zeichnen für Fortgeschrittene Kurs 1



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

Thomas Koch
 Beginn: 18.02.2020
 dienstags, 14:00-17:00 Uhr
 11 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 101,80 €
 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: 19.02.2020
 mittwochs, 09:00-12:00 Uhr
 11 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 105,80 €
 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 Euro im Kurs erhoben.

Maria-Theresia Schnieber
 Beginn: 17.02.2020
 montags, 18:00-20:15 Uhr
 10 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 71 €
 Lindstockstr. 2, Gymnasium Holthausen (vhs-Räume), Werkraum

Kreative Schmuckgestaltung

Die Teilnehmenden können ganz individuell eigene Schmuckstücke entwerfen und anfertigen. Es werden die notwendigen Techniken erlernt, z. B. Sägen, Löten, Fassungen fertigen und Edelsteine fassen. Von der Kursleiterin wird eine Werkzeugpauschale in Höhe von 8,00 € erhoben. Materialkosten nach Verbrauch.

Maria-Theresia Schnieber
 Beginn: 19.02.2020
 mittwochs, 19:00-21:15 Uhr
 10 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 14
 71 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Atelier

Knetbeton - formen, gestalten, modellieren



Knetbeton der neueren Generation lässt sich verarbeiten wie Ton, ist steinhart und wetterfest. Durch die Mischung staubt es kaum und ist somit auch im Innenbereich sehr gut zu verarbeiten. Mit diesem Material gestalten wir in diesem Kurs kleine Figuren, Schalen und Deko für den Innen- und Außenbereich. Der Fantasie mit Knetbeton sind keine Grenzen gesetzt. Die zahlreichen Möglichkeiten der Oberflächen-gestaltung sind immer wieder faszinierend. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte eine mittlere Plastikschüssel zum Anrühren, Ausstechformen, kleines Küchenmesser, Nudelholz und wenn vorhanden Modellierbe-steck mitbringen.

Unempfindliche Kleidung oder eine Schürze sind von Vorteil.

Die Materialumlage von 10 € wird von der Do-zentin zu Beginn des Workshops eingesam-melt.

Scarlett Neumann
 Beginn: 04.03.2020
 mittwochs, 15:00-17:00 Uhr
 6 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 13
 39,20 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
 Atelier

Floristik

Floristik im Frühjahr - Gestaltung eines Frühlingsgestecks auch für Anfänger*innen

Endlich ist es wieder soweit - es wird wieder Frühling, und Ostern steht vor der Tür. Die ersten Frühlingsboten lassen nicht mehr lan-ge auf sich warten. Dann schenken sie uns ihre schönsten Blüten in den tollsten Farben. Im März blühen Klassiker wie Tulpen, Osterglo-cken, Ranunkel, Friesen, Anemonen und mein Lieblingsbeiwerk ist die Wachsb-lume die leicht verdunstende ätherische Öle enthält, so dass die Blätter beim Zerreiben einen angenehmen, an Zitronen erinnernden Duft verströmen.

Die Teilnehmenden gestalten das Frühling-s-gesteck mit zusätzlichen verschiedenen Natur-werkstoffen z. B. mit Heu, Efeu, Buchsbaum, Moos, Naturbast, Wurzeln und vielen anderen

Das Teilnehmendenentgelt beinhaltet auch Frischblumen, Beiwerk, Oasis, Gesteckschale und Hilfsmittel.

Bitte bringen Sie eine Rosenschere (nur wenn vorhanden), kleine scharfes Messer und natürl-ich gute Laune mit!

Joanna Schneider
 Sonntag, 15.03.2020
 11:00-14:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 30,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
 Atelier

Kreative Verpackungen

Kreativ mit Papier - ein Kreativworkshop für Jung & Alt

Aus Papier lassen sich die verschiedensten Ge-genstände zaubern: ungewöhnliche Deko, in-dividuelle Grußkarten z.B. in Patchworktech-nik, einmalige Briefumschläge und pfiffige Ge-schenkschachteln. In diesem Workshop lernen Sie die unterschiedlichsten Einsatzmöglichkei-ten von großen und kleinen Papierresten ken-nen. Es steht Ihnen ein umfangreiches Materi-alangebot zur Verfügung, aus dem Sie auswäh-len können. Ganz nebenbei erfahren Sie allge-meine Tipps und Tricks, lernen neue Techniken, Materialien und Hilfsmittel kennen und können diese ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6 € Materialkosten werden vor Ort gezahlt.

Anja Bley
 Sonntag, 19.04.2020
 10:30-15:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 10
 18,20 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
 Atelier

Buch binden

Buchbinden leicht gemacht - für Anfänger*innen Binde dein eigenes Journal

Sie lieben Bücher, sind auf der Suche nach einer kreativen Herausforderung? Oder verschenken gerne individuelle, mit Liebe gemachte Dinge? Dann lernen Sie das alte Handwerk der Buch-binder kennen. Innerhalb eines Tages zeigt Ih-nen die Dozentin Franziska Marske (Buchbin-derin von Beruf) die Grundtechniken, die be-nötigt werden, um das eigene Buch zu binden. Im ersten Schritt geht es um den Aufbau eines Buches, danach treten die Teilnehmenden in Aktion. Sie falzen und heften Papier zu einem Buchblock, gestalten ihren Einband nach ei-genen Wünschen und fügen danach Block und Einband zusammen. Am Ende desTages halten alle ihr erstes eigenes Buch in den Händen und haben das Know-How, diesem viele weitere fol-gen zu lassen. Buchbinden ist ein spannendes Hobby, das sich auch mit wenig Platz zu Hause umsetzen lässt.

Unbedingt mitbringen: Schürze oder Kittel, alte Kleidung (Leim lässt sich nicht auswaschen!)

Jeder Teilnehmende erhält ein Buchbinder-Starter-Kit und eine kleine Buchpresse zur Verfügung, die nach dem Kurs (für je 25 €) er-worben werden kann.

Für das im Workshop verwendete Material wird vor Ort ein Kostenbeitrag von 12 € erhoben.

Franziska Marske
 Samstag, 22.02.2020
 10:00-17:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 10
 27 €
 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 auspro-bieren wollten - oder über ein erstes Stück hin-aus kommen möchten.

Sinnlich und kreativ ist die Begegnung mit Wol-le - fast grenzenlos die Gestaltungsmöglichkei-ten des wohl ältesten Handwerks, was durch 2.500 Jahre alte Filzfunde im Altaigebirge be-legt wird.

Das Grundprinzip dieses Handwerks ist ein-fach, und doch braucht es einiges an Tipps, Ge-fühl und Erfahrung, um das individuelle Einzel-stück 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 dekorati-ve 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 Filzpro-dukte, 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, 23.05.2020
 09:30-17:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 27 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
 Atelier

Farb- und Stilberatung und Schminken

Farb- und Stilberatung für Frauen Die Macht der Farben

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

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbst-sicheren Eindruck machen wollen oder im Pri-vatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen. In diesem Seminar geht es genau darum.

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



Kathrin Richartz Pérez
 Samstag, 29.02.2020 2800T
 10:00-16:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 11
 27,40 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Schminkworkshop für Frauen Ihnen fehlt der Mut zur Farbe?

Sie schminken sich kaum oder ungern und wissen nicht so recht, wie sie sich im Angebotsdschungel von Drogeriemärkten orientieren können und was sie benötigen, um mit Leichtigkeit jeden Morgen in wenigen Minuten ein gutes und natürliches Tages-Make-up zu zaubern? In diesem Workshop werden Sie sich Schritt für Schritt unter meiner Anleitung schminken. Unter Anleitung der Dozentin finden die Teilnehmenden den richtigen Farbton zu Ihrer Haut und lernen, wie sie mit Pinsel und Schwamm umgehen sollten. Wo Sie Concealer und Rouge auftragen und wie Sie die Form ihrer Augenbrauen optimieren. Die Augen werden ausdrucksstärker durch Lidschatten und Mascara, der Lippenstift rundet das gesamte Bild ab. Hier geht es nicht um extrovertierte Visagistik, sondern um ein für Sie passendes natürliches Tages-Make-up. Ein gutes Make-up lässt Sie im Beruf sicher und selbstbewusst auftreten und unterstreicht Ihre Attraktivität im Privaten. Bitte kommen Sie ungeschminkt und gut eingecremt. Bringen Sie ihre Kosmetik, sowie vorhandene Schminkutensilien (Pinsel, Schwamm) und einen Spiegel mit. Allergikerinnen bitten wir, Ihre eigenen Produkte zu verwenden. Am Kurstag wird ein Materialbeitrag von 6 € erhoben.

Kathrin Richartz Pérez
 Samstag, 21.03.2020 2801
 10:30-14:30 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 11
 24,20 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum.



Zopf, Pferdeschwanz oder Flechtfrisur? Workshop für Mütter & Väter & Töchter



Zopf, Pferdeschwanz oder Flechtfrisur? Es gibt viele Möglichkeiten, lange Haare zu „bändigen“. Dieser Workshop richtet sich an Mütter und Väter, die lernen wollen, die Haare Ihrer Töchter in „Form“ zu bringen.

Karina Pieper/Klaudia Schymalla
 Montag, 06.04.2020 2806T
 10:00-13:00 Uhr
 17,80 €
 Cut and Style, Bahnhofstr. 4, 45525 Hattingen

Bridge und Doppelkopf



Bridge für Anfänger*innen

Wir beginnen mit der Reizung, nachdem wird die Anfänge des Bridgespiels erlernt haben. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Gerda Borchers
 Beginn: 02.03.2020 2902
 montags, 17:00-18:30 Uhr
 12 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 57,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Doppelkopf - ein Schnupperworkshop für alle, die es immer schon mal (kennen-) lernen wollten

Ob Hochzeit, Fuchs fangen oder Karlchen Mül-ler, das bekannte Kartenspiel zu viert ist inter-essant. Wahrscheinlich abgeleitet vom Schaf-wurstäquators kaum. Hat man sich einmal auf die Regeln geeinigt, steht einem unterhaltsa-men, abwechslungsreichen Spiel mit Suchtpo-tential nichts mehr im Wege. Mit ein wenig Kar-tenverstand sind die Grundregeln des Doppel-kopfes leicht zu lernen.

Albrecht Korsch
 Samstag, 07.03.2020 2902E
 11:00-13:30 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 13,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Doppelkopf - Vertiefungsworkshop für Doppelkopfinfizierte mit Grundkenntnissen

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

Albrecht Korsch
 Samstag, 04.04.2020 2903E
 11:00-13:30 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 13,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Kleine Kunst im Emmy-Kruppke-Zentrum

Diese Veranstaltungsreihe, die gemein-sam vom Emmy-Kruppke-Zentrum, der AWO und der Volkshochschule Hatting-en durchgeführt wird, bietet Musik, Rezitation u.v.m., kurzum die ganze Pa-lette der „Kleinen Kunst“.



Irish Folk vom Feinsten mit Fragile Matt

Erfrischend, gefühlvoll, fröhlich, lebendig und am Besten live. Mehrstimmiger Gesang um-rahmt von fetzigen irischen und schottischen Tunes. Die Band Fragile Matt, gegründet in Doolin, Irland, in 2008 von dem Iren David Hut-chinson, ist mit ihrer Musik in Deutschland, Hol-land und Irland unterwegs. Zu den Bandmitgliedern zählen: David mit Ban-jo und Gesang. Bekannt seit Jahren in der Ses-sion-Szene. Mit der Bodhrán im Arm erzählt er ganze Geschichten. Fragt man ihn nach seiner Herkunft, sagt er manchmal Kilrickle (das liegt irgendwo in Irland), mal Solingen (irgendwo im Bergischen Land). Beides ist wahr. Andrea spielt Dudelsäckchen, Whistles und singt. Sie ist der kleine Power-Floh auf der Bühne. Zum Trio zählt noch Katja an der Bodhrán. Sie trom-melt Tag und Nacht, wenn man sie nur lässt.

Samstag, 16.05.2020 2900E
 15:30 Uhr
 5 €
 Emmy-Kruppke-Zentrum, Thingstr. 18, Operncafé



HattingerFilmClub

für Frauen und Männer 55+ und alle Filmbegeisterten

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

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

Der Eintritt ist frei. Keine Anmeldung erforderlich, einfach vorbeikommen.

Tampopo - Magische Nudeln (Japan, 2008)

„Ein kluges und witziges Porträt der modernen japanischen Gesellschaft, das zugleich ein Licht auf die sonderbaren Essensgewohnheiten der Menschen im allgemeinen wirft.“

Ein Zufall führt die zwei Trucker Goro und Gun in die kleine Imbiss-Bude der jungen Witwe Tampopo. Die Geschäfte dort laufen nicht allzu gut und die beiden beschließen, Tampopo dabei zu helfen, aus dem Laden ein Vorbild in der Kunst der Nudelsuppe zu machen. Die im Film zelebrierte Anleitung zur Herstellung der perfekten Nudelsuppe wird zu einer Frage über das Leben schlechthin. Gangster, nach Feierabend randalierende Angestellte, Lkw-Fahrer, die sich als Cowboys der Moderne verstehen – alle werden in verschiedenen Episoden in dem Mikrokosmos des kleinen Lokals zusammengeführt.

Montag, 17.02.2020

2906E & 2907E

15:00 & 19:00 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Mein Leben mit Amanda (F, 2019)

„Jenseits aller Klischees gelingt Regisseur Mikhael Hers, ein schwieriges Thema mit bemerkenswerter Leichtigkeit zu behandeln. Ein anrührendes, warmherziges Drama über Trauerarbeit und Verarbeitung von Schicksalsschlägen.“

David ist ein Lebemann durch und durch. Er arbeitet in verschiedenen Jobs und macht sich nicht viel aus Beziehungen, dafür genießt er sein Leben als Single viel zu sehr. Wenn es seine Zeit zulässt, stattet er seiner Schwester Sandrine und ihrer Tochter Amanda einen Besuch ab. Dabei schlägt er zwei Fliegen mit einer Klappe, denn so hat er die Chance Léna zu treffen, für die sich David sehr interessiert. Das beschauliche sommerliche Leben in Paris gerät jedoch aus den Fugen, als seine Schwester ums Leben kommt und David von den einen auf den anderen Tag entscheiden muss, ob er der großen Verantwortung gewachsen ist, sich fortan um seine Nichte zu kümmern.

Montag, 16.03.2020

2908E & 2908E

15:00 & 19:00 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Ein Licht zwischen den Wolken (Albanien, 2019)

In der rauen, aber schönen Hochgebirgs-Idylle eines albanischen Bergdorfes lebt es sich erstaunlich multikulturell: Der Hirte Besnik ist dank der katholischen Mutter, dem kommunistischen Vater und den muslimischen und orthodoxen Schwiegerfamilien an Kompromisse gewöhnt. Doch das friedliche Miteinander im Dorf und in der Familie wird herausgefordert. Beim Gebet in der Moschee folgt Besnik einer seltsamen Eingebung und entdeckt etwas Unglaubliches: verborgen hinter Wandverputz offenbart sich eine christliche Heiligendarstellung. Unvorstellbar scheint für die muslimische Mehrheit, was nun unwiderlegbar ist: die Moschee war einst eine Kirche. Ein gemeinsames Gotteshaus mag für ihre Vorfahren selbstverständlich gewesen sein. Den aktuellen Einwohnern des Bergdorfes scheint es reiner Frevel. Doch einmal geweckt, sind die Begehrlichkeiten kaum zurückzuhalten.

Montag, 20.04.2020

2910E & 2011E

15:00 & 19:00 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Der Glanz der Unsichtbaren (F, 2018)

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

Montag, 18.05.2020

2912E & 2913E

15:00 & 19:00 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Porträt einer jungen Frau in Flammen (F, 2019)

Intensives Drama über eine Malerin, die eine versprochene Frau zum Ende des 18. Jahrhunderts malen soll und stattdessen Gefühle für sie entwickelt: Die junge Malerin Marianne folgt einem Auftrag einer italienischen Gräfin. Auf einer Insel in der Bretagne soll sie deren bildhübsche wie rebellische Tochter Héloïse porträtieren. Schon bald soll diese einen italienischen Adligen aus Mailand ehelichen, das Gemälde soll die Verbindung untermauern. Doch niemand hat es bislang geschafft, das Ebenbild der jungen Dame zu verewigen.

Montag, 15.06.2020

2914E & 2915E

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

Max Beckmann, Depature

Der Film spürt an den Orten von Beckmanns Wirken, von Berlin und Frankfurt über Paris und Amsterdam bis St. Louis und New York, in den Selbstzeugnissen der Briefe und Tagebücher, vor allem aber in seinen Bildern selbst der gewaltigen Spannung nach, die von Max Beckmanns Arbeit und Leben ausgeht. Auf der radikalen Suche nach einer zeitgemäßen Form der figurativen Malerei und einem modernen Mythos des Menschen hat das Werk Max Beckmanns bis heute nichts an Wucht und Geheimnis verloren.

Dienstag, 18.02.2020

18:30 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Renoir

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

Dienstag, 19.05.2020

18:30 Uhr

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum



3



Gesundheit

Gesundheitsforen,
Altstadt- und Kamingespräche
„med. in Hattingen“ 32
Bewegungsschulung 33
Entspannung 36
Essen & Trinken 40
Älter werden -
aktiv bleiben 40

Anmeldung

Angelika
Schlesies
Tel. 204-3511



Beratung

Ana
Cabello González
Tel. 204-3517



Gesundheitsforen

Vor mehr als 10 Jahren hat sich das Netzwerk „med in Hattingen“ konstituiert. Die Vertreter/innen der Ärztegemeinschaft Hattingen und Umgebung, der Hattinger Kliniken, des Vereins Hattinger Zahnärzte und des Qualitätsnetzes niedergelassener Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe, die Augenärzte am Hattinger Rathaus sowie Mitarbeiter/innen von Ortho-Mobile, Wirtschaftsförderung, des Caritasverbandes und der vhs Hattingen haben sich darauf verständigt, ein gemeinsames, abgestimmtes Veranstaltungsprogramm zu gesundheitlich relevanten Themen zu erarbeiten und in enger Kooperation mit der WAZ Hattingen als Medienpartnerin durchzuführen. Die Veranstaltungen sollen das bereits existierende, breit gefächerte Veranstaltungsangebot in Hattingen bereichern, transparenter gestalten und inhaltlich wie organisatorisch neu strukturieren. Nachfolgend finden Sie die für den Frühling 2020 verabredeten Termine und Themenschwerpunkte. Einzelheiten zu diesen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder den Plakaten, die rechtzeitig in den verschiedenen Verwaltungsdienststellen, Praxen und Apotheken ausliegen.

Altstadt- und Kamingespräche

Altstadtgespräch
Gallensteinleiden:
Wenn die Steine ins Rollen kommen

Referenten:
Professor Dr. med. Andreas Tromm, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Evangelischen Krankenhaus und Dr. med. Stefan Winkelmann, leitender Oberarzt der allgemeinen Gefäß-, Unfall- und Viszeralchirurgie am Evangelischen Krankenhaus.

Mittwoch, 29.01.2020
18:00 Uhr
entgeltfrei
Rathaus, Rathausplatz 1,
Kleiner Sitzungssaal

3000E

Altstadtgespräch
Burn-out: Was ist das genau
und was kann man tun?

Referenten: PD Dr. med. Bernhard Kis, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie in St. Elisabeth-Krankenhaus, Niederwenigern und Ellen Schlottbohm, Psychologische Psychotherapeutin im Ortho-Mobile.

Mittwoch, 26.02.2020
18:00 Uhr
entgeltfrei
GRAUZONE, Eickener Straße 41, 3. Etage,
45525 Hattingen

3001E

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

Referenten: Dr. med. Jürgen Bachmann, Facharzt für Orthopädie, Spezielle Schmerztherapie und Dr. med. Stefan Fey, Oberarzt der Klinik für Naturheilkunde, Klinik Blankenstein.

Mittwoch, 29.04.2020
18:00 Uhr
entgeltfrei
Rathaus, Rathausplatz 1,
Kleiner Sitzungssaal

3003E

Altstadtgespräch
Nahrungsergänzungsmittel

Referenten: Winnie Schmidt, Ernährungsberaterin des Ortho-Mobile, Rolf Jägers, Apotheker und ein Allgemeinmediziner aus Hattingen.

Mittwoch, 27.05.2020
18:00 Uhr
entgeltfrei
Rathaus, Rathausplatz 1,
Kleiner Sitzungssaal

3004E

Kamingespräch
Gesundheitsdschungel

Referenten: Katrin Krinke, Geschäftsführerin des Ortho-Mobile; ein Vertreter der GKV und ein Facharzt aus Hattingen.

Donnerstag, 18.06.2020
19:00 Uhr
entgeltfrei
Annelies Cafe,
ev. Gemeindezentrum Augustastraße

3005E

19. Hattinger Gesundheitstag
Hattingen mit Leib und Seele

Samstag, 28.03.2020
10:00 Uhr
entgeltfrei
Rathaus, Rathausplatz 1

3002E

Gesundheitsforum

Heilfasten

Schon lange benutzen Menschen die Technik des Fastens, um sich zu festigen im Glauben, in der psychischen sowie körperlichen Widerstandskraft und um außergewöhnliche Fähigkeiten zu erlangen. Selbst die verschiedenen medizinischen Schulen setzen das Fasten zu Heilzwecken ein. Heute ist auch wissenschaftlich unbestritten, dass das Heilfasten nicht nur eine Methode ist, überflüssige Pfunde zu verlieren, sondern auch den geistigen und seelischen Zustand des Menschen positiv beeinflussen kann. Bitte beachten Sie auch die Ankündigung 3302 W, „Ambulante Fastenwoche“.

Astrid Hanke-Distelrath
Freitag, 20.03.2020
17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 20
entgeltfrei
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

3006E

Bewegungsschulung

Fit und mit fun durch die Jahreszeiten
Dieses Kursangebot wendet sich an alle Menschen U50, die bereit sind, sich nach dem stressigen Arbeitsalltag auszupowern, ohne dabei den Spaß zu vergessen. Die intensiven Trainingseinheiten für jedermann und natürlich auch jede Frau arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Gegenständen, die Koordination, Kraft und Ausdauer schulen. Durch ein „HIT- und Freeletics“-ähnliches Training mit kleinen Boxtrainings in Partnerarbeit werden alle Muskelpartien je nach eigener körperlicher Verfassung maximal gestärkt.

Stefano Cataldi
Beginn: 17.02.2020 3100
montags, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
57,80 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Bauchtanz für Anfängerinnen
Neben seiner Eleganz, Fröhlichkeit, aber auch Dramatik hat der Bauchtanz viele positive Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Seine physischen Anforderungen und Eigenschaften können durchaus mit einer Wirbelsäulengymnastik verglichen werden und seine heilenden Kräfte und Auswirkungen auf das weibliche Selbstbewusstsein sind nicht zu übersehen. In diesem Kurs wird viel Wert gelegt auf rückengerechte und gelenkschonende Bewegungen. Als „warm up“ gibt es entweder eine flotte Fitness-Einheit wie „walk aerobics“ oder Pilates Style-Rückenübungen. Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt aber auf dem Erlernen der Bauchtanz-Techniken und ihrer Anwendung in Kombinationen, Choreographien und in der Improvisation. Den Abend beenden die Teilnehmerinnen schließlich mit einem ausgedehnten Stretching.

Andrea Homersen
Beginn: 17.02.2020 3101
montags, 19:45-21:15 Uhr
14 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 16
66,60 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

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

Andrea Geller
Beginn: 17.02.2020 3102
montags, 16:00-17:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
48,99 €
Grundschule Erik-Nölting, Lehrschwimmbecken

Zumba Fitness is all around - Fortgeschrittene
Zumba Fitness - Interessierte aufgepasst! Wer den Trendsport gerne ausprobieren oder sein Können vertiefen möchte und vom Latino-Gefühl angesteckt ist, Freude an Tanz und Fitness hat, sportlich aktiv ist oder auch noch nicht, der bzw. die ist hier genau richtig! Alle sind willkommen, die Lust auf Bewegung und Rhythmus haben und auch bereit sind, sich auf die Gruppe und den „Groove“ einzulassen. Bitte bringen Sie zum Kurs bequeme Kleidung und Turnschuhe mit.

Kathye Edith Molina Benavente de Stork
Beginn: 17.02.2020 3104
montags, 19:45-20:45 Uhr
7 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
25,53 €
Grundschule Erik-Nölting,
Richard-Dehmel-Str. 10, Aula

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

Gisela Jenk
Beginn: 18.02.2020 3106
dienstags, 08:45-09:45 Uhr
13 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
43,13 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Body-Fit
Erleben Sie an 14 Vormittagen ein ganzheitliches Programm zur Kräftigung Ihrer Muskulatur. Die Stärkung der geschwächten Muskulatur und das Erlernen einer gesunden, schonenden Körperhaltung: Hier liegen die Schwerpunkte unseres Kurses. Egal ob Rücken, Rumpf, Arme oder weibliche Problemzonen - alle Muskelgruppen werden durch Konzentration und Kontrolle gezielt aktiviert. Das führt zu einem besseren Körperbewusstsein und -wenn Sie aktiv mitarbeiten- auch zu wohlgeformten Konturen. Bitte Socken, ein Getränk und ein Handtuch mitbringen.

Yvonne Czombera-Weierstahl
Beginn: 18.02.2020 3107
dienstags, 09:30-10:30 Uhr
14 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
46,07 €
Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31, Turnhalle

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

Gillian Faro
Beginn: 18.02.2020 3108
dienstags, 17:15-18:30 Uhr
14 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 22
56,33 €
Grundschule Bruchfeld, Lessingstr. 12, Sporthalle

Sanfte Wassergymnastik - vier Kurse in Kooperation mit der VAMED Klinik Hattingen in Holthausen



Einseitige und mangelnde Bewegung führen zu Verspannungen und beeinträchtigen das Wohlbefinden. Diese Kurse richten sich an alle Wasser- und Bewegungsfreundinnen und -freunde, die bei einer angenehmen Wassertemperatur (>30 Grad) ihre Gelenke und Muskeln sanft bewegen und ihr Bewegungsspektrum im Wasser entdecken möchten. Die Teilnahme an den nachfolgenden Aquakursen setzt die freie Gehfähigkeit ohne irgendwelche Hilfsmittel voraus.

Joanna Gralla
Beginn: 18.02.2020 3109
dienstags, 17:30-18:15 Uhr
13 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
60,90 €
VAMED Klinik Holthausen,
Am Hagen 20, Schwimmhalle

Joanna Gralla
Beginn: 18.02.2020 3110
dienstags, 18:15-19:00 Uhr
13 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
60,90 €
VAMED Klinik Holthausen,
Am Hagen 20, Schwimmhalle

Joanna Gralla
Beginn: 18.02.2020 3111
dienstags, 19:00-19:45 Uhr
13 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
60,90 €
VAMED Klinik Holthausen,
Am Hagen 20, Schwimmhalle

Joanna Gralla
Beginn: 20.02.2020 3112
donnerstags, 08:00-08:45 Uhr
13 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
60,90 €
VAMED Klinik Holthausen,
Am Hagen 20, Schwimmhalle

Zumba für Anfänger
Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorerfahrung. Bitte bringen Sie zum Kurs bequeme Kleidung und Turnschuhe mit. Tanz dich fit!

Kathye Edith Molina Benavente de Stork
Beginn: 19.02.2020 3114
mittwochs, 17:45-19:00 Uhr
7 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 20
30,67 €
Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29,
Turnhalle

Mit Achtung und Haltung: Lola-Yoga
Ausgesuchte gesundheitsorientierte Körperübungen (Asanas) für Rücken, Bauch, Beine und Po halten Gelenke und Wirbelsäule gesund und beweglich. Die Körpermitte wird gekräftigt, Aufrichtung und Haltung deutlich verbessert. Yoga beim Walking, Yoga am Schreibtisch, Yoga bei der Hausarbeit - hier erhalten Sie individuelle Tipps, wie man Aktivsein und Achtsamkeit ins tägliche Leben integrieren und an den Arbeitsplatz mitnehmen kann. So steigen nicht nur Wohlbefinden und Selbstbewusstsein, sondern auch Auftreten und Ausstrahlung. Sie werden gesünder, leistungsfähiger und ausgeglichener. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung, aber bei gutem Wetter auch Sportschuhe für draußen mitbringen! Bitte beachten Sie: Entgegen der üblichen Regelung findet dieser Kurs ausnahmsweise auch in den Osterferien statt!

Lolita Lassak
Beginn: 19.02.2020 3115
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
71 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Pilates + Yoga
Pilates und Yoga haben viele Gemeinsamkeiten: das Wechselspiel aus Kräftigung und Dehnung aller wichtigen Muskelgruppen gepaart mit gezielter Atmung löst Verspannungen jeglicher Art, beugt Haltungsschäden vor und reguliert den Stoffwechsel. Balanceübungen schulen die Koordination und trainieren die tie-

fer liegenden Muskeln, die im normalen Alltag oftmals kaum gebraucht werden. Diese Ähnlichkeiten sind kein Zufall, denn Joseph Pilates setzte sich intensiv mit Yoga auseinander, ehe er seine Übungen daraus weiterentwickelte. Die Bewegungen sollen aus der Mitte, dem so genannten Powerhouse, kommen. Komplizierte Asanas sind zweitrangig, im Vordergrund steht die kontrollierte Bewegung des eigenen Körpers. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Bitte beachten Sie: Entgegen der üblichen Regelung findet dieser Kurs ausnahmsweise auch in den Osterferien statt!

Lolita Lassak
Beginn: 19.02.2020 3116
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
71 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

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

Ulrich Stork
Beginn: 19.02.2020 3117
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
13 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 16
63,06 €
VAMED Klinik Holthausen,
Am Hagen 20, Turnhalle

Ulrich Stork
Beginn: 19.02.2020 3118
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
13 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 16
63,06 €
VAMED Klinik Holthausen, Am Hagen 20,
Turnhalle

Wassergymnastik und Aqua-Fitness
Das Element Wasser bietet optimale Voraussetzungen für ein umfangreiches Trainingsprogramm, um das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur bei gleichzeitiger Schonung von Gelenken und Bändern intensiv zu trainieren. Dieses Kursangebot wendet sich an Teilnehmende, die bereits schwimmen können, denn ein effektives Aqua-Jogging erfordert auch eine entsprechende Wassertiefe (1,80 Meter).

Carmen Schild
Beginn: 19.02.2020 3119
mittwochs, 16:15-17:15 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 20
40,20 €
Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule
Rauendahlstr. 40/42

**Yogilates
Aufbaustufe**



Sie haben bereits einen Yoga-, Pilates- oder Yogilateskurs besucht und wollen mehr? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir wiederholen die Basisübungen, verbinden Atmung und Bewegung und vertiefen so unsere Technik für die Zusammenführung von Asanas im Vinyasa Flow. Effiziente Übungen aus dem Pilatesstraining verbessern unsere Körperhaltung, stärken Bauch, Beine, Po und Rücken und verleihen uns Balance und Beweglichkeit. Gelegentlich arbeiten wir auch mit Overbällen und Therabändern, um den Trainingseffekt zu verstärken. Zum Abschluss der 75-minütigen Kurseinheit praktizieren wir Savasana und erfahren die Wirkung der Tiefenentspannung. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Handtuch, eine Decke, Socken und, falls vorhanden, eine dünne Yogamatte mit.

Claudia Schnieders
Beginn: 20.02.2020 3120
donnerstags, 09:00-10:15 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 14
49 €
Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

**Yogilates
Grundstufe**

Da sowohl Yoga als auch Pilates sich großer Beliebtheit erfreuen, gibt es nun eine Methode, die beide Themen miteinander vereint: „Yogilates“. Diese Trainingsform ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates und bewirkt eine Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit, Kräftigung der tief liegenden Muskulatur und eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Durch Yoga-Elemente erreichen Sie mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit des gesamten Körpers, Sie erleben bewusste Entspannung und lernen innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu empfinden. Pilates hilft Ihnen, Ihre Bewegungen bewusst zu kontrollieren und zu korrigieren. Sie entwickeln ein gutes Körpergefühl und stärken dabei vor allem Ihre Körpermitte. Der Bewegungsfluss wird mit einer bewussten Atmung kombiniert. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Handtuch, Socken und, falls vorhanden, eine dünne Yogamatte mit.

Claudia Schnieders
 Beginn: 20.02.2020 3121
 donnerstags, 10:30-11:45 Uhr
 12 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 14
 49 €
 Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Aquafitness im Flachwasser
 Ein ganzheitliches Training mit Spaß und Leichtigkeit für alle, die ihre Gelenke und Muskeln sanft bewegen, gezielt kräftigen und ihr Herz und ihren Kreislauf im flachen Wasser trainieren möchten. Dieses Kursangebot bietet eine gute Möglichkeit, die Ausdauer zu schulen und die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.

Claudia Österreich
 Beginn: 20.02.2020 3122
 donnerstags, 15:30-16:30 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 46,07 €
 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 Klope-Eibl und Nanni Klope, den Begründern eines weltweiten Netzwerks der Tanzmeditation. Mit einfachen Übungen aus dem klassischen Ballett schulen wir das Körper- und das Raumgefühl. Eine besondere Wachheit uns selbst und den Mittanzenden gegenüber wird gefördert. Dieser Kurs steht allen Menschen offen, die sich gerne bewegen und ihren Körper auf eine neue Art kennenlernen wollen.

Barbara Schulze
 Beginn: 05.03.2020 3124
 donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
 12 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 22
 57,80 €
 Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Den Rücken stärken - Wirbelsäulengymnastik am Abend
 In diesem Kurs nutzen wir gymnastische Übungen zum Training der Koordination und zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung der gesamten Körpermuskulatur. Ziel ist es, die Wirbelsäule beweglicher zu gestalten, Körperhaltungen wahrzunehmen und Alltagsbewegungen rückschonend ausführen zu können.

Ilona Raith
 Beginn: 20.02.2020 3125
 donnerstags, 18:45-19:45 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 46,07 €
 Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Ilona Raith
 Beginn: 20.02.2020 3126
 donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 46,07 €
 Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

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

Claudia Österreich
 Beginn: 21.02.2020 3127
 freitags, 16:30-17:30 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 14
 46,07 €
 Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

Aqua Power
 Aqua-Power ist Wassergymnastik mit hoher Konditionsstufe. Sie trainieren gelenkschonend und effizient und halten dabei die Verletzungsgefahr gering. Aqua-Hanteln, Poolnudeln und Schwimmbretter kommen gezielt zum Einsatz, um Ihre Muskeln zu kräftigen, Verspannungen zu lösen und Ihre Kondition zu steigern. Das Training wird im 29°C warmen Flachwasser durchgeführt und ist nur für sportlich aktive Frauen geeignet.

Claudia Österreich
 Beginn: 21.02.2020 3128
 freitags, 17:30-18:30 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 14
 46,07 €
 Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

Neu am Vormittag! Wirbelsäulengymnastik und Entspannung - Wirbel für Wirbel Wohlfühl



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 Mobi-

lisations- und Dehnungsübungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit durchgeführt, um den Belastungen im Alltag wieder gewachsen zu sein. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Anna Martina Tomschak
 Beginn: 21.02.2020 3129
 freitags, 10:30-12:00 Uhr
 10 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 49 €
 Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Mit Nordic Walking ins Wochenende
 Nordic Walking ist eine beliebte Sportart, die viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Doch wenn der Stock falsch geführt wird und die Körperhaltung nicht stimmt, nimmt der Körper unbewusst Schaden. In diesem Anfängerkurs für Einsteiger*innen lernen Sie, wie Sie die richtige Technik anwenden und erhalten ein effizientes Ganzkörpertraining, bei dem etwa 90 % Ihrer Muskeln aktiviert und Ihre Gelenke wirksam geschont werden. Da die Stöcke eine entscheidende Rolle beim Nordic Walking spielen, dreht sich bei dem ersten Treffen alles um Stockarten/-längen und Schlaufensysteme. Bitte warten Sie mit dem Kauf von neuen Stöcken also bis nach dem Treffen und bringen Sie vorhandene Stöcke getrost mit. Ihr Trainingsgelände ist der Schulenberg Wald, in dem es auf unterschiedlichen Böden auch mal bergauf und bergab gehen kann. Nutzen Sie diesen gesunden Sport für einen guten Start ins Wochenende!

Cornelia Heidrich
 Beginn: 08.05.2020 3130
 freitags, 17:00-18:30 Uhr
 4 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 22,60 €
 Treffpunkt: Parkplatz an der Schulenburg

Nordic Walking kompakt - ein Einsteigerseminar mit praktischen Übungen
 Sie wollten schon immer mit dem Nordic Walking beginnen, sind aber zeitlich sehr eingeschränkt und können keine regelmäßigen Kurse besuchen? Dann sind Sie in diesem Kompaktseminar für Einsteiger/innen genau richtig, denn hier erfahren Sie in Kürze alles Wissenswerte über diese gesunde Sportart. Neben wertvollen Tipps und Empfehlungen zur Ausrüstung erhalten Sie eine ausführliche, praktische Schritt-für-Schritt-Anleitung für die richtige Umsetzung der Nordic Walking-Technik. Kommen Sie am besten direkt in bequemer, wetterfester Kleidung zum Seminar und bringen Sie bereits vorhandene Stöcke mit. Es werden aber auch Leihstöcke zur Verfügung gestellt.

Cornelia Heidrich
 Sonntag, 22.03.2020 3131T
 11:00 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 16,73 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

1	Seite 8 - 21	2	Seite 22 - 31	3	Seite 32 - 41	4	Seite 42 - 49
Mensch, Gesellschaft, Politik		Kultur, Kreatives Gestalten		Gesundheit		Sprachen	Deutsch als Fremdsprache
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 mit gezielten Kräftigungs-, Mobilisations-, Koordinations-, Entspannungs- und Atemübungen. Durch die Bewegung im Freien kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Glückshormonen, die für gute Laune und frische Ideen im Kopf sorgen. Eine Fitnesswanderung dauert ca. 2,5 Stunden und führt über ca. 8 -12 km. Die Teilnehmer*innen benötigen bequeme Kleidung, passendes Schuhwerk und sollten schon etwas trainiert sein. Veranstaltungsort: Wechselnd im Stadtgebiet, 1. Treffen: 16.02.2020, 11:00 Uhr, Marktplatz 4, vor der vhs-Geschäftsstelle. Brunhild & Walter Fischer Beginn: 16.02.2020 3132 sonntags, 11:00-13:15 Uhr 8 Termine maximale Teilnehmerzahl: 20 57,80 € Marktplatz Blankenstein, vor der vhs-Geschäftsstelle				Martina Dressel Beginn: 18.02.2020 3201 dienstags, 19:15-20:45 Uhr 13 Termine maximale Teilnehmerzahl: 18 62,20 € Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum Durch Entspannung zum Erfolg - Autogenes Training Endlich wieder entspannt einschlafen können - kann ich das überhaupt noch? Ja, durch das Autogene Training! Sie erlernen hiermit eine einfache, aber sehr wirksame Methode zur Entspannung, die von jedem überall angewendet werden kann. Nur durch Entspannung können Sie Stress abbauen und Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern. Damit beugen Sie stressbedingten Krankheiten vor. Angelika Parreidt Beginn: 19.02.2020 3202 mittwochs, 16:15-17:00 Uhr 8 Termine maximale Teilnehmerzahl: 12 22,60 € Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum Tai Chi-Qigong - Körper, Geist und Seele stärken Das ganzheitliche Übungssystem fördert einen starken Rücken, lässt den Geist zur Ruhe kommen und lindert Verspannungen. Die Bewegungen des Tai Chi-Qigong sind langsam und fließend und werden mit der Atmung koordiniert. So können Übende Muskulatur aufbauen, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration fördern. Tai Chi-Qigong-Praktizierende berichten immer wieder von der wohltuenden Wirkung dieses Übungssystems, dass sie ihren Körper ganz neu kennenlernen und die Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber stetig wächst. Tai Chi-Qigong ist ein chinesisches Bewegungssystem aus einzelnen Übungen, die im Stehen ausgeführt werden und leicht zu erlernen sind. Darüber hinaus erleichtert Tai Chi-Qigong den Einstieg ins Tai Chi Chuan. Bitte Hallenschuhe oder dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Martina Dressel Beginn: 20.02.2020 3203 donnerstags, 18:30-19:30 Uhr 13 Termine maximale Teilnehmerzahl: 18 43,12 € Grundschule Erik-Nölting, Richard-Dehmel-Str. 10, Aula Tai Chi Chuan - Ruhe in Bewegung Dieses asiatische Übungssystem verbindet Aktivität mit Entspannung und fördert die Gesundheit. Langsame Bewegungen führen zu innerer Ruhe und bauen Muskulatur auf. Tai Chi Chuan stärkt Rücken und Gelenke und lindert Verspannungen. Es trainiert Beweglichkeit, Gleichgewicht sowie Konzentration und Koordinationsfähigkeit. Ursprünglich stammt Tai Chi Chuan aus der Selbstverteidigung. Heute stehen Entspannung und die Förderung der Gesundheit im Vordergrund. Praktizierende berichten häufig über die erfrischende und entspannende Wirkung sowie einen erholsamen Schlaf nach dem			
Entspannung Tai Chi-Qigong Vertiefungskurs Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die Tai Chi-Qigong bereits gelernt haben. Wir werden die 18 Übungen wiederholen, vertiefen und korrigieren. Der Schwerpunkt liegt auf der behutsamen Ausführung der Bewegungen, die mit der Atmung koordiniert werden. So können Übende die Achtsamkeit und das Bewusstsein für den eigenen Körper schulen, sich gezielter entspannen und auch an der eigenen Haltung im Alltag arbeiten. Bitte Hallenschuhe oder dicke Socken, ein Getränk und bequeme Kleidung mitbringen. Martina Dressel Beginn: 18.02.2020 3200 dienstags, 18:15-19:15 Uhr 13 Termine maximale Teilnehmerzahl: 18 43,13 € Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum				Üben. In diesem Kurs werden wir die ersten Schritte und Grundlagen des Tai Chi im Yang-Stil lernen. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen. Martina Dressel Beginn: 20.02.2020 3204 donnerstags, 19:30-20:30 Uhr 13 Termine maximale Teilnehmerzahl: 18 43,13 € Grundschule Erik-Nölting, Richard-Dehmel-Str. 10, Aula Progressive Muskelentspannung - Entspannung für Körper & Geist Bei der Progressiven Muskelentspannung wird das gezielte An- und Entspannen der Muskelgruppen erlernt. Mithilfe dieser Methode kann es Ihnen gelingen, nachhaltig mehr Ruhe und Entspannung zu erlangen und in Stresssituationen gelassener und ausgeglichener zu bleiben. Bei körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Unruhe und muskulären Verspannungen ist dieser Kurs für Sie geeignet. N.N. Beginn: 18.02.2020 3205 dienstags, 08:30-09:30 Uhr 10 Termine maximale Teilnehmerzahl: 12 34,33 € Grundschule Blankenstein Vidumestr. 31, Turnhalle Neu! Von der Anspannung zur Entspannung - Progressive Muskelentspannung (PMR) für alle „Ein entspannter Körper führt zu einem entspannten Geist“ Die progressive Muskelentspannung ist eine körperorientierte Entspannungsmethode, bei welcher durch das bewusste An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen ein angenehmer Ruhezustand von Körper und Geist erzielt wird. Sie kann zum einen bei körperlichen Beschwerden helfen, die auf muskuläre Verspannungen zurückzuführen sind, z.B. Kopf- oder Rückenschmerzen, zum anderen wirkt sie sehr effektiv bei stressbedingten körperlichen Symptomen wie innerer Unruhe, Schlafstörungen oder Herzrasen. Regelmäßig angewandt erhöht die progressive Muskelentspannung die Stressresistenz sowie die Fähigkeit, frühzeitig eigene Verspannungen erkennen und aktiv darauf reagieren zu können. Bitte warme Socken, eine Decke und ausreichend zu Trinken mitbringen. Linda Jemrych Beginn: 19.02.2020 3206 mittwochs, 09:00-09:45 Uhr 8 Termine maximale Teilnehmerzahl: 15 22,60 € Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum Linda Jemrych Beginn: 29.04.2020 3207 mittwochs, 09:00-09:45 Uhr 8 Termine maximale Teilnehmerzahl: 15 22,60 € Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum			

Durch die Kraft der Gedanken zu mehr Ruhe und Entspannung - Autogenes Training für alle

Das autogene Training dient dazu, Körper und Geist zu entspannen, die Konzentration zu steigern und die allgemeine Stressverträglichkeit zu verbessern. Durch das Anwenden von sechs einfachen, aufeinander folgenden Formeln sowie die gedankliche Konzentration hierauf, lernt der Körper zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Das autogene Training ist ein anerkanntes Heilmittel bei stressbedingten Erkrankungen und dient zur Vorbeugung dieser. Insbesondere im Bereich der Schlafstörungen, chronischen Schmerzen oder Magenbeschwerden kann es gezielt zur Linderung eingesetzt werden. Bitte warme Socken, eine Decke und ausreichend zu Trinken mitbringen.

Linda Jemrych
 Beginn: 19.02.2020 3208
 mittwochs, 09:45-10:30 Uhr
 8 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 22,60 €
 Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Linda Jemrych
 Beginn: 29.04.2020 3209
 mittwochs, 09:45-10:30 Uhr
 8 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 22,60 €
 Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Integraler Yoga am Vormittag

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

Astrid Hanke-Distelrath
 Beginn: 17.02.2020 3210
 montags, 09:50-11:20 Uhr
 13 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 62,20 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Kundalini-Yoga

Kundalini Yoga, 1968 von Yogi Bhajan in den Westen gebracht, ist das Yoga der Bewusstheit für Menschen, die mitten im Leben stehen. Es hilft, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel dieser umfassenden Selbstschulung ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung und Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung. Im Vergleich zu anderen Yogaarten zeichnet sich Kundalini Yoga durch einfachere Grundhaltungen aus. Die Kör-

perübungen sind oftmals jedoch dynamischer als beispielsweise im Hatha Yoga und es gibt mehr spirituelle Anteile. Seine wohltuende Wirkung ist schnell spürbar. Kundalini Yoga eröffnet einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit, denn es schult Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Getränk, warme Socken und eine Decke mit.

Inge Kampmann
 Beginn: 17.02.2020 3211
 montags, 17:45-19:15 Uhr
 12 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 14
 57,80 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

After-Work-Yoga

After-Work-Yoga hilft, nach einem anstrengenden Tag in Beruf oder Familie zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und die Anspannungen des Tages loszulassen. Yoga kann nachweislich die Stresstoleranz erhöhen, Verspannungen lösen und das Wohlbefinden verbessern. Ziel dieses Kurses wird es sein, sich einmal ganz bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und mit Hilfe von Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie geführten Meditationen, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Nach einer ausgedehnten Endentspannung steht einem erholsamen Feierabend nichts mehr im Wege. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme, nicht zu weite Kleidung und warme Socken mit. Für den Kurs sind geringe Vorkenntnisse erwünscht.

Viktoria Springob
 Beginn: 17.02.2020 3213
 montags, 19:30-21:00 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 66,60 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Neu! Yoga am Morgen

Yoga wirkt auf vielen Ebenen: Durch die Asanapraxis (die Körperübungen) lernt man seinen Körper besser kennen und die Muskeln, Gelenke und Sehnen werden gestärkt. Die Beobachtung des Atems hilft uns, wieder ein Bewusstsein für unsere Atmung zu entwickeln und hilft uns dabei, unseren Geist zu beruhigen und zur inneren Ruhe zu kommen. Yoga ist ein umfassendes System, das nicht nur die Körperübungen (Asanas) beinhaltet, sondern noch viel mehr... In diesem Kurs am Morgen soll Yoga aus dieser umfassenden Sicht nähergebracht werden. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer jeden Alters, die Interesse an Yoga als ein ganzheitliches System haben. Neben der Asana Praxis (Körperübungen) und Übungen zur Entspannung wird auch auf die Yogaphilosophie eingegangen.

Sabine Kattenstein
 Beginn: 18.02.2020 3214
 dienstags, 09:45-11:15 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 66,59 €
 Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

Yoga - Grundstufe Ein Kurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Yoga verbindet den Körper mit dem Atem und dem Geist. Er führt zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit. Man muss nicht besonders fit oder beweglich sein, um mit dem Yoga zu beginnen. Vielmehr führt uns Yoga zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, zu mehr Kraft und Flexibilität. So werden die Übungen mal kraftvoll und dynamisch sein, ein anderes Mal leicht und entspannend. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen jeden Alters ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen, die Interesse an Yoga als ganzheitlichem System haben. Neben der Asana Praxis (Körperübungen) und Übungen zur Entspannung wird auch auf die Yoga-Philosophie eingegangen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und ein Getränk.

Sabine Kattenstein
 Beginn: 18.02.2020 3215
 dienstags, 17:45-19:15 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 66,60 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Yoga - Grundstufe Ein Kurs für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Wer kennt das nicht: Oft ist der Geist schon bei der nächsten Aufgabe oder springt unruhig durch die Gedankenwelt und verhindert, dass wir im Hier und Jetzt sind. Yoga verbindet den Körper mit dem Atem und dem Geist. Er führt zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit und beruhigt den Geist. Man muss nicht besonders fit oder beweglich sein, um mit dem Yoga zu beginnen. Viel mehr führt uns Yoga zu einer verbesserten (Körper-) Wahrnehmung, zu mehr Kraft und Flexibilität. So werden die Übungen mal kraftvoll und dynamisch, ein anderes Mal leicht und entspannend sein. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen jeden Alters -auch mit leichten körperlichen Einschränkungen-, die Interesse an Yoga als ganzheitlichem System haben. Neben der Asanapraxis (Körperübungen) und Übungen zur Entspannung wird natürlich auch auf die Yogaphilosophie eingegangen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, Wollsocken und ein Getränk mit.

Sabine Kattenstein
 Beginn: 18.02.2020 3216
 dienstags, 19:30-21:00 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 66,60 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Hatha-Yoga am Vormittag Grundstufe

Yoga ist seit dem Altertum als ein Übungsweg bekannt, der auf Körper, Atem und Seele harmonisierend wirkt. Die Übungen des Yoga schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Sie stärken den Körper und die Atemkraft, strecken und kräftigen die Muskeln und Gelenke, wirken auf die inneren Organe und Nerven. Ziel des Yoga ist ein Zustand, in dem die Gedanken zur Ruhe kommen und wir wieder ganz bei uns sind. In diesen Grundkursen geht es darum, den Alltag loszulassen und zu lernen, sich wieder zu entspannen. Auf sanfte Weise wird in die Yogahaltung-

gen 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 bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Getränk mitbringen.

Petra Kummert

Beginn: 11.02.2020
3217

dienstags, 09:00-10:30 Uhr

8 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 12

40,20 €

Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert

Beginn: 11.02.2020
3219

dienstags, 10:45-12:15 Uhr

8 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 12

40,20 €

Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert

Beginn: 12.02.2020
3221

mittwochs, 09:50-11:20 Uhr

8 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 12

40,20 €

Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert

Beginn: 21.04.2020
3218

dienstags, 09:00-10:30 Uhr

8 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 12

40,20 €

Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert

Beginn: 21.04.2020
3220

dienstags, 10:45-12:15 Uhr

8 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 12

40,20 €

Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert

Beginn: 22.04.2020
3222

mittwochs, 09:50-11:20 Uhr

8 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 12

40,20 €

Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Hatha-Yoga am Abend Grundstufe
Yoga als achtsamer Weg zu mehr Gesundheit und innerem Frieden in der Tradition von Sri.T.Krishnamacharya stellt den Menschen in den Mittelpunkt. Yoga verbessert die Beweglichkeit und 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. Posi-

tive 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. 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.

Petra Kummert

Beginn: 13.02.2020
3223

donnerstags, 17:45-19:15 Uhr

8 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 12

40,20 €

Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert

Beginn: 23.04.2020
3224

donnerstags, 17:45-19:15 Uhr

8 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 12

40,20 €

Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

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 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.

Petra Kummert

Beginn: 13.02.2020
3225

donnerstags, 19:30-21:00 Uhr

8 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 12

40,20 €

Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Petra Kummert

Beginn: 23.04.2020
3226

donnerstags, 19:30-21:00 Uhr

8 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 12

40,20 €

Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

Bewegung und Entspannung mit Hatha-Yoga
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

der verbunden. Wirksames Üben mit dem Atem und „nach innen Hören“ werden zur Ruheinsel und Energie für den Alltag wird gewonnen. So wird die Qualität des Atems bewusst geübt, um auch unseren Geist positiv beruhigen zu können. Vorkenntnisse sind für die vier nachfolgenden Kurse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Bänkchen und eine Decke mit.
Zu den Kursen in Elfringhausen bringen Sie bitte auch Ihre Iso- oder Yogamatte mit.

Petra Kummert

Beginn: 12.02.2020
3227

mittwochs, 18:30-20:00 Uhr

8 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 14

40,20 €

Gemeindezentrum Elfringhausen, Felderbachstr. 59, Gymnastikraum

Petra Kummert

Beginn: 22.04.2020
3228

mittwochs, 18:30-20:00 Uhr

8 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 14

40,20 €

Gemeindezentrum Elfringhausen, Felderbachstr. 59, Gymnastikraum

Neu! Ashtanga Vinyasa Yoga
Für diesen Kurs sind Yoga-Vorerfahrungen erforderlich. Er wendet sich an Teilnehmer*innen, die ihre Yogapraxis gerne regelmäßig fortführen oder intensivieren möchten. Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogapraxis, bei der die einzelnen Asanas zu einer zusammenhängenden Bewegung zusammen fließen. Die einzelnen Asanas nehmen über die Kursdauer an Intensität zu -dabei werden einige in jeder Einheit auftauchen, während andere Asanas variiert werden. Beendet wird jede Einheit mit Meditation. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Mastaneh Amani

Beginn: 20.02.2020
3229

donnerstags, 11:45-13:15 Uhr

12 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 12

57,79 €

Sportzentrum Talstr. 17, Gymnastikraum

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

Petra Kummert

29.06.-03.07.2020
3230W

montags bis freitags

jeweils 10:00-12:00 Uhr

5 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 12

34,33 €

Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

Petra Kummert
13.07.-17.07.2020 3231W
montags bis freitags
jeweils 18:00-20:00 Uhr
5 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
34,33 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Tipp:
Tagesseminar:
Mit Achtung und Haltung:
Gesund bewegen in Beruf & Alltag,
s.S. 53

**Zilgrei Respiro - Dynamics -
die Selbstbehandlung, die funktioniert**

Die einseitige Körperbelastung, sei es im Stehen oder im Sitzen, hinterlässt im Laufe der Zeit deutliche Spuren. Wiederkehrende Schmerzen, oft unerträglich, machen das Arbeiten zur Qual. Kopf-, Nacken- und Rückenprobleme sind die Folge. Unter Stress atmen wir zu kurz und zu schnell, was zu weiteren Gesundheitseinschränkungen führen kann ... Zilgrei-Selbstbehandlungen - richtig durchgeführt - helfen Ihnen, diese Beschwerden deutlich zu verringern und durch gezielte Vorbeugung zukünftige Fehlhaltungen zu vermeiden. Die Kombination aus bewusster Atmung, Körperhaltung und Bewegung fördert und mobilisiert die Selbstheilungskräfte. Die aktive Zwerchfellatmung wirkt positiv auf den ganzen Körper, da die Zellen mit mehr Sauerstoff versorgt werden. Zilgrei-Selbstbehandlungen sind sanft, schmerz- und nebenwirkungsfrei. Sie können mit geringem Zeitaufwand sehr gut in den (Arbeits-)Alltag integriert werden. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie sich eine Decke sowie ein kleines Kissen und ein Getränk mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Christina Best
Beginn: 02.03.2020 3300
montags, 16:00-17:30 Uhr
5 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 10
27 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), Gesundheitsraum

**Neu! Waldbaden - Shinrin yoku
Achtsamkeit und Naturerleben in
Hattingen**

Shinrin yoku heißt nichts anderes als ein „Bad in der Atmosphäre des Waldes“ nehmen. Achtsam, entspannt und ziellos verbringen wir eine geraume Zeit im Wald und nehmen dabei gleichzeitig seine Heilkraft wahr. Shinrin yoku ist in Japan ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge und als Anti-Stress-Management-Methode wissenschaftlich anerkannt. Bioaktive Substanzen wirken hier positiv auf unser Stressempfinden und unser Immunsystem. Und so tauchen wir ein und schlendern dahin, nehmen in Achtsamkeits- und Entspannungsübungen diese Waldatmosphäre tief in uns auf, werden die eine oder andere interessante Information über die Waldlandschaft und deren Tierwelt erfahren. Die Übungen gestalten sich einfach,



so dass keinerlei besondere Fitnessfähigkeiten vorhanden sein müssen. Das Waldbad findet bei jedem Wetter statt, außer Starkregen oder Unwetter. Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung. Denken Sie an einen Sonnenschutz oder einen Insektenschutz. Für einen kleinen Snack oder für Getränke ist selbst zu sorgen.

Tanja Heyda
Beginn: 26.04.2020 3301
sonntags, 10:30-12:45 Uhr
3 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 20
24,80 €
Schulenburg

**Heilfasten mit Autogenem Training
und Yoga -
eine Einladung zur ambulanten
Fastenwoche**

Für eine Woche das Frühjahr ohne feste Nahrung genießen! Wir nehmen uns Zeit für uns selbst - für Gespräche und Austausch, Bewegung und Entspannung durch Yoga. In der ambulanten Fastenwoche für **Gesunde** können Körper und Geist zur Ruhe kommen, entgiften und neue Kräfte für den Alltag sammeln. Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungsankündigung 3006 E, „Heilfasten“. Dort erhalten Sie alle relevanten Informationen zum Thema und nützliche Hinweise zu Ihrer individuellen Vorbereitung auf die Fastenwoche sowie wichtige Tipps zur mentalen Einstimmung.

Astrid Hanke-Distelrath
Beginn: 03.04.2020 3302W
freitags, 18:00-19:00 Uhr
7 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
25,53 €
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 sicherer treffen zu können. Beim intuitiven Bogenschießen ruhen die Augen auf dem Ziel

und die Schützen sind offen für weitere Wahrnehmungen. Wie beim Werfen auf einen 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dirk Schefer
Beginn: 22.04.2020 3303
mittwochs, 17:00-19:00 Uhr
3 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 10
22,60 €
Haus Friede, Treffpunkt: Parkplatz

**Neu! Gesund und Selbstbewusst:
Wellness-Tag (für Frauen)**

Wir starten mit Yoga für jeden: Sie bekommen eine grundlegende Einführung mit einfachen Übungen für Rücken, Bauch, Beine und Po. So bleiben Gelenke und Wirbelsäule gesund und beweglich, die Körpermitte wird gekräftigt, Aufrichtung und Haltung deutlich verbessert. Wohlbefinden und Selbstbewusstsein steigen, aber Sie verbessern auch Auftreten, Ausstrahlung und Selbstpräsentation. Sie erfahren, wie Sie Ihre Körpersprache bewusst einsetzen, den wichtigen ersten Eindruck verbessern und in unterschiedlichen Situationen zielgerichtet kommunizieren können. Auch Entspannungstechniken, Atemübungen oder Umgang mit Lampenfieber werden Thema sein. Durch kleine Tipps und Tricks lernen Sie, wie man Aktivsein und Achtsamkeit ins tägliche Leben integrieren und an den Arbeitsplatz mitnehmen kann. So werden Sie gesünder, leistungsfähiger und ausgeglichener. Je nach Wetterlage beschließen wir den Tag mit Waldbaden für Körper und Seele oder individuelle Beratung zu Ihren persönlichen Fragestellungen. Bitte bequeme Kleidung, aber auch Sportschuhe für draußen mitbringen!

Lolita Lassak
Samstag, 09.05.2020 3304T
10:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 15
25,53 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
Veranstaltungsraum

Essen & Trinken – Kochen mit der vhs

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



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

Elisabeth Spaleck
Samstag, 28.03.2020 3400T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 12
36,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Tagesseminar
Gemüselust -
schnell, einfach, vegetarisch

Immer wieder das gleiche? Broccoli gratiniert und Spinat, der blubbt? Wir kochen mit Gemüse und finden heraus, welche Gewürze zu welchem Gemüse passen. Aus 1 mach drei: Ein Zubereitung, dreimal anders gewürzt und wir sind in Frankreich, der Türkei und auf Sizilien: Ratatouille, Türlü und Caponata. Gemüse- Sandwichs, auch als Pausenbrot geeignet. Eine Suppe, die ohne Brühwürfel auskommt: Soupe au pistou. Ein Gemüse, drei Zubereitungsarten: hier geht es exemplarisch darum, welche Gemüse sich wie verarbeiten lassen. Wir panieren, blanchieren, pürieren, gratinieren, marinieren.

Elisabeth Spaleck
Samstag, 16.05.2020 3401T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 12
36,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Tagesseminar
Jamie's finger food and other easy
favourites -
Fingerfood für Parties und Picknicks

An diesem Samstag werden wir einige einfache Rezepte der (überwiegend) kalten Küche nachkochen, um hungrige Mäuler auf Parties und Picknicks zu versorgen. Jede(r) kann mitmachen - auch Personen mit überschaubarer Küchenerfahrung. Lassen Sie uns gemeinsam Spaß in der Küche und hinterher beim Essen haben. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch, ein scharfes Messer und einige Lebensmittelbehälter (wie z.B. Marmeladengläser) mit, um eventuelle Reste der Speisen

mit nach Hause nehmen zu können. Da dieses Angebot in Kooperation mit dem Programmbe- reich Sprachen stattfindet, werden die Kursin- halte teilweise in leichtem Englisch vermittelt.

Ursula Hirschberg
Samstag, 09.05.2020 3402T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 12
36,60 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Tagesseminar
(Groß-)Eltern und Kind kochen
gemeinsam

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

Ann-Kathrin Spitzer
Samstag, 25.04.2020 3403T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 12
47,61 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Ann-Kathrin Spitzer
Samstag, 06.06.2020 3404T
10:00-16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 12
47,61 €
Realschule Grünstr. 27/29, Lehrküche

Älter werden – aktiv bleiben!

Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik
für Seniorinnen und Senioren

Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenver- spannungen gehören schon fast zum Alltag. Wenn wir uns unserer eigenen Körperstruktur bewusst werden, unsere Anatomie durch Kör- perübungen wieder erleben und stabilisieren, finden wir zu einem gesünderen und schmerz- freien Bewegungsalltag zurück. Unser Pro- gramm und weitere Anregungen finden Sie übrigens im Kursbuch Rückhalt, Ernst-Klett- Verlag, Stuttgart.

Monika Kuhrt
Beginn: 10.02.2020 3901
montags, 15:00-16:00 Uhr
13 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
43,13 €
Bürgertreff Oberstüter, Am Brunnen 27,
Seminarraum

Mann bleibt in Bewegung -
Sport für Männer ab 50

Dieser Kurs ist gedacht für Männer ab etwa 50 Jahren, die körperlich fit bleiben möchten. Zu etwa gleichen Teilen werden allgemeine Fit- nessübungen und Spiele durchgeführt. Die Fit- nessübungen dienen der schonenden Erhal- tung und Förderung der Ausdauer und des Mus- kelsystems. Als Spiel bevorzugen wir Volley- ball, wobei die Benutzung spezieller Bälle auch Anfängern das Mitspielen sofort ermöglicht. Falls Sie länger keinen Sport ausgeübt haben, ist es ratsam, vor Kursbeginn den Kursleiter zu informieren und gegebenenfalls einen Arzt zu Rate zu ziehen.

Stefano Cataldi
Beginn: 17.02.2020 3902
montags, 20:00-21:30 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
57,80 €
Rauendahlstr. 40-42 (Sporthalle)

Mobil und gesund durch
Wirbelsäulengymnastik



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

Hanni Booz
Beginn: 18.02.2020 3903
dienstags, 16:00-17:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
49,01 €
Grundschule Bredenscheid,
Habichtstr. 24 a, Turnhalle

Aquafitness und Wassergymnastik
für Menschen ab 50

Aquafitness und Wassergymnastik sind geeig- net, Bewegungsarmut und -einschränkungen zu überwinden. Der Auftrieb des Wassers ent- lastet 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 Schwimm- becken ist hierfür ein ideales Medium.

Claudia Österreich
 Beginn: 18.02.2020 3904
 dienstags, 14:00-15:00 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 46,07 €
 Lehrschwimmbecken der ehem. Grundschule
 Rauendahlstr. 40/42

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

Birgit de Wit
 Beginn: 18.02.2020 3905
 dienstags, 14:00-15:00 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 46,07 €
 Turnhalle Burgaltendorfer Straße,
 Burgaltendorfer Str. 5

Gymnastik macht Spaß und hält fit
 Dieser Kurs soll die Beweglichkeit erhalten und verbessern. Die Entspannung bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Der Kurs beinhaltet eine Aufwärmphase, Dehnungen, Gymnastik (Wirbelsäulengymnastik, Qi Gong) und zum Abschluss Entspannungsübungen wie z.B. Autogenes Training oder Atementspannung. Die Teilnehmer sollten körperlich in der Lage sein, sich auf einer Bodenmatte hinlegen zu können (und auch selbstständig aufstehen können).

Philipp Smok
 Beginn: 18.02.2020 3906
 dienstags, 16:00-17:30 Uhr
 13 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 16
 62,20 €
 Grundschule Blankenstein, Vidumestr. 31,
 Turnhalle

Bewegung mit Musik - Tänze aus aller Welt
 Bewegung bei schöner Musik fördert und fordert gleichermaßen Körper und Geist. Die tänzerischen Bewegungen, die übrigens immer seniorengerecht, gelenkschonend und ohne schnelle Drehungen ausgeführt werden, kräftigen die Muskulatur und trainieren den Gleichgewichtssinn, was die Stand- und Trittsicherheit der Teilnehmenden erhöht und somit der Sturz-Vorbeugung dient. Dieses Bewegungsangebot richtet sich an jedermann -und natürlich auch jede Frau- und kann ohne Partner/in und ohne Vorkenntnisse gebucht werden. Es richtet sich an alle Erwachsenen, die Lust aufs Tanzen haben, von Walzerklängen bis zu flotten Samba-Rhythmen, aber auch zu Liedern aus alter und neuer Zeit.

Martina Rehbein
 Beginn: 19.02.2020 3907
 mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
 15 Termine

maximale Teilnehmerzahl: 20
 89,75 €
 Ev. Gemeindezentrum St. Georg,
 Augustastr. 9, Seminarraum

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

Claudia Österreich
 Beginn: 19.02.2020 3908
 mittwochs, 14:30-15:30 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 46,07 €
 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.

Sabine Reich-Zitzler
 Beginn: 19.02.2020 3909
 mittwochs, 16:15-17:30 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 25
 56,33 €
 Realschule Grünstraße, Grünstr. 27/29,
 Turnhalle

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

Andrea Geller
 Beginn: 20.02.2020 3910
 donnerstags, 09:00-10:00 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 46,07 €
 Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

Andrea Geller
 Beginn: 20.02.2020 3911
 donnerstags, 10:00-11:00 Uhr
 14 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 46,07 €
 Gesundheits- und Rehazentrum Niederwenigern

Voll vom Feinsten!

Kraftvoll Bioladen
 Raabestr. 19
 45525 Hattingen

Öffnungszeiten:
 Mo.-Fr.8:00-19:00 Uhr
 Samstag7:00-16:00 Uhr

ALLES FÜR IHREN MAZDA

- Neuwagen
- Vorführwagen
- Original Mazda Service
- Reparaturarbeiten

Bonnermann & Hüls GmbH
 Am Büchschenschütz 6
 45527 Hattingen
 Tel. 0 23 24 - 59 15 10-0
 info@bonnermann-huels.de
 www.bonnermann-huels.de

4

Sprachen, Deutsch als Fremdsprache

Hinweise zu den Fremdsprachen 42
Integrationskurse 44
DeuFö-Kurse..... 44
Weitere Deutschkursangebote und Maßnahmen..... 44
Einbürgerungstest 44
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache 44
Englisch 45
Französisch 47
Italienisch 48
Spanisch 48
Niederländisch 49
Norwegisch 49
Russisch 49

Anmeldung

Angela Westerkamp
Tel. 204-3513



Beratung

Torben Agethen
Tel. 204-3514



Ana Cabello González

Tel. 204-3517



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“ Anfängerinnen und Anfänger schützen wollen, **weil** sich die Teilnehmenden mit Vorkenntnissen nicht langweilen sollen, **weil** auch die Fortgeschrittenen den richtigen Kurs finden sollen, **weil** wir allen Teilnehmenden wichtige Informationen über Unterrichtsmethoden, Unterrichtsmaterial usw. geben wollen.

Termine der Sprachenberatung

Do, 30.01.2020, 16:00 bis 18:00 Uhr
Sa, 01.02.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr
Do, 06.02.2020, 16:00 bis 18:00 Uhr

oder nach telefonischer Vereinbarung:

Torben Agethen
Tel. 02324/204-3514

Ana Cabello González
Tel. 02324/204-3517

Allen neuen Teilnehmenden 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 Teilnehmenden 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 Teilnehmenden stattfinden und Sie können in einer Kleingruppe, die maximal neun Teilnehmende umfasst, optimal lernen.

Aufbau der Fremdsprachenkurse

Die Bezeichnung richtet sich nach dem europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

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

Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

Stufe A1

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

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

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

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

Stufe A2

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

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

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

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

Stufe B1

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

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

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

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

Stufe B2

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

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

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

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

Stufe C1

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

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

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

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

Stufe C2

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

Europäische Sprachenzertifikate
Alle Lehrgangskurse in den Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Deutsch als Fremdsprache bereiten auf den Erwerb des entsprechenden Zertifikates vor. Die Teilnahme an den Prüfungen ist freiwillig. Die Europäischen Sprachenzertifikate werden in Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern als Qualifikation anerkannt. Sie bescheinigen solide im Mündlichen und Schriftlichen praktisch verwertbare Grundkenntnisse der betreffenden Sprache. Teilnehmende 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



ENVA

Sprachreisen nach England

Beste Bewertungen - Top-Unterricht - Individuelle Betreuung

SCHÜLER-FERIENKURSE in Hastings Ostern - Sommer - Herbst

ABITURKURS Herbst in Hastings

SCHULFAHRTEN/KLASSENFAHRTEN nach Hastings

www.enva-sprachreise.de info@enva-sprachreisen.de
Tel. 02324 / 90 22 55 8
 Geschäftsführer und Reiseleiter: Dr. Friedhelm Endemann
 Hochstr. 41 45529 Hattingen

Integrationskurse bei der vhs Hattingen

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

Welche Arten von Integrationskursen bietet die vhs Hattingen an?

Das Angebot an Integrationskursen der vhs Hattingen umfasst:

- allgemeine Integrationskurse mit 600 Unterrichtsstunden* Deutschunterricht (6 Module mit je 100 Unterrichtsstunden*) sowie 100 Stunden Orientierungskurs
- Integrationskurse mit Alphabetisierung mit 900 Unterrichtsstunden* Deutschunterricht (9 Module mit je 100 Unterrichtsstunden*) sowie 100 Stunden Orientierungskurs
- Jugendintegrationskurse für junge Erwachsene mit 900 Unterrichtsstunden* aus den Bereichen Deutsch, Schule und Ausbildung, Arbeiten und Beruf, Familie und Zusammenleben, Gesundheit und Vorsorge, Kultur und Freizeit und weiteren lebenspraktischen Feldern sowie 100 Unterrichtsstunden* Orientierungskurs. Ferner ist für diese Art Integrationskurs eine Praxisphase vorgesehen, um den direkten Kontakt zu Bildungseinrichtungen und Arbeitsstellen herzustellen
- Frauenintegrationskurse mit 900 Unterrichtsstunden* Deutschunterricht (9 Module mit je 100 Unterrichtsstunden*) sowie 100 Stunden Orientierungskurs.

* Eine Unterrichtsstunde = 45 Minuten

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

Die Integrationskurseangebote des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge sind derzeit für Personen mit festem Aufenthaltsstatus und neu zugewanderte Bürgerinnen und Bürger aus Syrien und Eritrea zugänglich. Seit dem 01.08.2019 sind Menschen aus dem Irak, dem Iran und Somalia, die bisher ebenfalls zur Gruppe der Berechtigten gehörte, nicht mehr ohne Weiteres zugelassen. Ferner sind seit dem 01.08.2019 die Integrationskurse anteilig für Geduldete geöffnet, sofern diese bestimmte Kriterien (etwa mind. drei Monate bei der Agentur für Arbeit als „arbeitsuchend“ gemeldet) erfüllen. Die genauen Kriterien finden Sie auf der Website des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (<http://www.bamf.de>).

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

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

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

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

Was kostet die Teilnahme an einem Integrationskurs bei der vhs?

Die reguläre Teilnahmegebühr beträgt 1,95 € pro Unterrichtsstunde* bzw. 195,00 € pro Modul. (Stand: Juli 2016) Wenn Sie Leistungen nach SGB II (ALG II) oder SGB XII (Sozialhilfe) beziehen, kann ein Antrag auf **Kostenbefreiung** gestellt werden. Auch dies übernehmen wir selbstverständlich gerne für Sie. Bitte bringen Sie hierzu einfach einen aktuellen Leistungsbescheid bzw. entsprechende Dokumente mit, die Ihren **Leistungsbezug** belegen. Wenn Sie von den Kosten zur Teilnahme am Integrationskurs befreit sind, haben Sie auch Anspruch auf eine Erstattung der Fahrtkosten nach jedem Modul, sofern Sie mehr als 3,0 km vom Unterrichtsort entfernt wohnen und regelmäßig am Unterricht teilnehmen.

Vor dem Integrationskurs...

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

Nach dem Integrationskurs...

Den Abschluss des Integrationskurses bilden zwei Prüfungen:

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

DeuFö-Module bei der vhs Hattingen

Wenn Sie den Integrationskurs erfolgreich mit B1 abgeschlossen haben, können Sie an der vhs Hattingen einen der berufsbezogenen Deutschsprachkurse des Bundes nach der Deutschförderverordnung (DeuFöV) absolvieren. Dieses BAMF-Angebot mit derzeit jeweils 400 bzw. 500 Unterrichtsstunden pro Kurs (Stand: 03.06.2019) wird kontinuierlich erweitert. Aktuell führt die vhs Hattingen Basiskurse auf dem Sprachniveau B2 durch, die vom Lernniveau einen direkten Anschluss an den Integrationskurs darstellen.

Es gibt auch Basiskurse auf dem Sprachniveau C1 mit 300 bzw. 400 UStd. Mittelfristig sollen auch Spezialkurse für die Niveaus A1 bis B1 sowie spezifische Berufsfelder angeboten werden.

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

Weitere Deutschkursangebote und Maßnahmen

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

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

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 benötigen Sie für Ihre Einbürgerung neben dem Sprachtest auch den sogenannten Einbürgerungstest.

Die vhs führt diesen Test alle drei Monate durch und zwar am

18. März 2020 um 17:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 14. Februar 2020)

17. Juni 2020 um 17:00 Uhr
(Anmeldeschluss: 15. Mai 2020)

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

Der Test kostet 25 €, die bei der Anmeldung bezahlt werden müssen.

Das Anmeldeformular finden Sie auf vhs.hattingen.de.

Weitere Informationen:
Torben Agethen, Tel. 02324/204-3514
Ana Cabello González, Tel. 02324/204-3517

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache



Nur persönliche Anmeldung!

Deutsch 1 (A1.1)
(ohne Vorkenntnisse)
Schritte plus neu 1 (A1.1)
ISBN 978-3-19-301081-0

Helene Beyer
Beginn: 17.02.2020 4000
montags und mittwochs,
09:00-11:30 Uhr
30 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 20
5 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3,
vhs-Raum

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

Birgit Lange
 Beginn: 18.02.2020
 dienstags und donnerstags,
 17:00-19:30 Uhr
 30 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 5 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
 Raum A209

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

Freya Engelhardt
 Beginn: 18.02.2020
 dienstags und donnerstags,
 09:00-11:30 Uhr
 30 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 5 €
 Nierenhofer Str. 10 (vhs-Räume), Raum 2

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

Freya Engelhardt
 Beginn: 19.02.2020
 mittwochs und freitags,
 09:00-11:30 Uhr
 30 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 5 €
 Nierenhofer Str. 10 (vhs-Räume), Raum 2

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

Angela Driller
 Beginn: 18.02.2020
 dienstags und donnerstags,
 18:00-20:30 Uhr
 30 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 5 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
 Raum A112

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

Fabiola Filippi Varini
 Beginn: 18.02.2020
 dienstags und donnerstags,
 09:00-11:30 Uhr
 30 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 5 €
 Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 1
 (Pavillon 1)

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch 5 (B1.1)
Schritte plus neu 5 (B1.1)
ISBN 978-3-19-301085-8

Frederike Saul
 Beginn: 17.02.2020
 montags und donnerstags,
 18:15-20:45 Uhr
 30 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 5 €
 Gymnasium Waldstraße 58, Raum A 208

Nur persönliche Anmeldung!
DTZ (A2/B1) kompakt am Vormittag
 In diesem Kompaktkurs können Sie sich gezielt auf die Anforderungen zum „Deutschtest für Zuwanderer“ A2/B1 vorbereiten. Auch wenn Sie schon über ausreichende Sprachkenntnisse verfügen, sich aber auf das Prüfungsformat vorbereiten möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Voraussetzung sind Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2 oder höher.

Fabiola Filippi Varini
 Beginn: 29.04.2020
 mittwochs, 09:00-13:30 Uhr
 9 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 5 €
 Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 3
 (Pavillon 2)

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

Larissa Maier
 Beginn: 19.02.2020
 mittwochs und freitags,
 18:00-20:30 Uhr
 30 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 5 €
 Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 3
 (Pavillon 2)

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch B2 (Teil 2 von 3)
Aspekte neu - Mittelstufe Deutsch B2
ISBN 978-3-12-605024-1
 Der 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.

Dr. Lidia Weber
 Beginn: 17.02.2020
 montags und mittwochs,
 18:00-20:30 Uhr
 30 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 5 €
 Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 4
 (Pavillon 2)

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch C1 (Teil 2 von 3)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
 Der 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 am Lernniveau C1.

Dr. Lidia Weber
 Beginn: 18.02.2020
 dienstags und donnerstags,
 18:00-20:30 Uhr
 30 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 5 €
 Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 4
 (Pavillon 2)

Nur persönliche Anmeldung!
Deutsch Alpha 3

Azita Komijani Borchaloo
 Beginn: 18.02.2020
 dienstags und donnerstags,
 16:30-19:00 Uhr
 30 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 20
 5 €
 Nierenhofer Str. 10 (vhs-Räume), Raum 2

Englisch



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

Sharon Boos
 Beginn: 19.02.2020
 mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
 15 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 71 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
 Raum A112

Englisch A1
(1. Semester, für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Bernd Meyer
 Beginn: 19.02.2020
 mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
 15 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 71 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58,
 Raum A111

**Englisch B1
(5. Semester)**
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Bernd Meyer
Beginn: 17.02.2020
montags, 19:00-20:30 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A111

4102

**Englisch A2
(4. Semester)**
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Bernd Meyer
Beginn: 19.02.2020
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A111

4103

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

Sharon Boos
Beginn: 18.02.2020
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

4104

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

Sharon Boos
Beginn: 19.02.2020
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A112

4105

**Englisch B2
(4. Semester)**
Key English B2/1
ISBN 978-3-06-020814-2

Sabine Schlüter
Beginn: 17.02.2020
montags, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

4107

Easy English in the morning (A1)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit A1-Grundkenntnissen, die ihr bereits vorhandenes Englisch auffrischen möchten. Wir werden verschiedene thematische Bereiche methodisch abwechslungsreich erarbeiten, wobei die mündliche Sprachproduktion Vorrang hat. Bei allem Üben und Lernen soll der Spaß an der englischen Sprache nicht zu kurz kommen. Auf die Wünsche der Teilnehmenden wird gerne eingegangen.

Ursula Hirschberg
Beginn: 20.02.2020
donnerstags, 10:30-12:45 Uhr
10 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
71 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

4108

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

Sharon Boos
Beginn: 18.02.2020
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

4112

Conversation early in the morning

Christa Kattwinkel-Kock
Beginn: 20.02.2020
donnerstags, 08:45-10:15 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
71 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

4113

English Club at 6 pm
The club is a meeting place for everyone who wishes to spend the evening chatting and discussing in English. Club members' input to the programme is most welcome and will be included.

Ian Bray
Beginn: 19.02.2020
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
57,80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

4114

English Club at 7:30 pm
The club is a meeting place for everyone who wishes to spend the evening chatting and discussing in English. Club members' input to the programme is most welcome and will be included.

Ian Bray
Beginn: 19.02.2020
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
57,80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

4115

**Englisch fürs Abitur
Ferienkurs**



Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die kurz vor den Abiturprüfungen noch einmal intensiv für das mündliche und schriftliche Abitur in Englisch trainieren wollen. Materialgrundlage sind schriftliche NRW-Abiturprüfungen der vergangenen Jahre. Nach Absprache mit den Teilnehmenden werden Texte für mündliche Simulationsprüfungen gestellt. Zudem besteht die Möglichkeit maximal drei thematische Schwerpunkte kursorisch zu wiederholen. Auf Wünsche der Teilnehmenden wird eingegangen.

Ursula Hirschberg
14.04.-17.04.2020
dienstags bis freitags
jeweils 09:00-12:15 Uhr
4 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
40,20 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

4116

Englisch für die Reise
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
Dieser Kurs bietet Ihnen einen unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache für die Reise. Gleichzeitig gibt er interessante Einblicke in die Alltagskultur englischsprachiger Länder. Er ermöglicht Ihnen, die wichtigsten Reisesituationen zu bewältigen. Egal ob unterwegs mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Camping oder im Restaurant, beim Shopping, oder, wenn es einmal sein muss, auch beim Arzt oder in der Apotheke. Der Kurs ist geeignet für Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Clemens Mollenhauer
Beginn: 20.04.2020
montags, 18:00-20:30 Uhr
9 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
64,40 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

4117

Business English Basis (B1) - Workshop Basis For Business B1
ISBN 978-3-06-521005-8

This course is intended for everyone who wishes to improve their business communication skills in English (at B1 level).
 Apart from the coursebook we will also use photocopied material to practice typical business situations such as telephoning, emails, small talk, presentations and discussions.
 A variety of methods will hopefully make the course both enjoyable and effective.

Ursula Hirschberg
 Sa./So. 30. und 31.05.2020 4119
 und 06. und 07.06.2020
 Samstag, 10:00-15:00 Uhr
 Sonntag, 10:00-15:00 Uhr
 4 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 57,80 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Sherlock Holmes - Criminal Investigation in Literature (B1)
 This course addresses those in love with the great detective's stories and who are eager to learn more about the novels' background.
 The course offers a close look on criminal investigation history as well as on ,deduction,„ Holmes' most valuable tool when solving crimes.
 Reading some of Sir Arthur Conan Doyle's famous stories will bring us closer to understanding Sherlock Holmes' ways of thinking.
 Participation requires at least language level B1.

Sharon Boos
 Fr./Sa./So. 17., 18. und 19.04.2020 4120
 jeweils 10:00-13:00 Uhr
 3 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 27 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

English Refresher Course B2 (1. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Bernd Meyer
 Beginn: 23.04.2020 4121
 donnerstags und freitags, 18:00-20:30 Uhr
 10 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 71 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A111

Französisch

Französisch A1 (mit geringen Vorkenntnissen / 2. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Claudine Radzio
 Beginn: 18.02.2020 4200
 dienstags, 19:30-21:00 Uhr
 15 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 71 €
 Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25



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

Nadege Hölter
 Beginn: 20.02.2020 4201
 donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
 15 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 71 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

Conversation facile (A2)
Französisch A2
 Vous avez appris le français et vous désirez approfondir vos connaissances. Alors, joignez-vous à nous! Nous discutons des thèmes variés, simples et actuels. Nous revoyons également quelques points de grammaire.

Claudine Radzio
 Beginn: 19.02.2020 4204
 mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
 15 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 71 €
 Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

Conversation à la française (B1)
 Vous avez envie de parler français? Alors, joignez-vous à vous! Nous abordons des thèmes variés et revoyons quelques points de grammaire, si nécessaire.

Claudine Radzio
 Beginn: 18.02.2020 4210
 dienstags, 18:00-19:30 Uhr
 15 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 71 €
 Gesamtschule Welper, Marxstr. 99, Raum 25

La langue française en pratique (A2-B1)
 Conversation facile et révision grammaticale. Nous discutons des thèmes actuels, nous lisons et rafraîchissons nos connaissances grammaticales, si nécessaire.

Nadege Hölter
 Beginn: 20.02.2020 4211
 donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
 12 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 57,80 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

A vous de parler (B1-B2)
 Vous avez appris le français. Vous ne voulez pas tout oublier. Alors nous allons essayer dans une atmosphère détendue de converser sur des sujets variés et sur l'actualité française.

Nadege Hölter
 Beginn: 17.02.2020 4212
 montags, 18:00-19:30 Uhr
 12 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 57,80 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A113

Französisch für die Reise
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
 Dieser Kurs bietet Ihnen einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die französische Sprache und Kultur.
 Er ermöglicht Ihnen, die wichtigsten Reisesituationen zu bewältigen. Egal ob unterwegs mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Camping oder im Hotel und Restaurant, beim Shopping oder Brötchenkauf, oder, wenn es einmal sein muss, auch beim Arzt oder in der Apotheke.
 Der Kurs ist geeignet für Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Clemens Mollenhauer
 Beginn: 22.04.2020 4214
 mittwochs, 18:00-20:30 Uhr
 10 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 71 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A207

Italienisch



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

Maria Grazia Barbone
Beginn: 19.02.2020
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

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

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 19.02.2020
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

Italienisch „Arte e cucina“ (ab A2)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
Die Verbindung der anregenden Themen Kunst und Küche bietet viel Wissenswertes und abwechslungsreiche Konversationsmöglichkeiten außerhalb alltäglicher Situationen. Dieser Kurs eignet sich für Konversation über Sitten und Gewohnheiten im Kontext der italienischen Esskultur. Die Lektüre kurzer Texte zum Thema runden den Kurs ab.

Fabiola Filippi Varini
Beginn: 19.02.2020
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

Cantiamo con piacere (A1)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
Wenn Sie mindestens ein Semester Italienisch gelernt haben, Ihre Verständnis- und Sprachfähigkeit verbessern möchten und gerne italienische Lieder hören, verstehen und singen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen die berühmtesten Liedermacher Italiens kennen und durch ihre Lieder vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse.

Außerdem trainieren Sie Ihre Kompetenzen durch kurze soziokulturelle Texte über Italien, authentische Hördialoge und Übungen zu den wichtigsten grammatikalischen Themen.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 17.02.2020
montags, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A112

Italienisch B1 - Für Fortgeschrittene (4. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 18.02.2020
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A207

Parliamo e leggiamo (B1/B2)
Die Kursliteratur wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
Questo corso è adatto a chi finora ha imparato l'italiano con un libro (livello B1) e ora vuole usare attivamente la lingua. Leggeremo articoli semplificati di testi tratti da giornali e riviste italiane, che saranno la base per la conversazione. Inoltre in questo corso avete la possibilità di scoprire i classici della letteratura italiana attraverso letture ridotte e semplificate. Cominceremo con il romanzo più famoso di Niccolò Ammaniti "Io non ho paura" (2001) Una drammatica, ma bella e commovente storia di amicizia tra due bambini. Alla lettura e discussione del libro seguirà una visione guidata del film omonimo.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 17.02.2020
montags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A112

Italienisch B1 (1. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Kirsten Sadegh Nadi
Beginn: 18.02.2020
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße; Raum A 206

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.

Maria Lucisano-Nieddu
Beginn: 18.02.2020
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 15
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A207

Spanisch



Spanisch A1 (1. Semester)
(für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Jaime Andrés Orejuela Duarte
Beginn: 20.02.2020
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A114

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

Ana Karolina Lezama Cabezas
Beginn: 25.02.2020
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
12 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
57,80 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

Spanisch A2 (3. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Camila Paz Botto Rodriguez
Beginn: 18.02.2020
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
15 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 18
71 €
Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A208

Spanisch A2 (5. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Ana Karolina Lezama Cabezas
 Beginn: 19.02.2020 4405
 mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
 13 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 62,20 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

Spanisch B1 (5. Semester)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Birgit Eschenbaum
 Beginn: 18.02.2020 4406
 dienstags, 19:30-21:00 Uhr
 12 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 57,80 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

Spanisch B2 - Repaso Wiederholen - Aktivieren

Ana Karolina Lezama Cabezas
 Beginn: 19.02.2020 4408
 mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
 13 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 62,20 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A110

Spanisch B2 (fortgeschrittenes B2-Niveau)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

Birgit Eschenbaum
 Beginn: 18.02.2020 4409
 dienstags, 18:00-19:30 Uhr
 12 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 57,80 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

Tertulia B2 Tertulia
 Una tertulia es una reunión de gente interesada en un tema para debatir, informarse o compartir ideas y opiniones.
 Nuestra reunión se dirige a gente que ha terminado todos los tres tomos del libro „Caminos neu“ o „Perspectivas Ya“ o que tiene conocimientos parecidos del español y que busca una ocasión para practicar la lengua. Vamos a leer textos actuales y libros, escuchar canciones o ver películas sin olvidar la gramática. ¡Y todo eso en un ambiente agradable!

Mayeli Oblea de Ramhorst
 Beginn: 24.04.2020 4410
 freitags, 10:30-12:00 Uhr
 9 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 44,60 €
 Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Curso de conversación
 ¿Te gustaría seguir practicando tu español?
 Este curso es para tí pues está avientado a quien tenga ganas de seguir aprendiendo y practicando el idioma. Aprendamos frases de la vida cotidiana, hablemos de temas de interés, escuchemos música y juguemos juegos para seguir aprendiendo.

Gabriela Alejandra Moreno Altamirano
 Beginn: 19.02.2020 4411
 mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
 12 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 57,80 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A118

Spanisch für den Urlaub (ohne Vorkenntnisse)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
 „Una cerveza, por favor!“ - Wer das sagen kann, wird in Spanien oder Lateinamerika nicht verdursten, aber vielleicht möchten Sie auch etwas zum Essen dazu bestellen, ein besseres Zimmer bekommen oder einfach versuchen, ein bisschen mit den Einheimischen zu sprechen... Wenn ja, ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Gabriela Alejandra Moreno Altamirano
 Beginn: 21.04.2020 4412
 dienstags, 18:00-20:30 Uhr
 10 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 71 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A111



Kom eens gezellig praten
 Deze cursus is vooral voor diegene gedacht, die in het kader van een gezellig gesprek hun kennis van het Nederlands willen verbeteren. Wij praten, b.v. aan de hand van korte teksten over typische dingen uit het dagelijkse leven en over algemene gebeurtenissen in Nederland, België of Duitsland. Natuurlijk zijn ook nieuwe deelnemers, bij voldoende taalkennis, altijd van harte welkom om aan deze cursus deel te nemen. Dus, kom eens langs en... tot ziens dan!

Annette Straatman
 Beginn: 20.02.2020 4510
 donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
 12 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 57,80 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A108

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

Patricia Cannova-Langela
 Beginn: 18.02.2020 4511
 dienstags, 18:30-20:00 Uhr
 15 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 71 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A213



Konversasjon Norsk (Norwegisch für Fortgeschrittene)
 Dies ist ein Konversationskurs, in dem wir diskutieren und Präsentationen zu unterschiedlichen aktuellen Themen halten. Der Unterricht ist den Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst.

Rhabea Hunke
 Beginn: 19.02.2020 4550
 mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
 12 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 15
 57,80 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A118



Russisch A1 (für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse)
Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.
 Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Zugleich werden jedoch wichtige Hör- und Lesestrategien vermittelt. Die russischen Buchstaben werden parallel dazu eingeführt.

Irina Schüttler
 Beginn: 17.02.2020 4600
 montags, 18:00-19:30 Uhr
 15 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 18
 71 €
 Gymnasium Waldstraße, Waldstr. 58, Raum A209

5



Beruf, Wirtschaft, EDV

PC-Grundlagen	50
Organisation, Microsoft Outlook ..	51
Bildbearbeitung / Gimp	51
Bildbearbeitung / Photoshop Elements	51
Webseiten gestalten	51
Laptopkurse.....	51
PowerPoint	52
Fotobuch erstellen	52
Smartphone (Android)	52
Tastschreiben.....	52
Berufliche und persönliche Kompetenzen	53
Fortbildungen für Kursleitende ...	54

Anmeldung
Volkan Günday
Tel. 204-3512

Beratung

Torben
Agethen
Tel. 204-3514

und

Petra Kamburg
Tel. 204-3510



Wer sich für EDV-Kurse interessiert und Fragen hat, sollte die Termine zur persönlichen Beratung nutzen:

Do, 30.01.2020, 16:00 bis 18:00 Uhr
Sa, 01.02.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr
Do, 06.02.2020, 16:00 bis 18:00 Uhr

oder nach telefonischer Vereinbarung

vhs Hattingen
Marktplatz 4
45527 Hattingen-Blankenstein

Unterrichtsorte sind – sofern nicht anders angegeben – der vhs EDV-Seminarraum in der Lessingstr. 12a und der Raum 1, Pavillon 1, Lessingstr. 10, 45525 Hattingen.

Programme/Software
Windows 10, Office 2016

Hardware
PC mit Intel Core i5, 24 Zoll Flachbildschirme

11 Computer für max. 10 Teilnehmende!

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

Weiterbildung auf Bestellung
vhs Hattingen -
Ihr professioneller Partner

Wir sind die kommunale Weiterbildungseinrichtung mit Erfahrungen in Firmenschulungen – kundenorientiert, vielseitig, kompetent, ganz in Ihrer Nähe. Sprechen Sie uns an. Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen über die Art und Inhalt der Weiterbildung mit und legen Sie die Ziele fest. Wir konzipieren die Qualifikationsmaßnahmen inhaltlich, gestalten sie nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen. Die Schulungen werden bei uns in modernen Fachräumen durchgeführt oder in Ihrem Haus. Die zeitliche Gestaltung richtet sich nach Ihren Wünschen und den Rahmenbedingungen Ihres Hauses.

Das finden Sie in unserem Programm

- Grundlagen- und Aufbaukurse in EDV-Anwendungen, Internet und neuen Medien
- Reden, Verhandeln, Präsentieren, Moderieren: „Personal business skills“
- Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Teamarbeit, Motivation
- Angebote zur Gesundheitsförderung



PC-Grundlagen

Wochenendseminar
Word Grundlagen

Folgende Themen werden an diesem Wochenende behandelt:

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

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

Elke Masuhr
Sa./So. 22. und 23.02.2020 5002W
Samstag, 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 10
62,60 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Aufbauseminar Word

Folgende Themen werden in diesem Seminar behandelt:

- Briefe nach DIN,
- Formatvorlage erstellen und nutzen,
- erstellen von Autotext-Bausteinen (Schnellbausteine),
- Tabellen und andere grafische Elemente einfügen und bearbeiten.

Voraussetzung sind die Kenntnisse des Grundlagenkurses!

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

Elke Masuhr
Sa./So. 09. und 10.05.2020 5003W
Samstag, 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 10
62,60 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

**Wochenendseminar
Grundlagen Excel**

Themen:

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

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

Elke Masuhr
Sa./So. 28. und 29.03.2020 5004N
Samstag, 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 10
62,60 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Aufbauseminar Excel

Themen:

- 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 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. 25. und 26.04.2020 5005N
Samstag, 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 10:00-17:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 10
62,60 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Organisation**Microsoft Outlook**

Outlook ist ein Personal-Information-Manager (PIM), mit dem Sie Ihre E-Mails, Termine und Aufgaben perfekt planen und organisieren können. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit E-Mails, dem Kalender, die Aufgabenplanung sowie die Kontaktverwaltung und die Notizfunktion für sich zu nutzen und Outlook als generelles Verwaltungsprogramm für die weiteren Office-Produkte einzusetzen. Vorausgesetzt werden Windowskenntnisse.

Erik Bühnen
Fr./Sa. 19. und 20.06.2020 5008W
Freitag, 17:00-20:00 Uhr
Samstag, 10:00-13:00 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 11
30,60 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Bildbearbeitung**Bildbearbeitung mit GIMP -
Einstiegskurs**

GIMP ist eine kostenfreie Software, die Sie auch auf Ihrem USB-Stick mit nach Hause nehmen können. Im Kurs wird gezeigt, wie man mit GIMP umgeht. Sie arbeiten mit den wichtigsten Werkzeugen zum Bearbeiten von Bildern. Was sind Ebenen, wie verschönere ich ein Gesicht, wie entferne ich Bildteile oder wie erstelle ich ein Collage? Das alles und noch mehr wird ausführlich erklärt.

Schwerpunkte:

- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Auflösung, Bildgröße, Pixel
- Bildformate
- Freistellen von Bildausschnitten
- mit Ebenen arbeiten
- Bildkorrekturen
- Auflösung, Helligkeit, Kontrast
- Text in Bilder
- Einsatz von Filtern
- Tipps und Tricks

Ulrich Bauer
05.05.-07.05.2020 5009
dienstags bis donnerstags
jeweils 09:00-12:15 Uhr
3 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 10
43,40 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Photoshop Elements Einstiegskurs

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

Inhalte:

- Adobe Photoshop Elements Gesamtübersicht
- Paletten, Werkzeuge und Menüs
- Auflösung und Grafikformate
- Bildoptimierung und -korrektur
- Arbeiten mit Ebenen und Transparenz
- Einsatz von Effekten
- Text 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
Sa./So. 14. und 15.03.2020 5010
Samstag, 10:00-14:30 Uhr
Sonntag, 10:00-14:30 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 10
43,40 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Webseiten gestalten**HTML- und CSS-Einstiegskurs**

HTML und CSS sind die Grundlage des World-WideWebs.

In diesem Kurs lernen Sie das Dokumentenformat HTML kennen und erstellen erste statische Webseiten für eine mögliche Veröffentlichung im WWW.

Marian Zaplatynski
Beginn: 07.05.2020 5011
donnerstags, 18:00-20:30 Uhr
6 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 10
62,60 €
Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Laptopkurse**Laptop-Wochenendseminar
für Einsteiger*innen**

Windows alle Versionen, einschließlich Windows 10

Sie haben sich die Funktionen Ihres Laptops selbst angeeignet oder ein Kurs liegt lange zurück? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie. Am eigenen Laptop erarbeiten wir das Betriebssystem Windows (Version 7, 8/8.1 oder 10) und individuelle Einstellungen, wir befassen uns mit der Dateiverwaltung, einem Internet-Browser und einem E-Mail-Programm. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen zur PC-Sicherheit. Die Kursinhalte sind so angelegt, dass viel Zeit für die Beantwortung der Teilnehmerfragen bleibt. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger*innen, die über geringe Vorkenntnisse verfügen und für Umsteiger*innen auf eine neue Windowsversion.

Bitte bringen Sie nicht nur Ihren Laptop, sondern auch das Netzteil mit, falls die Akkuzzeit nicht für die Unterrichtsdauer reicht.

Erik Bühnen
Fr./Sa. 24. und 25.04.2020 5014N
Freitag, 17:00-20:45 Uhr
Samstag, 10:00-13:45 Uhr
2 Termine
maximale Teilnehmerzahl: 12
37 €
Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 1 (Pavillon 1)

Laptop-Einsteigerkurs für aktive Senior*innen
 Sie bringen Ihren Laptop mit und bekommen einen Überblick über das Betriebssystem Windows und wichtige Programme. Es werden die einzelnen Funktionen des Laptops erklärt. Sie schreiben mit einem Textverarbeitungsprogramm und surfen im Internet.

- Was ist die Benutzeroberfläche Windows?
- Was sind Kacheln?
- Welche Taste hat welche Funktion?
- Der Umgang mit der Maus oder dem Touchpad (Mausersatz)
- Ordnung mit Ordnern im Windows-Explorer
- Wie verwalten Sie Bilder und Dateien?
- Lernen Sie auf USB-Sticks zu speichern
- Internet und E-Mail

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ulrich Bauer
 03.03.-06.03.2020
 dienstags bis freitags
 jeweils 09:00-12:15 Uhr
 4 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 10
 56,20 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

PowerPoint



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

Erik Bühren
 Samstag, 21.03.2020
 09:00-14:15 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 10
 27,40 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Fotobuch erstellen

Das eigene Fotobuch erstellen - wie geht das?
 Sie sind schon zurück aus dem Urlaub und möchten Ihre digitalen Fotografien nicht nur auf dem Memorychip haben. Die vhs 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. Jeder Teilnehmende arbeitet dabei an einem Computer im EDV-Raum der vhs unter Anleitung des Dozenten. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Und als Besonderheit erhält jeder Teilnehmer einen Gutschein, den er 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 Bühren
 Samstag, 23.05.2020
 10:00-14:15 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 11
 21 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), 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 erfahren 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.

Stefan Heinz
 Samstag, 29.02.2020
 10:00-13:45 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 22,50 €
 Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 2 (Pavillon 1)

Ulrich Bauer
 Samstag, 21.03.2020
 10:00-13:45 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 22,50 €
 Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 2 (Pavillon 1)

Android Smartphone für Fortgeschrittene Handykurs - für Menschen 60+
 In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden u.a. nützliche Apps kennen, sie lernen, wie man die Navigationsfunktionen von Smartphones nutzt, wie man eine Cloud einrichtet und wie man Daten zwischen Smartphone und Computer austauscht. Außerdem bleibt auch Zeit, um Fragen zu stellen.

Stefan Heinz
 Samstag, 28.03.2020
 10:00-13:45 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 22,50 €
 Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 2 (Pavillon 1)

Ulrich Bauer
 Samstag, 16.05.2020
 10:00-13:45 Uhr
 maximale Teilnehmerzahl: 12
 22,50 €
 Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 2 (Pavillon 1)

Tastschreiben

10-Finger-Tastschreiben - schnell gelernt mit kreativen Methoden
 Das „Tastschreiben mit kreativen Methoden“ wendet sich an Personen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen, die vorrangig zum Texterfassen, Mailen und Briefe schreiben Tastaturkenntnisse benötigen. Im Unterschied zu den herkömmlichen Kursen geht es hier nicht um das Erreichen einer vorgegebenen Schreibgeschwindigkeit, sondern vor allem um das „blinde“ Erlernen der Tastatur. Unter Zuhilfenahme von neuartigen Methoden, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Lern- und Gehirnforschung beruhen, kann dieses Ziel in wenigen Stunden erreicht werden. Zur Teilnahme ist folgendes Lehrwerk erforderlich: Tastschreiben - heute, multisensorisches Lernen, TSH Bilder, Normen, Tasten (Bernhauer, Nesgen, Thämar), Herdt-Verlag. Dieses kann als pdf beim Verlag erworben werden. Somit ist auch ein Kauf zum Kursbeginn möglich.

Ursula Wülfing
 Beginn: 05.03.2020
 donnerstags, 17:30-19:45 Uhr
 5 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 10
 57,50 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Tastschreiben für Kids (Ferienkurs)
 Das „Tastschreiben mit kreativen Methoden“ für Kids wendet sich an 11-15-Jährige mit keinen oder geringen Vorkenntnissen, die gerne Texte schreiben und Mailen und ihre Tastaturkenntnisse früh verbessern möchten. Im Unterschied zu den herkömmlichen Kursen geht es hier nicht um das Erreichen einer vorgegebenen Schreibgeschwindigkeit, sondern vor allem um das „blinde“ Erlernen der Tastatur. Unter Zuhilfenahme von neuartigen Methoden, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Lern- und Gehirnforschung beruhen, kann dieses Ziel in wenigen Stunden erreicht werden. Wir lernen in diesem Ferienkurs die Bedienung der Tastatur ohne Zahlenreihe. Zur Teilnahme ist folgendes Lehrwerk erforderlich: Tastschreiben - heute, multisensorisches Lernen, TSH Bilder, Normen, Tasten (Bernhauer, Nesgen, Thämar), Herdt-Verlag. Dieses kann als pdf beim Verlag erworben werden. Somit ist auch ein Kauf zum Kursbeginn möglich.

Ursula Wülfing
 06.04.-09.04.2020
 montags bis donnerstags
 jeweils 09:00-11:15 Uhr
 4 Termine
 maximale Teilnehmerzahl: 10
 52 €
 Lessingstr. 12a (vhs-Räume), EDV-Raum

Berufliche und persönliche Kompetenzen**Telefoneinsatz im Beruf**

Klingelt das Telefon, kommt es darauf an, schnell die passenden Worte parat zu haben. Dieses Seminar knüpft dort an, wo es in der Telefonpraxis schwierig wird.

Die Profis wissen: Es kommt darauf an, schnell Sympathie aufzubauen, einen professionellen Einstieg zu finden und Einwände kundenorientiert zu behandeln. Damit werden Geschäfte angebahnt und abgeschlossen. Individuelles Training macht dieses Seminar sehr effektiv. Die selbständige Weiterentwicklung in der Praxis wird vorbereitet.

Schwerpunkte sind u.a.:

- den Erstkontakt zum Telefonpartner sicher aufbauen
- Stimme und Sprache optimieren
- die Bedürfnisse des Kunden erkennen
- Gesprächsleitfäden professionell entwickeln
- Fragetechniken und Argumentation einsetzen
- die Vorteile des Kunden herausstellen
- die Erfolgstechnik Hörkanal einsetzen
- mit wenigen Worten eine sympathische Brücke zum Gesprächspartner aufbauen

Im Entgelt sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.

Christoph Dahms
Samstag, 23.05.2020 5804T
10:00 - 17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 12
46 €
Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 1 (Pavillon 1)

**Damit das Wort nicht im Hals
stecken bleibt -
Wege zur Schlagfertigkeit
(Grundkurs)**

Kennen Sie das auch: Ihr Gegenüber konfrontiert Sie mit einer unerwarteten Aussage und Sie stehen da, wie „vom Donner gerührt“? Oder die Worte liegen auf der Zunge, wollen sich aber nicht aussprechen lassen?

Dann sind Sie im Grundkurs zur Schlagfertigkeit goldrichtig! In diesem Kurs erwartet Sie eine gesunde Balance aus wertvollem Hintergrundwissen und Übungen zu verschiedenen Schlagfertigkeitstechniken.

Hierzu zählen ganz simple Maßnahmen, wie z. B. offene Gegenfragen oder das begründete Ablehnen. Dazu kommt die strukturierte Argumentation oder die Möglichkeit der positiven Umdeutung. Außerdem soll die Frage geklärt werden, wann standardisierte Reaktionen sinnvoll sein können („Rhetorischer Erste-Hilfe-Kasten“). Das Kursziel ist, die Wahrscheinlichkeit einer selbstbewussten Reaktion auf Angriffe zu erhöhen und Sie hierzu mit Grundfähigkeiten auf dem großen Gebiet der Schlagfertigkeit auszustatten.

Dabei geht es um die ersten Sekunden nach einer Attacke, nicht um die weitere Gesprächsführung oder das Konfliktmanagement. Seminarskripte sind auf Wunsch im Kurs beim Dozenten gegen Kopierentgelt erhältlich.

Torben Hermanns
Samstag, 25.04.2020 5807T
10:00 - 17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 12
30,60 €
Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 2 (Pavillon 1)

**Damit das Wort nicht im
Hals stecken bleibt -
Wege zur Schlagfertigkeit 2.0
(Aufbaukurs)**

Dieses Aufbau-seminar ist für diejenigen gedacht, die den entsprechenden Grundkurs besucht haben und ihre Grundfähigkeiten ausbauen möchten.

In diesem Sinne werfen wir einen Blick auf das erweiterte Spektrum der Techniken, die auf eine inhaltliche Reaktion verzichten (z. B. das zeitliche Verschieben).

Zusätzlich stehen nicht nur der geschickte Einsatz der teilweisen Zustimmung oder das Spiel mit Vergleichen auf dem Plan, sondern auch der Umgang mit unfairen Attacken oder Manipulationsversuchen. Außerdem soll es um die Möglichkeit gehen, einzelne Techniken zu kombinieren. Wie bereits beim Grundkurs so besteht auch diesmal das Ziel darin, die Wahrscheinlichkeit einer selbstbewussten Reaktion auf Angriffe zu erhöhen. Es erwartet Sie wieder eine gesunde Balance aus Theorie und Praxis mit dem Hauptaugenmerk auf den ersten Sekunden nach einer Attacke, nicht auf der weiteren Gesprächsführung oder dem Konfliktmanagement.

Seminarskripte sind auf Wunsch im Kurs beim Dozenten gegen Kopierentgelt erhältlich.

Torben Hermanns
Samstag, 09.05.2020 5808T
10:00 - 17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 12
30,60 €
Lessingstr. 10 (vhs-Räume), Raum 1 (Pavillon 1)

**Business-Knigge -
Zeitgemäß auftreten und präsentieren**


Berufliche Umgangsformen und Fallstricke kennen, in unterschiedlichen Situationen und Hierarchien sicher und selbstbewusst auftreten ist Ziel dieses Seminars.

Vom ersten Eindruck, der gelungenen Begrüßung, über Smalltalk, Kleidung und Körpersprache, modernen Verhaltensweisen in der realen wie auch der digitalen Welt werden die Inhalte nicht nur theoretisch vermittelt, sondern vor allem auch praktisch geübt und verfeinert. Unterschiedliche Präsentationstechniken, ob in Eins-zu-eins-Situationen mit Kunden oder Chef oder projektbezogen vor der Gruppe, runden zusammen mit Stimmschulung und Techniken zur Bewältigung der Nervosität das Programm dieses Tages ab.

Lolita Lassak
Samstag, 16.05.2020 5809T
10:00 - 17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 12
30,60 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

**Mit Achtung und Haltung -
Gesund bewegen in Beruf & Alltag**

Gesünder, belastbarer und ausgeglichener werden auch am Arbeitsplatz - wie soll das funktionieren? Fitness-Übungen in den Alltag integrieren - dazu fehlt doch die Zeit? Und geistig wach bleiben ganz ohne Kaffee?

Das Seminar vermittelt zahlreiche Tipps und Tricks, wie dies ganz nebenbei gelingen kann, durch bessere Körperhaltung, achtsame Bewegungen und Entspannungstechniken für zwischendurch. Durch theoretisches Hintergrundwissen, aktive Übungen für Arbeitsplatz und Alltag und persönliche Beratung nehmen Sie Ideen mit ins tägliche Leben. Schnuppern Sie rein und legen Sie Grundlagen durch „Personal Training“!

Lolita Lassak
Samstag, 21.03.2020 5810T
10:00 - 17:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 12
22,60 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, Veranstaltungsraum

**Einfach verkaufen
im technischen Vertrieb -
Vertriebstechniken im Überblick**

Geschäfte werden zwischen Menschen gemacht! Das gilt auch im „Technischen Vertrieb“, also dem Verkaufen von erklärungsbedürftigen komplexen Produkten und Dienstleistungen. Das Zünglein an der Waage der Entscheidung ist zu 100% menschlich. Aber wie macht man das? Und wie macht man das erfolgreich?

Meine Produkte und Dienstleistungen kenne ich bis in das letzte Detail. Nur, wie finde ich die richtigen Kunden und bekomme schnell einen Termin beim Entscheider? Was hält ihn dann von der Unterschrift ab und wie kann ich das überwinden? Warum muss ich dann aber immer so viel Nachlass geben?

Wenn Sie sich diese Fragen regelmäßig stellen, dann finden Sie in diesem Seminar Tipps, Tricks und Anregungen aus der Praxis, die Dinge mal anders zu sehen und auch mal einen anderen Weg auszuprobieren.

7 Stufen des erfolgreichen Vertriebs

- Erfolg planen: Vom Beuteschema zur Jagdstrategie
- Beziehungsnetz aufbauen: Wie aus der Kaltakquise ein heißer Kandidat wird.
- Leads generieren: Das Aschenputtel-Prinzip
- Die Chefs müssen ran: Wer entscheidet und wer beeinflusst nur?
- Angebot und Abschluss: Dem Kunden die Angst vor der Unterschrift nehmen
- Unterschrift ist da! Und jetzt?: Der letzte Vertrag ist nur die Basis für weiteres Geschäft.
- Praktische Übungen
- Persönliche Supervision

Andreas Lassak
Sonntag, 17.05.2020 5811T
10:00 - 16:00 Uhr
maximale Teilnehmerzahl: 12
27,40 €
Stadtmuseum Hattingen, Marktplatz 1-3, vhs-Raum

Fortbildungen für Kursleitende

gemeinsames Angebot der Volkshochschulen in der Region „Mittleres Ruhrgebiet“

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

Hören und Lesen im Fremdsprachenunterricht (EPQ Aufbaumodul Sprachen Rezeptive Fertigkeiten)

Sie erleben, wie wichtig die „passive“ Fertigkeit Hörverstehen im Fremdsprachenunterricht ist und wie Sie sie durch gezielte Aufgabenstellungen und aktive Strategien fördern. Sie erkennen, wie Sie Probleme der Sprachlernenden antizipieren und ihnen vorbeugen können, indem Sie den Schwierigkeitsgrad von Hör- und Lesetexten besser einschätzen lernen und niveaueadäquate Aufgabenstellungen entwickeln. Sie erproben selbst Erschließungstechniken für das Hör- und Leseverstehen und lernen, wie Sie Lernschritte und Übungsvarianten für die Entwicklung von Hörverstehens- und Lesefertigkeit planen. Das Seminar ist Teil der ganzjährigen Ausbildung EPQ für neue Lehrkräfte an Volkshochschulen. Die Seminarreihe wird im Kooperationsverbund östliches Ruhrgebiet durchgeführt. Weitere Informationen zur gesamten Seminarreihe bei der für Sie zuständigen Programmbereichsleitung in der vhs oder beim Landesverband der vhs NRW. Das Seminar kann von pädagogisch Interessierten auch unabhängig von der gesamten Ausbildungsreihe besucht werden.

Monika Remlinger

Kurs 4901

Samstag, 15. Februar 2020

10:00-17:00 Uhr

vhs Herne, Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

für Teilnehmende der EPQ im Kooperationsverbund entgeltfrei

für sonstige Interessierte: 55 €

Tel. 02323-163584

EPQ-Aufbaumodul „Teilnehmeraktivierung“

In diesem Seminar sollen die Teilnehmer*innen Aktivierungen als ein wesentliches Element für ein effektives, nachhaltiges und lustvolles Lernen erfahren und erleben. Daher wird jede Phase des Seminars in Form von Aktivierungen ablaufen. Sie haben dadurch die Chance, auch Ihre Rolle als Kursleitung neu zu definieren – weg von der reinen Wissensvermittlung hin zum Lernprozessmanagement, basierend auf dem Vertrauen in die Ressourcen und Fähigkeiten Ihrer Teilnehmer*innen. Die Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Jessica Sniezyk

Kurs 93001

Samstag , 25. April 2020

10:00-17:00 Uhr

vhs Witten | Wetter | Herdecke, Seminarzentrum, Holzkampstr. 7, 58453 Witten

Teilnahmegebühr: 55 €

für Teilnehmende der EPQ an Volkshochschulen entgeltfrei

Tel. 02302-58186 10,

E-Mail: info@vhs-wwh.de

Ressourcen finden - Erfahrungen austauschen

Unterstützung von Teilnehmer*innen in DAF-Kursen

Dozenten*innen im Bereich Deutsch als Fremdsprache sind oft die ersten Ansprechpartner*innen für Teilnehmer*innen. Die Fragen gehen oft weit über den Deutschunterricht hinaus. So sehen sich die Kollegen*innen mit Fragen zu Ausbildungsplätzen, zum Schulsystem oder weiterführenden Hilfenetzwerken konfrontiert. Selbstverständlich können die Lehrkräfte nicht all diese Fragen beantworten, aber sie können auf Institutionen verweisen und weiterführende Informationen weitergeben. In diesem Kurs können Dozenten*innen ihre Erfahrungen miteinander austauschen und erhalten einen Leitfaden/Linkliste, die in der Veranstaltung gemeinsam ergänzt wird.

Sabrina Haushalter-Benamor

Kurs 93101

Samstag, 7. März 2020

10:00-12:30 Uhr

vhs Witten | Wetter | Herdecke, Seminarzentrum, Holzkampstr. 7, 58453 Witten

Teilnahmegebühr: 9 €, keine Ermäßigung

Tel. 02302-58186 10,

E-Mail: info@vhs-wwh.de

Unterrichten mit digitalen Tools

Digitale Medien sind aus unserem (Berufs-)Alltag nicht mehr wegzudenken. In vielen Kursen werden sie allerdings häufig noch nicht oder nur wenig für Vorbereitung und Unterricht genutzt. Diese Fortbildung zeigt auf, wie Sie im Unterricht digitale Medien und Ressourcen nutzen können und gibt Ihnen Sicherheit bei deren Einsatz. Folgende Themen werden behandelt und natürlich auch ausprobiert:

- Wie und wann setze ich am besten digitale Medien im Unterricht ein?
- Welche digitalen Tools eignen sich wirklich und sind einfach anzuwenden?
- Wo finde ich digitales Bildungsmaterial und was darf ich davon nutzen?

Einfach loslegen! Spezielles Vorwissen ist nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet oder Laptop

Ein vhs.cloud Dozentenaccount ist empfehlenswert, aber nicht zwingend erforderlich.

Alexandra Dominicus

Kurs 4902

Samstag, 28. März 2020

9:30-12:45 Uhr

vhs Herne, Kulturzentrum, Willi-Pohlmann Platz 1, 44623 Herne

15 €

Tel. 02323-163584

Waldbaden für Kursleitende – Shinrin yoku

Shinrin yoku heißt nichts anderes als ein „Bad in der Atmosphäre des Waldes“ zu nehmen. Achtsam, entspannt und ziellos verbringen wir eine geraume Zeit im Wald und nehmen dabei gleichzeitig seine Heilkraft wahr. Shinrin yoku ist in Japan ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge und als Anti-Stress-Management-Methode wissenschaftlich anerkannt. Bioaktive Substanzen wirken hier positiv auf unser Stressempfinden und unser Immunsystem. Und so tauchen wir ein und schlendern dahin, nehmen in Achtsamkeits- und Entspannungsübungen diese Waldatmosphäre tief in uns auf, werden die eine oder andere interessante Information über die Walddlandschaft und deren Tierwelt erfahren. Die Übungen gestalten sich einfach, sodass keinerlei besondere Fitnessfähigkeiten vorhanden sein müssen. Das Waldbad findet bei jedem Wetter statt, außer Starkregen oder Unwetter. Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung.

Tanja Heyda

Kurs 5712T

Samstag, 9. Mai 2020

10:00-15:15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Schulenberger Wald, Schützenplatz 1, 45525 Hattingen

10 €, keine Ermäßigung

vhs Hattingen:

02324/204-3511 bis -13,

E-Mail: vhs@hattingen.de

wandern, wahrnehmen, reden, schweigen und schreiben

Die Fortbildung dient der Achtsamkeit gegenüber anderen Menschen und ihrer Umwelt. Sie soll die Kommunikation unter Kolleg*innen und mit Kursteilnehmenden verbessern sowie den sprachlichen Ausdruck präzisieren und konkretisieren. Es wird auch Etappen geben, auf denen wir schweigend unsere Wahrnehmung schärfen und sehen, hören, riechen und fühlen. Das Entdeckte halten wir fest in kurzen sachlichen oder poetischen Texten und tauschen unsere individuellen Erlebnisse aus. Bei gutem Wetter picknicken wir in den Ruhrwiesen, bei schlechtem kehren wir in ein Restaurant ein. Bitte tragen Sie feste Schuhe und bringen Sie Regenkleidung mit, etwas zu trinken, zu essen und eine Unterlage zum Sitzen sowie Block und Stift dürfen auch mit wandern. Das Gepäck sollte nicht zu schwer sein.

Anja Liedtke

Kurs 04001

Freitag, 15. Mai 2020

9:30-16:30 Uhr

Treffpunkt des Tagesausflugs ist Bahnhof Dahlhausen

vhs Bochum: 0234-810-2863

kostenfrei

54

Anmeldung, Veranstaltungsorte, Stichwortverzeichnis usw. siehe Anhang ab Seite 62

**Behinderten-Rabatt
bei Autohaus KOST
- bis zu 23% Rabatt
auf Renault-Neuwagen**

(GdB mindestens 50%)

AUTOHAUS KOST

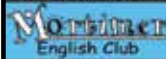
Hufeisenstr. 9 • 45525 Hattingen
Telefon 02324 - 27001-3
www.renault-kost.de



Englischkurs für Kinder

Von 2 bis 10 Jahren.

Englisch spielerisch lernen mit Spaß und Vergnügen! Mühelos wie die eigene Muttersprache in kleinen Gruppen von 4 - 8 Schülern.



Kostenlose Probestunde und Infos:

www.mortimer-hattingen.de

Außerdem im Angebot:

Business-English, Englisch für Erwachsene und Senioren sowie Förderunterricht ab Klasse 3.

Silke Koch, Rathausplatz 22, 45525 Hattingen
Tel. 02324 - 54470 • silke-koch@web.de

Anzeige vorlegen und 10% Rabatt auf die Anmeldegebühr erhalten, gültig bis Ende 2020.

Polsterei Janz

Inh. D. Buschinsky
Aufarbeitung und Neuanfertigung
Bredenscheider Str. 89
45525 Hattingen
Tel. 02324/21249
www.polsterei-janz.de



vhs

**Volkshochschule
Hattingen**

Schenken Sie etwas Bleibendes

Gutschein

Die Musikschule feiert 2020

50 Jahre

Infos zum Jubiläumsprogramm
finden Sie auf unserer Web-
seite oder in der Tagespresse.

Marktplatz 4 • 45527 Hattingen
✉ musikschule@hattingen.de
Öffnungszeiten Geschäftsstelle:
Mo, Di, Do 8.30 – 15.30 Uhr
Fr 8.30 – 12.00 Uhr

MUSIKSCHULE

Hattingen hat Zukunftsmusik.

www.hattingen.de/musikschule/

Marktplatz 1-3, 45527 Hattingen-Blankenstein, ☎ (0 23 24) 204 - 3522 / 3523
Öffnungszeiten Ausstellungen: Mi – Fr: 15 – 18 Uhr, Sa + So: 11 – 18 Uhr

STADT MUSEUM

Hattingen hat Geschichte(n).

Geschichte, Kunst, Kultur unter einem Dach

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

STADT BIBLIOTHEK

Hattingen hat viele gute Seiten.

Die Stadtbibliothek hat für Sie geöffnet:

Mo, Di, Do, Fr 10 - 19 Uhr

Sa 10 - 14 Uhr

Mi geschlossen

www.bibliothek.hattingen.de

www.onleiheruhr.de

Reschop Carré 1

Tel. (0 23 24) 204 3555

Fax (0 23 24) 204 3569

Besuchen Sie uns auch im Internet unter:

www.facebook.de/Stadtbibliothek.Hattingen

FÖRDERVEREIN

vhs Hattingen e.V.



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

Vorstand Förderverein vhs Hattingen, vlnr:
Ana Cabello Gonzales, stellv. Vorsitzende, Nina Kliemke, Kassenwartin
Susanne Müser-Nasri, Vorsitzende, Sabine Brüning, Protokollführerin

WERDEN AUCH SIE MITGLIED!

Helfen Sie mit, das facettenreiche Angebot der vhs Hattingen zu erhalten!
Fördern Sie mit uns Bildung, Wissen und Kultur in Hattingen.
Wir freuen uns auf Sie, Ihre Anregungen und Ideen!

Beitrittserklärung

Ja, ich möchte Bildung fördern und trete deshalb dem
Förderverein der **vhs Hattingen e.V.** bei.

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon/Fax:

E-Mail:

Beruf:

Ich beantrage die Mitgliedschaft mit
einem jährlichen Beitrag von

..... € (mindestens 19 €)

und/oder unterstütze den Verein mit
einer einmaligen Spende von

..... €.

Ich bin damit einverstanden, dass der Förderverein
der **vhs Hattingen e.V.** den jährlichen Betrag und/oder
die einmalige Spende zu Lasten des u.g. Kontos zum
30.Mai eines jeden Jahres bis auf Widerruf abbucht.

Bank:

IBAN:

BIC:

Kontoinhaber/in:

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

Kontaktadresse des Fördervereins der vhs Hattingen:
Telefon 02324 549300 (Susanne Müser-Nasri, Vorsitzende)





Schulabschlüsse, Grundbildung

Hinweise und Beratung	58
Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife	58

Anmeldung
Angela
Westerkamp
Tel. 204-3513



Beratung
Torben Agethen
Tel. 204-3514



Weiterbilden - Weiterkommen
Viele Erwachsene, junge und auch ältere, haben aus den unterschiedlichsten Gründen während ihrer Schulzeit keinen qualifizierten Abschluss gemacht. Dadurch wird es in der Regel schwierig, einen Ausbildungsplatz zu finden, sich umschulen zu lassen oder überhaupt beruflich weiterzukommen. Aber jede/r kann versuchen im Rahmen des Zweiten Bildungsweges wichtige Abschlüsse nachzuholen.

Die Volkshochschule Hattingen bietet die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss Klasse 9 und/oder die Fachoberschulreife nachzuholen. Unterrichtet wird regelmäßig montags, dienstags, donnerstags und freitags in der Zeit von 18.00 bis 21.10 Uhr - und zwar in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Physik und Musik. Außerplanmäßige Unterrichtszeiten, z.B. am Mittwochabend und/oder Samstagmorgen, werden rechtzeitig bekannt gegeben. Nach einem Jahr können Sie die Prüfung zum Hauptschulabschluss, nach einem weiteren die Prüfung zur Fachoberschulreife ablegen.

Voraussetzung für die Anmeldung ist ein persönliches Beratungsgespräch.
Diese Gespräche finden jeweils nach Vereinbarung
im vhs-Gebäude, Marktplatz 4, 45527 Hattingen (Blankenstein), statt.
Anschließend erhalten Sie Ihre Anmeldeunterlagen.

Hauptschulabschluss (HSA) am Abend (geplant für 2020/21)
montags, dienstags, donnerstags und freitags jeweils von 18.00 bis 21.10 Uhr
Fächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Physik, Musik
10 €
Nierenhofer Str. 10, vhs-Räume, 45525 Hattingen 6000

Fachoberschulreife (FOR) am Abend (2. Semester)
montags, dienstags, donnerstags und freitags jeweils von 18.00 bis 21.10 Uhr
Fächer: Deutsch, Englisch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Physik, Musik
10 €
Nierenhofer Str. 10, vhs-Räume, 45525 Hattingen 6001



Learning German at the vhs
Apprendre l'allemand au vhs
Aprender alemán en la vhs
تعلم اللغة الألمانية في vhs

Deutsch lernen mit der vhs Hattingen!



vhs.hattingen.de
vhs@hattingen.de
Tel. (0 23 24) 204-3511
bis -3517





Weiterbildung zum halben Preis. Nutzen Sie den Bildungsscheck NRW
Der Bildungsscheck NRW unterstützt seit 2006 - aus Mitteln der Europäischen Sozialfonds (ESF) - das Weiterbildungsengagement und die Weiterbildungsnachfrage von Beschäftigten.

Wer erhält den Bildungsscheck NRW?
Individueller Zugang
Beim individuellen Zugang zum Bildungsscheck NRW wird die bzw. der Beschäftigte selbst beraten und trägt den Eigenanteil.

Einkommensgrenze:
Das zu versteuernde Jahreseinkommen muss zwischen 20.000 bis 40.000 € bei Einzelveranlagung und bei gemeinsam Veranlagten zwischen 40.00 bis 80.000 € betragen.

Anzahl:
Pro Kalenderjahr kann ein Bildungsscheck ausgegeben werden.

Förderhöhe:
50 % der Kurskosten, höchstens 500 € pro Bildungsscheck

Inhalt der beruflichen Weiterbildung:
Gefördert werden:
- Weiterbildungen, die der beruflichen Qualifizierung dienen und fachliche Kompetenzen und Schlüsselqualifikationen vermitteln,
- E-Learning-Angebote (z. B. Webinare) und Blended Learning-Format
Nicht gefördert werden:
- arbeitsplatzbezogene Anpassungsqualifizierungen (z. B. Trainings bei neuen Produkteinführungen)

Betrieblicher Zugang
Der Betrieb wird beraten und trägt den Eigenanteil.
Betriebsgröße:
maximal 249 Beschäftigte
Anzahl:
maximal 10 Bildungsschecks pro Kalenderjahr
Zielgruppen:
alle Beschäftigten
Förderhöhe: 50 % der Kurskosten, höchstens 500 € pro Bildungsscheck
Neu: Förderung von E-Learning-Angebote & betriebsinternen Schulungen

Weitere Informationen finden Sie auf www.weiterbildungsberatung.nrw.de und www.mags.nrw/bildungsscheck

Wo erhalten Sie den Bildungsscheck:
In NRW gibt es über 200 autorisierte Beratungsstellen. In Hattingen erhalten Sie den individuellen Bildungsscheck bei der vhs und den betrieblichen Bildungsscheck bei der Wirtschaftsförderung.

Ihre Ansprechpartner*innen sind
individueller Bildungsscheck
vhs Hattingen, Marktplatz 4,
45527 Hattingen
Petra Kamburg T: 02324/204-3510
oder per Mail: [p.kamburg\(at\)hattingen.de](mailto:p.kamburg(at)hattingen.de)
betrieblicher Bildungsscheck
Wirtschaftsförderung,
Hüttenstr. 43,
45525 Hattingen
Georg Plassmann T: 02324/204-3053
oder per Mail: [g.plassmann\(at\)hattingen.de](mailto:g.plassmann(at)hattingen.de)



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



**Weiterbildung auf Bestellung
vhs-Hattingen - Ihr professioneller Partner**

Wir sind die kommunale Weiterbildungseinrichtung mit Erfahrungen in Firmenschulungen: kundenorientiert, vielseitig, kompetent, ganz in Ihrer Nähe. Sprechen Sie uns an.

Teilen Sie uns Ihre Vorstellungen über Art und Inhalt der Weiterbildung mit und legen Sie die Ziele fest. Wir konzipieren die Qualifikationsmaßnahmen inhaltlich, gestalten sie nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen. Die Schulungen werden bei uns in modernen Fachräumen durchgeführt oder in Ihrem Haus. Die zeitliche Gestaltung richtet sich nach Ihren Wünschen und den Rahmenbedingungen Ihres Hauses.

BERATUNG ZUR BERUFLICHEN ENTWICKLUNG

Nutzen Sie Ihre Potenziale – Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE) mit Fachberatung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse (FBA)

(Die BBE ist ein gefördertes Programm des Landes NRW, finanziert über den Europäischen Sozialfonds ESF.)

Die **individuelle, neutrale und kostenlose Beratung** zur beruflichen Entwicklung des Landes NRW steht Ihnen bei Veränderungen in Ihrem Berufsleben mit bis zu 9 Stunden zur Seite.

Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE)

Das Förderprogramm des Landes NRW bietet Beschäftigten und Berufsrückkehrenden in NRW die Möglichkeit, sich kostenfrei beraten zu lassen. Inhalte der Beratung können sein:

- Sie wollen beruflich weiterkommen?
- Ihre derzeitige Arbeitssituation passt nicht mehr zu Ihnen?
- Sie wollen sich beruflich verändern?
- Sie suchen eine neue Aufgabe?
- Sie planen den beruflichen Wiedereinstieg?
- Sie möchten sich weiterbilden?
- Sie möchten Ihre Kompetenzen und Stärken kennen?
- Sie wissen nicht genau wohin Sie sich beruflich entwickeln wollen?

Mit unserer qualifizierten Beraterin, Susanne Müser-Nasri, die vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW akkreditiert ist, können Sie Ihre berufliche Situation besprechen und gemeinsam Zielvorstellungen, Veränderungsmöglichkeiten und Umsetzungsschritte erarbeiten.

Unsere Beraterin unterstützt Sie dabei

- Ihre Wünsche zu klären
- Ihre Möglichkeiten realistisch einzuschätzen
- Ihren Informationsbedarf zu decken
- Ihre berufliche Weiterentwicklung konkret zu planen
- Ihre Kompetenzen zu bilanzieren.

Auch auf die **Fachberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen (FBA)** sind wir spezialisiert. Wir unterstützen Sie daher auch bei diesen besonderen Fragestellungen:

- Sie möchten klären, ob Ihre im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen anerkannt werden können?
- Sie möchten wissen, ob eine Anerkennung Ihre beruflichen Chancen erhöht?
- Sie möchten sich informieren, welche Anerkennungsstelle für Sie zuständig ist?
- Sie benötigen Unterstützung bei der Antragstellung für das Anerkennungsverfahren?
- Sie möchten klären, ob es Fördermöglichkeiten für die Kosten des Anerkennungsverfahrens gibt?
- Sie haben bereits einen Anerkennungsbescheid erhalten, verstehen ihn aber nicht vollständig?
- Sie haben eine Teilanerkennung erhalten und suchen die passenden Angebote für eine Nachqualifizierung?

Die Fachberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen (FBA) ist eingebettet in die Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE) und hilft den Ratsuchenden auch bei der Entwicklung ihrer ganz persönlichen und individuellen Berufsstrategie.

Jede Bürgerin, jeder Bürger NRW's und auch Menschen, die in NRW arbeiten, unabhängig von Herkunft oder Aufenthaltsstatus, können die Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE) in Anspruch nehmen!

Die Beratung ist dank der finanziellen Unterstützung des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds für Sie persönlich kostenfrei und findet in einem speziellen Beratungsraum der vhs Hattingen statt.

Weiterführende Links:

www.weiterbildungsberatung.nrw

www.weiterbildungsberatung.nrw/beratung/beratung-zur-beruflichen-entwicklung

Zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte unter den folgenden Kontaktdaten an uns:

Beratungsstelle der Volkshochschule Hattingen für die Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE)

Susanne Müser-Nasri (Akkreditierte BBE-Beraterin, Bildungsberaterin und systemischer Karriere Coach)

Tel. 0177-5646235 / E-Mail: info@potenzial-agentur.de

Mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen





Anhang

AGB, Anmeldung, Beratung 62

Entgelt, Ermäßigungen 62

Impressum 63

Fotonachweis 63

Veranstaltungsorte 64

Anmeldekarte 65/66

Stichwortverzeichnis 66

Sekretariat
Petra Legewie
Tel. 204-3501



Verwaltungs-
leitung
Heike Hesper
Tel. 204-3530



AGB, Anmeldung und Beratung

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der vhs Hattingen

1. Anmeldung

Füllen Sie eine Anmeldekarte aus (den Abschnitt der Karte behalten Sie als Merkzettel). Schicken oder faxen Sie die Karte an die vhs bzw. geben diese bei uns ab. Eine Anmeldekarte ist auf der Rückseite des Programms abgedruckt. Weitere Anmeldekarten sind bei uns in der Geschäftsstelle erhältlich.

Für die Anmeldung per Internet lautet unsere Adresse: www.vhs.hattingen.de

Wenn Sie Anspruch auf Ermäßigung bzw. Befreiung vom Entgelt haben, teilen Sie bitte mit, welcher Ermäßigungs- bzw. Befreiungsgrund bei Ihnen vorliegt und fügen Sie entsprechende Unterlagen als Kopie bei.

Bei Neueinstieg in Sprachkurse ist nur die persönliche Anmeldung möglich. Beachten Sie die jeweiligen Hinweise zur Veranstaltung. Bei Vortragsveranstaltungen ist in der Regel keine Anmeldung erforderlich.

Ihre Anmeldung ist für die Volkshochschule verbindlich. Sie erhalten deshalb **keine** gesonderte Bestätigung und kommen zum ersten Kurstermin, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm beschrieben ist. Nur dann, wenn Ihr Kurs bereits ausgebucht ist oder wegen zu geringer Teilnahme ausfallen muss oder wenn sich Änderungen ergeben, erhalten Sie eine Benachrichtigung.

2. Beratung

Persönliche Weiterbildungsberatung

Die vhs bietet eine Vielzahl von Einzelveranstaltungen und Kursen an. Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der Angebote. Am besten wenden Sie sich direkt persönlich oder telefonisch an die zuständigen Programmbereichsleitenden.

Sprachen- und EDV-Beratung

Für Neueinsteigende in Sprachkursen (auch Fortgeschrittene) ist eine Beratung vor der Anmeldung erforderlich. Wir wollen Ihnen helfen, den für Sie richtigen Kurs zu finden.

Termine für Sprachen- und EDV-Beratung:

Do, 30.01.2020, 16:00 bis 18:00 Uhr
Sa, 01.02.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr
Do, 06.02.2020, 16:00 bis 18:00 Uhr

Außerhalb der Beratungstermine können individuelle Beratungen mit den Programmbereichsleitenden telefonisch vereinbart werden.

3. Entgelt

Höhe/Verwaltungspauschale

Entgelte werden bei vhs-Veranstaltungen nach der Entgeltordnung erhoben, einige Veranstaltungen sind entgeltfrei. Die Höhe der Entgelte ist bei jedem Angebot vermerkt. Das bei den Kursen angegebene Teilnahmeentgelt enthält eine Verwaltungskostenpauschale von 5 €. Dieser Betrag ist auch von Personen zu zahlen, die ansonsten vom Teilnahmeentgelt befreit sind oder Ermäßigungen in Anspruch nehmen. Bei Rücktritt oder vorzeitigem Abbruch von entgeltpflichtigen Veranstaltungen wird die Verwaltungskostenpauschale als einheitliche Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Ratenzahlung

Wenn ein Kurs mehr als 60 € kostet, können Sie das Entgelt in zwei Raten zahlen: Die genauen Bedingungen sind bei der vhs zu erfragen.

Unterrichtsmaterialien

Die Kosten für Unterrichtsmaterialien tragen die Teilnehmenden in der Regel selbst. Teilweise sind die Kosten im Entgelt enthalten, Angaben hierzu finden Sie im jeweiligen Ankündigungstext.

Ermäßigungen/Befreiungen

Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Inhaberinnen und Inhaber der Jugendleiter-Card und Inhaber der Ehrenamtskarte erhalten bei Vorlage entsprechender Bescheinigungen bei Kursen eine Ermäßigung von 20% pro Unterrichtsstunde. Bei einigen Kursen ist die Ermäßigung bzw. Befreiung ausgeschlossen. Dies ist dann bei den jeweiligen Kursen angegeben. Empfängerinnen und Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie Arbeitslosengeld I oder Arbeitslosengeld II sowie deren Ehegatten und minderjährige Kinder werden bei Vorlage entsprechender Bescheinigungen vom Entgelt eines Kurses je Semester befreit, soweit keine der vorgenannten Personen über weitere Einkünfte verfügt. Für jeden weiteren Kurs wird eine Ermäßigung von 50% gewährt. In besonderen Fällen, z.B. geringes Renteneinkommen, kann eine Ermäßigung oder Befreiung durch die vhs-Leitung / Verwaltungsleitung erfolgen. Ermäßigungen oder Befreiungen gelten nur für die normalen Kursentgelte, nicht für honorarkostendeckende Kurse, Materialkosten, Verpflegungspauschalen, Verwaltungskostenpauschale (5 €), EDV-Benutzerpauschale (1 € je Unterrichtsstunde). Der Antrag auf Ermäßigung/Befreiung ist sofort bei der Anmeldung, spätestens jedoch eine Woche vor Kursbeginn zu stellen. Sollte die Anmeldung erst innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn erfolgen, bleibt es der berechtigten Person nachgelassen, den Antrag sowie den Nachweis innerhalb der ersten Kurswoche beizubringen. Der Nachweis der entsprechenden Ermäßigungs- sowie Befreiungstatsachen ist zwingend erforderlich und wird durch Vorlage einer innerhalb der letzten sechs Monate ausgestellten Bescheinigung (Studienbescheinigung, Bescheinigung der Agentur für Arbeit, ...) erbracht.

4. Bezahlung

Sofern Sie sich für einen Kurs angemeldet haben, erhalten Sie von der Volkshochschule nach Kursbeginn eine Rechnung. Den dort genannten Betrag überweisen Sie bitte innerhalb von 14 Tagen auf eines der Konten, die auf der Rechnung angegeben sind. **Bitte unbedingt bei der Überweisung angeben:** Buchungsstelle, personenbezogenes Kassenkonto/Mandatsreferenznummer, Kursnummer

Bei folgenden Angeboten ist ausschließlich Barzahlung möglich: Deutschkurse kosten 5 €. Lehrgänge zur Erlangung eines Schulabschlusses kosten 10 €.

5. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Mindestteilnehmerzahl wird nicht erreicht, Verhinderung der Kursleitung, Schließung von Veranstaltungsräumen etc.), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, erhalten Sie das bereits entrichtete Entgelt und die Verwaltungspauschale zurück. Wird eine Veranstaltung nur teilweise durchgeführt, werden die Entgelte für nicht in Anspruch

Termine, Entgelte, Ermäßigungen

genommene Leistungen zurückgezahlt. Eine Rückerstattung der Verwaltungskostenpauschale sowie von Auslagen für in Anspruch genommene Unterrichtsmaterialien ist ausgeschlossen.

Die vhs kann den Vertrag während eines Unterrichtsabschnittes aus wichtigem Grund mit sofortiger Wirkung kündigen. Eine Rückerstattung der Entgelte erfolgt in diesen Fällen nicht. Dazu zählen insbesondere:

- nicht erfolgte Zahlung des Entgeltes bzw. nicht rechtzeitig gezahlte Raten
- gemeinschaftswidriges Verhalten
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung

6. Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmenden

Sie haben das Recht, den Vertrag schriftlich (per FAX, Mail oder Brief) zu kündigen.

Bei einer Kündigung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden die von Ihnen gezahlten Kursentgelte erstattet.

Der Rücktritt ist spätestens eine Woche vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung in jedem Fall schriftlich zu erklären. Bei verspätetem Rücktritt wird das im Programm genannte Entgelt berechnet.

Ausnahmeregelung:

Nur wenn Sie aus nachweislich zwingenden Gründen (z.B. Krankheit) einen Kurs oder ein Seminar nicht beginnen oder vorzeitig abbrechen müssen, erhalten Sie von der vhs abweichend von der obigen Kündigungsfrist eine Erstattung in entsprechender Höhe. Die Erstattung kann nur innerhalb des laufenden Semesters geltend gemacht werden.

Die Verwaltungskostenpauschale von 5 € wird in jedem Falle einbehalten.

Widerruf

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren (z. B. durch Brief, Telefax oder E-Mail). Nennen Sie dabei bitte Ihren Namen, Ihre Anschrift und, soweit verfügbar, Ihre Telefonnummer, Telefaxnummer und E-Mail-Adresse. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

7. Kursänderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleiterin/einen bestimmten Kursleiter durchgeführt wird. Dies gilt auch dann, wenn die Veranstaltung

mit dem Namen einer Kursleiterin, eines Kursleiters angekündigt wurde. Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Wird die Mindestteilnehmendenzahl eines Kurses (zehn Personen) unterschritten, greift die Kleingruppenregelung. Hierbei wird der Stundenbeitrag von 2,20 € auf 2,70 € angehoben. Wenn Sie einen Kurs besuchen, bei dem diese Regelung zum Tragen kommt, steht es Ihnen frei, den Kurs nach der zweiten Sitzung abzurechnen. Bitte beachten Sie ferner, dass im Falle zu vieler nachträglicher Abmeldungen der gesamte Kurs nicht stattfinden kann.

8. Allgemeine Hinweise für Teilnehmende

Alle die Volkshochschule betreffenden Angelegenheiten sind in der vom Rat der Stadt Hattingen beschlossenen vhs-Satzung sowie in der Honorarordnung bzw. Entgeltordnung geregelt. Sie sind in der Geschäftsstelle einzusehen.

Unterrichtszeiten

In den Ferien, an Feiertagen, sowie am Rosenmontag und beweglichen Ferientagen finden in der Regel keine vhs-Veranstaltungen statt.

Haftung/Versicherungsschutz

Die Autorinnen und Autoren und Herausgeberinnen und Herausgeber keine Gewähr und Haftung für die Richtigkeit, Zuverlässigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Information im Programmheft.

9. Hinweis nach Datenschutzgesetz

Verantwortlichkeit für den Datenschutz: Stadt Hattingen, Der Bürgermeister

Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten: Stadt Hattingen, Datenschutzbehördliche Datenschutzbeauftragte, datenschutz@hattingen.de

Kursanmeldung: Die auf der Anmeldekarte abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Weitergabe Ihrer Daten: Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und -soweit angegeben- Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Telc-Sprach-

prüfungen, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Es kann die Weitergabe Ihres Namens, Ihrer Anschrift, Ihrer E-Mail-Adresse, Ihrer Telefonnummer, Ihres Geburtsdatums, Ihres Geburtsorts, Ihres Geschlechts und Ihrer Ausweisnummer erforderlich sein. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. a und b DSGVO verarbeitet.

Kontaktaufnahme: Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung: Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie der vhs im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte: Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: www.lidi.nrw.de.

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

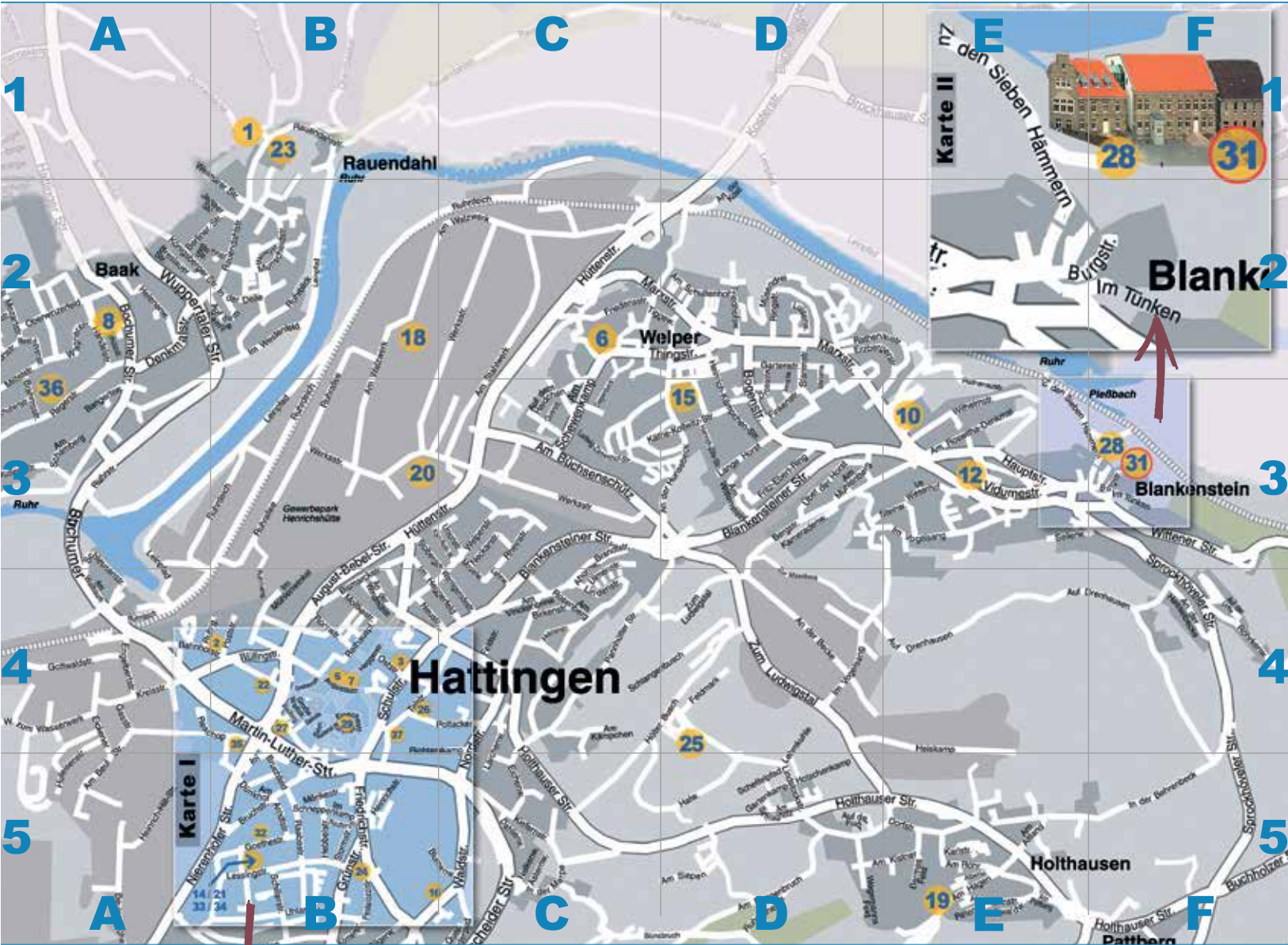
Fotonachweis:

Miriam Behrens, S. 22
Hanni Booz, S. 40r
Birgit Ehse, S. 16m
Fabiola Filippi, S. 40l
Christian Fröhling, S. 24L
Thomas Griesohn-Pfleger, S. 16l
Tanja Heyda, S. 39l
Petra Kamburg, S. 28r
Thomas Koch, S. 28m

Gerd Köhler, S. 11l
Udo Kreikenbohm, S. 26m
Scarlett Neumann, S. 29l
Oliver Piecha, S. 10m
Kathrin Richartz-Pérez, S. 30l
Claudia Schnieders, S. 34r
Wikipedia S. 11r, 13m,
14m, 17m+r, 25m
alle anderen Fotos Pixabay

1	Seite 8 - 21	2	Seite 22 - 31	3	Seite 32 - 41	4	Seite 42 - 49
Mensch, Gesellschaft, Politik		Kultur, Kreatives Gestalten		Gesundheit		Sprachen	Deutsch als Fremdsprache

Veranstaltungsorte



© Layout: Reiner Skubowius, Bochum fuerst.design@gmx.de

Veranstaltungsorte (Adressen)

- 1
Ackermanns Garten (B1)
Rauendahlstr. 45
45525 Hattingen

2
Altes Rathaus (B4)
Untermerseburg
45525 Hattingen
Tel. 204-3292

3
Alzheimergesellschaft (B4)
Oststr. 1
45525 Hattingen

4
Bürgertreff Oberstüter (Karte V)
Am Brunnen 27
45527 Hattingen
Tel. 74281

5
Haus der Diakonie (B4)
Augustastr. 13
45525 Hattingen
Tel. 9241-0

6
Emmy-Kruppke-Zentrum (C2)
Thingstr. 18
45527 Hattingen
Tel. 9601-0

7
Ev. Gemeindezentrum (B4)
Augustastr. 9-11
45525 Hattingen
Tel. 501945

8
Ev. Gemeindezentrum (A2)
Schützstr. 4
45525 Hattingen
Tel. 501945

9
Gemeindezentr. Elfringhausen (Karte V)
Felderbachstr. 57
45529 Hattingen
Tel. 02052 - 961461

10
Gesamtschule (E3)
Marxstr. 99
45527 Hattingen
Tel. 68171-0
- 11
Gesundheits- u. Rehazentrum Heidehof (Karte III)
Essener Str. 53
45529 Hattingen-Niederwenigern

12
Grundschule Blankenstein (E3)
Vidumestr. 31
45527 Hattingen
Tel. 935296

13
Grundschule Bredenscheid (Karte IV)
Habichtstr. 24 a
45527 Hattingen
Tel. 950236

14
Grundschule Bruchfeld, Turnhalle (B5)
Lessingstr. 10
45529 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
45529 Hattingen
Tel. 204-3511

22
Pastor-Schoppmeier-Haus (B4)
Bahnhofstr. 21
45525 Hattingen

23
Rauendahl Turnhalle & Lehrschwimmbecken (B1)
Rauendahlstr. 40/42
45529 Hattingen

24
Realschule Grünstraße (B5)
Grünstr. 27/29
45525 Hattingen
Tel. 683190

25
Schulzentrum Holthausen, Werkraum (D4)
Lindtstockstr. 2
45527 Hattingen
Tel. 68374-10

26
Sportzentrum (B4)
Talstr. 21
45525 Hattingen
Tel. 55561

27
Stadtbibliothek Hattingen (B4)
Reschop Carré 1
45525 Hattingen
Tel. 204-3555

28
Stadtmuseum Hattingen (F3)
Marktplatz 1-3
45527 Hattingen-Blankenstein
Tel. 204-3522
- 29
Ev. St.-Georgs-Kirche (B4)
Kirchplatz 19
45525 Hattingen

30
Turnhalle Burgaltendorf (Karte III)
Burgaltendorfer Str. 5
45525 Hattingen

31
vhs-Geschäftsstelle (F3)
vhs & Musikschule
Marktplatz 4
45527 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513

32
vhs-Unterrichtsräume (B5)
Goethestraße 1
45529 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513

33
vhs-Pavillons (B5)
Lessingstraße 10
45529 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513

34
vhs Gesundheits- und EDV-Raum (B5)
Lessingstraße 10
45529 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513

35
vhs-Räume Nierenhofer Straße (B4)
(ehem. O&K Gelände)
Nierenhofer Str. 10
45525 Hattingen
Tel. 204-3511, 3512, 3513

36
vhs-Raum Oberwinzerfeld (A3)
(ehem. Jugendraum)
Regerstr. 31
45529 Hattingen

37
Zentrum für Bürgerschaftliches Engagement „Holschentor“ (B4)
Talstraße 8
45525 Hattingen

Anmeldekarte
vhs Hattingen Tel. (0 23 24) 204-3511/12/13 Fax (0 23 24) 204-3509

Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____ PLZ/Wohnort: _____
Telefon: _____ Handy: _____ E-Mail: _____
Geburtsdatum: _____
(Bitte unbedingt ausfüllen)

Ich melde mich **verbindlich** - unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen und der Entgeltordnung der vhs Hattingen für folgende Kurse / Veranstaltungen an:

Kurs-Nr.	Titel

Barzahlung / Rechnung*
Barzahlung ist nur mit gleichzeitiger Abgabe der Anmeldekarte in der vhs-Geschäftsstelle mög lich.
Ansonsten erhalten Sie von der vhs eine Rechnung für die Zahlung des Kursentgeltes.
*ausschließlich bei Deutschkursen und Lehrgängen zur Erlangung von Schulabschlüssen!

Datum _____ Unterschrift _____

Bitte Rückseite beachten!

Bitte trennen Sie diesen Abschnitt ab und
behalten ihn als Merkzettel
Ich habe mich heute, am _____

bei der vhs Hattingen zu folgenden
Veranstaltungen angemeldet:

Kurs-Nr.	Beginn

Wir bestätigen Ihre Anmeldung nicht.
Sie können den gewünschten Kurs besuchen, wenn Sie von uns keine Absage erhalten. Nichtteilnahme entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

Stichwortverzeichnis

A		Exkursionen		Kino	2906ff		
Abiturvorbereitung	4116	in der Region und „vor Ort“		Knetbeton	2603	S	
Acrylmalerei	2506f	1220ff, 1240ff, 2300f, 2408, 2408		Kochkurse	3400ff	Samstagsmalen	2508f
Afterwork	3108			Kommunikation	1002, 5804ff	Schlagfertigkeit	5807T, 5808T
AGB	S. 62f			Komponistenporträt	2200f	Schluckstörungen	3000E
Alphabetisierung (Deutsch)	4013	F		Konzerte	2200f, 2903	Schminken	2801
Altstadtgespräche	3000ff	Fachoberschulreife	6001	Kopfbaumschnitt	1403	Schmuckgestaltung	2601
Amphibien(schutz)	1401ff	Familie	1000ff	Kreatives Gestalten	2500ff	Schreibwerkstatt	2102, 2104
Android System	5430f	Farb- und Stilberatung	2800	Kreatives Schreiben	2102f	Schulabschlüsse	6000ff
Aquafitness	3122	Fastenwoche	3302W	Kundalini Yoga	3211	Selbstvermarktung	5809T
Aquagymnastik	3109ff	FilmClub	2906ff	Kunst/Kunstgeschichte	2300, 2301	Seniorensport	3900
Aqua Power	3128	Filzen	2700	Kursleitendenfortbildungen	S.55	Senior*innenkino	2906ff
Aquarellmalerei	2500, 2505	Fitnesswandern	3132			Senior*innenseminare	1900ff, 5009, 5430ff
Ashtanga Vinyasa Yoga	3229	Floristik	2604f	L		Shinrin yoku	3301
Aufrecht sein	3117f	Foto-AG	2403	Laptopkurse	5014	Skizzenbuch	2502
Autogenes Training	3202, 3208f	Fotobuch erstellen	5314	Lernen	1003E	Skulpturen	2303
Autorengruppe	2103	Foto-Exkursion	2408	Literarisches	2100ff	Smartphones	5430ff
		Fotografie	2400ff	Literatur im Carré	2110ff	Spanisch	4400ff
		Französisch	4200ff	Lola-Yoga	3115		
		Französisch kochen	3400T				
B				M		T	
Bauchtanz	3101	G		Malen	2500ff	Tai Chi	3200ff
Baumwelten	1407	Gallensteinleiden	3000E	MalWerkStatt	2506	Tango	2210
Beamerpräsentation	2301	Gedächtnistraining	1903ff	Männerstammtisch	1900	Tanz	3121f, 3907
Beratung zur beruflichen		Gemüselust	3401T	Mann bewegt sich	3902	Tastschreiben	5600, 5601
Entwicklung (=BBE)	S. 61	Geschichte	1200	Maschinenschreiben am PC	5601	Telefontraining	5804T
Bergbaugeschichte	1200	Gesprächskreise	1200, 1900	Meditation	3124	Textiles Gestalten	2700f
Betriebsbesichtigungen	1240ff	Gesundheitsdschungel	3100SE	Modellieren (mit Ton)	2600	Textverarbeitung	5110
Bewegung	3100ff	Gesundheitsforum Heilfasten	31006E	Musik	2200ff, 2903	Tierpark	1234
Bildbearbeitung, digital	5009, 5010	Gesundheitstag	1002E			Trauer	1002
Bildervorträge	1300, 2300ff	Gesund im Beruf	5810T				
Bildungsscheck	S. 60	GIMP	5009				
Bistro-Snacks	3400T	Gitarre	2203	N		U	
Blockflöte	2205	Gold waschen	1404	Nahrungsergänzungsmittel	3004E	Umwelt(bildung)	1400ff, 1450ff
Body Fit	3105, 3107	Grenzen	1000	Niederländisch	4510, 4511	Unternehmensführung	5700ff
Bogenschießen	3303	Grugapark	1222	Nordic Walking	3130		
BOP	3106	Gymnastik	3100ff, 3900ff	Norwegisch	4550		
Bridge	2902						
Buchbinden	2609	H		O		V	
Burgen, Wanderung	1231	Handykurse	5430ff	Obstbaumschnitt	1400	Vegetarisch	3401T
Burn-Out	3001E	Hatha-Yoga	3217ff	Ökologie	1400ff	Verhandeln	5701
Business English	4119	HattingerFilmClub	2906ff	Ölmalerei	2502	Versuche	1010,1011
		Hauptschulabschluss	6000	Outlook	5008W	Vertriebstechnik	5811T
C		Heilfasten	31006E, 3302W			Vogelkunde-Exkursionen	1420f
Chronische Schmerzen	3003E	Homepage / HTML	5011	P		Vor Ort	1240ff
Computerkurse	5000ff	Hüttensafari, LWL	1450ff	PC-Kurse	5000ff	W	
		Hunde	1101	Philosophie	1500ff	Waldbaden 3301	
D				Photoshop	5010	Wandern	3132
DeuFö (Berufsbezogene		I/J		Pilates	3116	Wanderungen	1221ff, 1231ff
Deutschförderung)	S. 44	Inklusionsassistentz	1001E	Plastisches Gestalten	2600ff	Wassergymnastik	3109 ff
Deutsch als Fremdsprache	4000ff	Inklusive Angebote	2511, 3123, 3227, 3228, 3303	PMR	3205ff	Website erstellen	5011
Digitale Bildbearbeitung	5314	Instrumente	2202f	PowerPoint	5217	Wirbelsäule	3125f, 3129
Digitale Fotografie	2400ff, 5009f	Integraler Yoga	3210	Progressive Muskelentspannung	205ff	Word	5002f
Doppelkopf	2902f	Integrationskurse	S. 44	Q		X/Y	
		Interkultur	1204, 1530f	Qi Gong	3200, 3203	Yoga	1008, 3210ff
E		Interreligiöser Gesprächskreis	1213			Yogilates	3117f
EDV-Kurse	5000ff	Intuitives Bogenschießen	3303	R		Z	
Einbürgerungstest	S. 44f	Italienisch	4300ff	Rakubrand	2600	Zeichnen	2501ff
Eltern-Kind-Turnen	1006f	Jamie's finger food	3402T	Recht	1520ff	Zeitmanagement	1002E
ElternTreffen	1000ff	Japanische Kultur	2105, 2304	Renaissance	2306	Zilgrei	3300
Emmy-Kruppke-Zentrum	2900			Rhetorik	5804ff	Zumba	3104, 3114
Energiewirtschaft	1241ff	K		Romantik	2300		
Englisch	4100ff	Kamingespräch	3004	Rücken	3125 ff, 3129		
Entspannung	3200ff	Keith Haring	2302	Russisch	4600		
Ernährung	3400ff	Keramikobjekte	2600				
Erziehung	1000	Kinder	1000				
Essen & Trinken	3400ff						
Excel	5004, 5005						

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 Proqrammheft.

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.

Bitte freimachen

vhs Hattingen
Marktplatz 4
45527 Hattingen-Blankenstein

Seit 1991 Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen Hyundai



Bruchstr. 58
45525 Hattingen
Tel. 02324 - 68 65 00

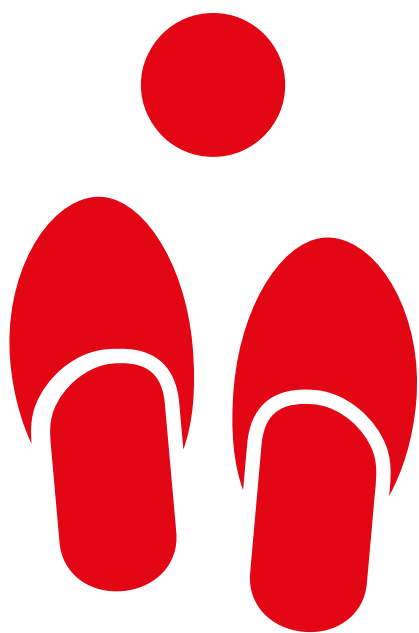


Unser kompetentes Team
ist jederzeit für Sie da!

www.hyundai-smolczyk.de

A man and a woman are seated at a small table covered with a white tablecloth in a warehouse or construction site. They are both smiling and eating. The table is set with plates of food, glasses of wine, and a lit candle in a silver holder. The background shows industrial elements like stairs, scaffolding, and construction materials, creating a contrast between the formal dining and the rough environment.

Wohlfühlen ist einfach.



sparkasse-hattingen.de

Wenn man einen Immobilien-
partner hat, der von Anfang
bis Eigentum an alles denkt.

Viele Angebote zuerst auf
s-immobilien.de

 **Sparkasse
Hattingen**