



**Gegen den Strom:
2,8 Grad. Endspiel der Menschheit.**
Lesung und Diskussion mit Dr. Marie Luise Wolff

Der Klimawandel ist eine sehr ernste Bedrohung für die Menschheit. Das wissen die meisten Menschen, aber sobald es konkret wird, formiert sich Widerstand. Als Energiemanagerin erklärt Dr. Marie-Luise Wolff, warum dies so ist und entwirft einen konkreten Plan für eine rasche und radikale CO₂-Senkung.

[Kurs 1275](#) – **Pelmke, Pelmkestr. 14**

Di 13.05.25

19.00–21.15 Uhr

entgeltfrei

Dr. Marie Luise Wolff



Neu: Fotoworkshops mit Andy Spyra

Andy Spyra – Fotograf mit über 20 Jahren Erfahrung – führte seine Arbeit in Krisengebiete wie Afghanistan, Nigeria, Irak, Syrien, Ukraine und viele mehr. Zahlreiche internationale Preise und Veröffentlichungen in Magazinen wie der New York Times, dem Time Magazine, dem Spiegel u. a. zeugen von seiner Expertise. Als erfahrener Dozent inspiriert er weltweit Teilnehmer in seinen Fotoworkshops.

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf [Seite 6](#).



Côte d'Azur

Kunst & Natur im Süden Frankreichs

8-tägige Studienreise vom 14.–21.10.2025

Leitung: Ariane Hackstein

Eine Rundreise für alle Sinne, das verspricht die Studienreise der VHS Hagen an die landschaftlich bezaubernde Côte d'Azur im Oktober 2025. Hier ließen sich im frühen 20. Jahrhundert viele berühmte Künstler wie Renoir, Picasso oder Matisse von dem besonderen Licht und den Farben inspirieren. An vielen Orten, in Künstlerhäusern und Museen haben sie ihre Spuren hinterlassen. Ausgehend von der Kunstmetropole Nizza werden die Landschaften und Kulturschätze der Côte d'Azur und im Hinterland erkundet.

Genießen Sie den stimmungsvollen Dreiklang aus mediterraner Landschaft, moderner Kunst und der zeitlosen Eleganz der Belle Époque.

Die Unterbringung erfolgt in dem sehr guten 4 Sterne Splendid Hotel & Spa in Nizza. Flüge, alle Transfers, Museumseintritte und viele spezielle Führungen vor Ort sind im Reisepreis inkludiert.

Anmeldeschluss ist am 30. Juni 2025

Infos zum Reiseverlauf und zur Anmeldung:

VHS Hagen

Tel: 02331-2073589 oder 2073622

Birgit.andrich@stadt-hagen.de



Bewegung

Bodyforming Fitness after work

Den Körper wieder in Form zu bringen oder einfach etwas für die Fitness zu tun! Bodyforming ist ein wechselndes Bewegungsangebot zum ganzheitlichen Körpertraining mit gezielten Übungen für Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken. Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.

[Kurs 3721 – Villa Post](#) **8x**
Fr 09.05.–11.07.25 14.00–15.00 Uhr
8 UStd. 50,- € Heike Saschek



Golf – Schnupperkurs

Bewegung ist für jedes Alter gesund! Gerade der Golfsport eignet sich hervorragend, um den gesamten Körper gleichermaßen schonend zu trainieren. Und man bewegt sich in der frischen Luft. Im Kleingruppenprinzip mit 6 bis 12 Teilnehmer:innen werden Ihnen in diesem Schnupperkurs die Grundzüge des Golfsports nähergebracht. Sie erhalten eine Einführung in das kurze und lange Spiel. Und Sie lernen natürlich die sehr schöne Golf-Anlage des Märkischen Golf Clubs e.V. in Tiefendorf kennen. Nach diesem Kurs können Sie deutlich besser beurteilen, ob Ihnen der Golfsport liegt.

Ort: Märkischer Golfclub Hagen, Tiefendorfer Str. 48

[Kurs 3730](#)

Di 15.04.25 10.00–12.00 Uhr
25,- € Lars Orzessek

[Kurs 3732](#)

Mi 14.05.25 17.00–19.00 Uhr
25,- € Lars Orzessek

[Kurs 3734](#)

Sa 21.06.25 15.30–17.30 Uhr
25,- € Lars Orzessek



Kochen an der VHS

New York Signature Dishes

Rezepte aus bekannten New Yorker Restaurants werden in diesem Kochkurs ausprobiert. In New York City gibt es eine Menge hervorragender Restaurants mit besonderer Qualität. Signature Dish bedeutet „die Spezialität des Hauses“ und steht für die kulinarische Philosophie eines Restaurants. Tauchen Sie ein in die kulinarische Erlebnistour. Die Dozentin hat in New York gelebt.

[Kurs 3851 – Villa Post](#)
Fr 30.05.25 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 47,- € Diane Haupt



Sommerliche Tapas mit Fisch, Fleisch und Gemüse

Kleine Köstlichkeiten und in vielen Variationen verführen an diesem Abend. Wir sehen uns dabei klassische Tapas an und neu interpretierte. Abwandlungen daraus, wenn doch noch etwas übergeblieben ist und Tipps und Tricks, um die Küche nicht im Chaos verschwinden zu lassen bzw. um nicht den ganzen Hausstand spülen zu müssen. Dabei schauen wir uns genauso ein praktisches Zeitmanagement an, um so einen Abend selber vernünftig vorzubereiten. Sie erhalten Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Ihre eigene Planung und werden damit in der Lage sein, entspannt einen solchen Abend mit Familie und Freunden selber zu erkochen.

[Kurs 3806 – Villa Post](#)

Sa 05.07.25 15.30–20.00 Uhr
6 UStd. 65,- € Iris Reinecke



Fit in den Frühling Proteinreich vegan kochen

Gesund und fit starten wir gemeinsam in den Frühling. Es warten leckere proteinreiche, rein pflanzliche Gerichte darauf gekocht zu werden, denn schlemmen muss nicht immer ungesund sein.

[Kurs 3857 – Villa Post](#)

Sa 22.03.25 10.00–14.00 Uhr
5 UStd. 54,- € Svenja Maleschka

Vegane Bowls

Was sind denn eigentlich diese „Bowls“? – Manche behaupten, das sei einfach ein etwas besserer Salat, für den die Gastronomen viel mehr Geld verlangen könnten. Aber nein! Ob heiß oder kalt oder heiß/kalt gemischt: Bowls sind tolle, abwechslungsreiche Gerichte voller Überraschungen, bei denen man sich kreativ austoben kann. Ob thematisch wie bei einer asiatischen Sushi Bowl oder einer griechischen Sokrates-Bowl oder einfach bei einer genialen Resteverwertung... eine Bowl bietet die Möglichkeit, Nährstoffe auf einfache Art und Weise zu kombinieren und dabei ganz auf den Genuss eines leckeren und außergewöhnlichen Essens zu kommen. Und ja: Hier ist das Auge absolut mit.

[Kurs 3858](#) – Villa Post

Sa 17.05.25 10.00–14.00 Uhr
5 UStd. 54,– € Svenja Maleschka



Veganes Grillen

Genießen so ganz ohne Fleisch – das können sich viele gar nicht vorstellen. Immer mehr Menschen aber entscheiden sich genau dafür. Es geht ihnen dabei um das Tierwohl und um eine nachhaltige und klimaschonende Ernährung. Selbst beim Grillen muss man dafür aber gar nicht auf Genuss und Gaumenfreude verzichten. Auf den heißen Rost kommt heute pure deftig zubereitete Pflanzenpower.

[Kurs 3859](#) – AllerWeltHaus, Café Mundial

Sa 05.07.25 10.00–14.00 Uhr
5 UStd. 54,– € Svenja Maleschka



Vielfalt der Fischküche beim genussvollen Grillabend

Entdecken Sie die Kunst des Grillens und die Vielfalt der Fischküche in unserem sommerlichen Grillkurs! Die Kursleiter zeigen Ihnen nicht nur, wie Sie einfach und geschmackvoll Fischrezepte in einen Grill- oder Partyabend aufnehmen können, sondern auch, wie leicht und gesellig die Zubereitung im Outdoor-Bereich gemeinschaftlich ist. Es erwarten Sie Flamm-Lachsforelle, Carpaccio vom gebeizten Fisch, Surf-Turf-Spieße, verschiedene Salate und Dips, Stockbrot am Feuer und zum krönenden Abschluss eine Grill-Banane mit cremiger Schokolade. Dieser Kurs ist nicht nur etwas für ambitionierte Hobbyköche, sondern auch etwas für Neulinge beim Kochen, Paare oder Genießer, die Wert auf Frische, Regionalität, Nachhaltigkeit und Genuss legen.

[Kurs 3805](#) – Villa Post

Sa 14.06.25 15.30–20.00 Uhr
6 UStd. 65,– € Iris Reinecke



Griechische Küche

Die griechische Küche ist mediterran, leicht und lecker. Die Griechen zelebrieren das Essen gern und ausgiebig mit der Familie und Freunden. In diesem Kochworkshop wird mit vielen guten Zutaten gekocht, mit frischen Kräutern, Gemüse, kaltgepresstem Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch und was die Mittelmeer-Region sonst noch alles an kulinarischen Schätzen bereithält. In lockerer Atmosphäre lernen Sie, wie Sie einfache und gesunde griechische Gerichte zubereiten können.

[Kurs 3823](#) – Villa Post

Sa 03.05.2025 14.00–17.45 Uhr
5 UStd. 39,– € Georgina Dickel



Brasilianisch Kochen und Sprechen: Feijoada

Die Feijoada ist ein köstlicher herzhafter Eintopf aus Bohnen und verschiedenen Fleischsorten und gilt in Brasilien als Nationalgericht. Auch vielen Urlaubern ist dieses Gericht bereits bekannt, da es zu der kulturellen Identität des Landes gehört.

Eine komplette Feijoada wird in Brasilien mit Bohnen, Charque (Trockenfleisch), Speck, geräucherter Wurst, Schweinerippchen, Lorbeerblättern, schwarzen Pfefferkörnern, Knoblauch und Zwiebeln gekocht. Dazu gibt es Reis und Farofa (geröstetes Maniokmehl).

In diesem Kurs wird nicht nur typisch brasilianisch gekocht, sondern es wird auch (brasilianisches) Portugiesisch gelehrt.

Dazu werden Sie von gleich zwei Dozentinnen angeleitet: Cândida Brinkmann ist Brasilianerin und kommt aus Salvador/Bahia und lebt seit über 30 Jahren in Deutschland. In dem Kurs möchte sie die kulinarische Seite ihres Landes zeigen. Márcia Ramershoven ist Sprachdozentin, kommt ebenfalls aus Brasilien und unterrichtet bereits seit vielen Jahren Portugiesisch an der VHS Hagen. Sie beherrscht sowohl europäisches (EU-PT) als auch brasilianisches Portugiesisch (BR-PT) und richtet sich in ihren Kursen nach den Wünschen der Teilnehmenden. Vorkenntnisse in der Sprache sind in diesem Kurs nicht erforderlich.

[Kurs 3930](#) – Villa Post

Sa 24.05.25 15.00–18.45 Uhr
5 UStd. 49,– € Cândida Brinkmann
Márcia Ramershoven

Neue Kurse für Anfänger:innen

A1.1 Niederländisch



Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die die Sprache Schritt für Schritt erlernen möchten. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird.

Kurs 6744 – Villa Post

Fr 02.05.–27.06.25 12.30–14.00 Uhr
16 UStd. 64,– € Kirsten Wahle

A1.1 Spanisch



Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die die Sprache Schritt für Schritt erlernen möchten. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird.

Kurs 6697 – Villa Post

Di 29.04.–22.07.25 17.30–19.00 Uhr
24 UStd. 76,80 € Elena Gandía García

„God Morgon Sverige“:
Schwedisch

Hjärtligt välkomna zum Kurs „God Morgon Sverige“! Herzlich willkommen! Schwedisch ist nicht nur die Sprache in Schweden, sondern neben Finnisch offizielle Landessprache in Finnland. Schwedisch wird von etwas mehr als 10 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen und gehört zu den germanischen Sprachen. Schweden hat mit seinen über 100.000 Seen viel an Natur zu bieten. Wussten Sie, dass die schwedische Hauptstadt Stockholm auf 16 Inseln erbaut wurde? Für unseren Dozenten Thony Restel, der in Schweden studierte und dort auch als Lehrer arbeitete, ist Schweden mit seinen bunten Häusern, vielen Seen, Wald, Fernblick und gelassenen Menschen das Land, „in dem die Augen so richtig schön entspannt Urlaub machen können“. Entspannung pur. Also nichts wie los, Schwedisch lernen und dann früh am morgen ab in den Urlaub! Vi ses! Bis bald!

Kurs 6836VC – Online

Di 29.04.–27.05.25 09.30–11.00 Uhr
10 UStd. 51,– € Thony Restel

English for false beginners –
crash course**Kurs 6003 – Villa Post**

Do 08.05.–10.07.25 17.00–18.30 Uhr
16 UStd. 59,20 € F. Woodrow Reche

Business English –
crash course

This course is designed to teach you to communicate effectively in English in professional contexts. You will expand your English vocabulary, improve your ability to write and speak in English in both social and professional interactions, and learn terminology and skills that you can apply to business negotiations, telephone conversations, written reports and emails, and professional presentations.

Kurs 6058 – Villa Post

Mi 14.05.–18.06.25 18.30–20.00 Uhr
12 UStd. 66,– € F. Woodrow Reche



Friedmut Woodie Reche

Sprachen lernen für die Reise

Japanisch für die Reise



Wenn Sie für einen baldigen Besuch nach/ aus Japan schnell die japanische Sprache und Kultur kennenlernen möchten, können Sie sich mit diesem Kompaktkurs darauf gut vorbereiten. Sie lernen gesprochenes Japanisch und die minimale Grammatik für verschiedene alltägliche Situationen ohne komplizierte japanische Schriftzeichen. Die Sitten, die Sehenswürdigkeiten und die Vielfalt der Esskultur werden auch vorgestellt. Der Kurs wird online über vhs.cloud angeboten.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Zwickau angeboten. Weitere Infos und Anmeldung per E-Mail an: cornelia.schellenberg@landkreis-zwickau.de

Kurs 6729 – Online

Fr 27.06.–25.07.25 16.30–18.00 Uhr
10 UStd. 43,50 € Akiko Nojiri

Niederländisch
für die Reise

Möchten Sie die ersten sprachlichen Schritte auf unsere Nachbarn und Nachbarinnen im Westen zugehen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Sie lernen die Ausspracheregeln, bestellen im Café, führen erste kleine Gespräche, bekommen Buchtipps und auch Ihre Fragen zu Land und Leuten werden beantwortet. Willkommen!

Kurs 6751 – Villa Post

Sa 14.06.25 11.00–16.00 Uhr
6 UStd. 28,– € Kirsten Wahle

Italienisch für den Urlaub



Sie möchten in den Sommermonaten nach Italien reisen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die ideale Vorbereitung. Dozentin Michela Diliillo wohnt in Mailand und bietet diesen Kurs online über die vhs.cloud an. Deutschland durfte sie über ein Erasmus-Programm während des Studiums kennenlernen. Nun freut sie sich Ihnen die Italienische Sprache und Kultur näher zu bringen. Gespräche an der Hotelrezeption, eine Bestellung im Restaurant oder auch mal nach dem Weg fragen können – das sind u.a. die Ziele dieses Urlaubskurses. Und wenn gewünscht, dann gibt es auch den ein oder anderen Urlaubstipp! Vorkenntnisse in der Sprache werden nicht vorausgesetzt.

Kurs 6531VC – Online

Di 06.05.–24.06.25 19.30–21.00 Uhr
14 UStd. 59,50 € Michela Diliillo

Lebt Japan wirklich in der Zukunft? Vortrag



Wie ein Mann, wie eine Frau sich zu verhalten hat, wird immer noch sehr von gesellschaftlichen Bildern geprägt.

In diesem Vortrag mit genügend Zeit für Fragen, wird die japanische Feministenbewegung von den 1920er Jahren bis zur Neuzeit behandelt.

Referentin Momo Mori Reche ist Deutsch-Japanerin und studierte Japanische Kulturwissenschaften in Nagoya, Japan.

Während ihres Studiums und ihrem Leben in Japan wurde ihr Interesse an "gender equality" geweckt.

Ihre Universität wurde als "Champion" von der UN Women ins Leben gerufene „HeForShe“ Projekt erkoren. Sie gründete den „HeForShe“ Studenten Club dort und hielt verschiedene Veranstaltungen zum Thema auf dem Campus.

Kurs 6727 – Villa Post

Sa 24.05.25 11.00–13.00 Uhr
2 UStd. 13,– € Momo Mori Reche

A2/B1 Conversación



Sie haben bereits ein wenig Spanischkenntnisse und möchten Ihre Konversation verbessern. Was können Sie tun? Melden Sie sich für diesen Kurs an, in dem Sie alltägliche Konversationen üben, die Ihnen helfen werden, sich in einem spanischsprachigen Land zurechtzufinden oder Ihre Interaktion mit spanischsprachigen Freunden und Familienmitgliedern zu erleichtern. Wir werden sehen, wie man sich in Restaurants, Geschäften, beim Arzt, im Kino/Theater, im Reisebüro zurechtfindet, wie man über Vorlieben und Geschmäcker, vergangene Erlebnisse oder Zukunftspläne spricht, und vieles mehr.

Kurs 6655 – Villa Post

Di 29.04.–22.07.25 19.15–20.45 Uhr
24 UStd. 98,40 € Elena Gandía García

Weitere Infos zu unseren
Spanisch-Modulen finden
Sie hier:



Die neuen Spanisch-Module

Die Module richten sich an Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen, die in entspannter Atmosphäre die unten genannten Themen entweder neu kennenlernen, wiederholen oder vertiefen möchten. Die Module eignen sich auch als Ergänzung zu unseren Spanischkursen. Schüler:innen, die unabhängig von einem Lehrbuch üben möchten, sind ebenfalls herzlich willkommen!

Spanisch-Modul: Zahlen (bis 1000) bitte!



Kurs 6683 – Villa Post

Sa 10.05.25 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. 21,– € Elke Goebels

Spanisch-Modul: ¡Vamos! – Das Verb „ir“



Kurs 6685 – Villa Post

Sa 28.06.25 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. 21,– € Elke Goebels

Wochenendkurse im Mai

Finnisch



In diesem kompakten Wochenendkurs lernen Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse erste sprachliche Grundlagen. Sie gewinnen Einblick in das grammatische System der finnischen Sprache, das so komplex und faszinierend ist, dass Finnisch nicht umsonst als eine der exotischsten Sprachen Europas gilt.

Kurs 6715 – Villa Post

Fr 09.05.25 17.30–20.45 Uhr
Sa 10.05.25 10.00–13.15 Uhr
8 UStd. 43,– € Alexandra Wenzel

Russisch



In diesem kompakten Wochenendkurs lernen Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse in einem intensiven Lerntempo erste sprachliche Grundlagen und Redewendungen für den Alltag. Sie erhalten einen Einblick in das kyrillische Schriftsystem und lernen dabei etwas über Land, Leute und Kultur.

Kursleiterin Anastasiia Peters ist in der Ukraine bilingual mit den Sprachen Russisch und Ukrainisch aufgewachsen und unterrichtet beide Sprachen an der VHS Hagen.

Kurs 6831 – Villa Post

Fr 16.05.25 17.30–20.45 Uhr
Sa 17.05.25 10.00–13.15 Uhr
8 UStd. 43,– € Anastasiia Peters

Ukrainisch



Eine Einführung in die ukrainische Sprache für alle, die im Kontakt mit Ukrainer:innen sind und eine Verständigung in der Landessprache anstreben. An nur einem Wochenende wollen wir den Fokus vor allem auf den kommunikativen Sprachgebrauch legen. Die Teilnehmenden erlernen einen Grundwortschatz, der für Alltagsgespräche und das Verständnis von einfachen Sätzen wichtig ist. Sie erhalten einen Einblick in das kyrillische Schriftsystem und lernen dabei etwas über Land, Leute und Kultur. Kursleiterin Anastasiia Peters ist in der Ukraine bilingual mit den Sprachen Russisch und Ukrainisch aufgewachsen und unterrichtet beide Sprachen an der VHS Hagen.

Kurs 6850 – Villa Post

Fr 23.05.25 17.30–20.45 Uhr
Sa 24.05.25 10.00–13.15 Uhr
8 UStd. 43,– € Anastasiia Peters

Fotoworkshops mit Andy Spyra



Smartphone-Fotografie für Amateure

Entdecken Sie die Kunst der Fotografie mit Ihrem Smartphone!

Dieser Workshop richtet sich speziell an ambitionierte Amateure, die ihre fotografischen Fähigkeiten mit der am weitesten verbreiteten Kamera, dem Smartphone, verbessern möchten. Andy Spyra wird tiefgreifende Einblicke in Techniken zur Bildkomposition und den Einsatz von Licht geben und Ihnen zeigen, wie Sie sich im Raum bewegen, um atemberaubende Bilder zu erfassen.

[Kurs 5020](#) – Villa Post

Sa 05.07.25 10.00 – 18.00 Uhr
9 UStd. 85,– € Andy Spyra

Andy Spyra Fotoworkshop: Corporate Smartphone

In der heutigen Zeit ist visuelle Kommunikation entscheidend, insbesondere für Unternehmen, NGOs oder Medienhäuser, die ihre Geschichten visuell ansprechend präsentieren möchten. Dieser Workshop vermittelt das notwendige Know-how, um Projekte mit dem Smartphone professionell zu fotografieren – eine kostengünstige Alternative zum professionellen Fotografieren.

[Kurs 5024](#) – Villa Post

Do 03.07.25 10.00 – 18.00 Uhr
9 UStd. 149,– € Andy Spyra



Fotoworkshop für ambitionierte Hobbyfotografen Bildungsurlaub

Entfalte deine Kreativität und erzähle Geschichten mit deinen Bildern!

Dieser Kurs richtet sich an ambitionierte Hobbyfotografen, die ihre technischen Fähigkeiten vertiefen und ihre kreative Vision schärfen möchten.

[Kurs 5022](#) – Villa Post

Mo–Mi 30.06.–02.07.25 10.00 – 18.00 Uhr
27 UStd. 250,– € Andy Spyra



Online-SAP-Kurse

Unsere Online-SAP-Kurse bieten praxisnahe Einblicke in zentrale Bereiche wie Einkauf, Navigation und Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA. In den Seminaren arbeiten Sie direkt auf der Original SAP-Cloud und einem SAP-Schulungssystem, sodass Sie das neu erlernte Wissen sofort anwenden können. Nach Abschluss erhalten Sie zudem ein Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat.

Einkauf in SAP® S/4HANA

Das Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

[Kurs 4174A](#) – Online

Fr+Sa 11.–12.04.25 13.00–18.00 Uhr
14 UStd. 315,– €

Alfatraining Bildungszentrum

SAP® Grundlagen: Navigation

Das Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Sie lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

[Kurs 4162A](#) – Online

Fr+Sa 09.+10.05.25 13.00–18.00 Uhr
14 UStd. 315,– €

Alfatraining Bildungszentrum

[Kurs 4163A](#) – Online

Fr+Sa 04.+05.07.25 13.00–18.00 Uhr
14 UStd. 315,– €

Alfatraining Bildungszentrum

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

Das Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

[Kurs 4170A](#) – Online

Fr+Sa 11.+12.07.25 13.00–18.00 Uhr
14 UStd. 315,– €

Alfatraining Bildungszentrum



Smalltalk trainieren

Freundlich und offen auf Menschen zugehen kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Gesprächseinstieg. In diesem Seminar lernen Sie, ob geschäftlich oder privat, mit Leichtigkeit und Charme ins Gespräch zu kommen – von der Entwicklung interessanter Themen aus Banalem bis zum ansprechenden Präsentieren Ihrer Fähigkeiten. Zudem üben Sie, kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Kontakte zu knüpfen und Geschäfte anzubahnen.

[Kurs 4061Z](#) – Online

Sa 31.05.25 13.00–16.00 Uhr
4 UStd. 65,– € Dipl.-Ök. Matthias Dahms

[Kurs 4062Z](#) – Online

Do 26.06.25 18.30–21.30 Uhr
4 UStd. 65,– € Dipl.-Ök. Matthias Dahms

LinkedIn

Ihr digitales Aushängeschild

Lernen Sie, wie Sie ein professionelles und ansprechendes Profil erstellen, das Ihre Stärken und Fähigkeiten optimal präsentiert. Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit, um das Gelernte direkt umzusetzen.

[Kurs 4344](#) – Villa Post

Sa 10.05.25 09.00–14.00 Uhr
6 UStd. 35,– € Lenka Mildnerova



Schlagfertigkeit

Fällt Ihnen manchmal ein, dass die passenden Worte zu spät kommen? In diesem Impulsseminar lernen Sie, in jedem Moment spontan und treffend zu formulieren. Sie erweitern Ihren aktiven Wortschatz, trainieren humorvolle und spritzige Antworten und gewinnen auch in Belastungssituationen an Sicherheit – mit zahlreichen Anregungen, die Sie auch zu Hause weiter üben können.

[Kurs 4065Z](#) – Online

Sa 31.05.25 09.00–12.00 Uhr
4 UStd. 65,– € Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Die Stärkung individueller Resilienz im Privat- und Berufsleben

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Resilienz stärken und in turbulenten Zeiten widerstandsfähiger sein möchten. Egal, ob Sie berufliche oder persönliche Herausforderungen bewältigen möchten, die hier erlernten Fähigkeiten werden Ihnen dabei helfen.

[Kurs 4027](#) – Villa Post

Fr 16.05.25 17.00–20.00 Uhr
4 UStd. 23,– € Wolfgang Kroggel

Excel Einführung

In diesem Kurs lernen Sie den Aufbau und die grundlegende Bedienung kennen. Sie erlernen das Bearbeiten einfacher Tabellen, das Rechnen mit einfachen Formeln und Funktionen, Zahlenformate und die Ausdrucksgestaltung. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

[Kurs 4506](#) – Villa Post

Di 22.04.–20.05.25 17.30–20.45 Uhr
20 UStd. 116,– € Roan Schlopsnies

Excel Aufbau

Sie lernen das Rechnen mit Namen, mit komplexen mathematischen, statistischen und logischen Funktionen sowie das Rechnen mit Datum und Uhrzeit. Außerdem erstellen und bearbeiten Sie Diagramme. Vorausgesetzt werden Excel-Kenntnisse.

[Kurs 4510](#) – Villa Post

Di 03.06.–24.06.25 17.30–21.15 Uhr
20 UStd. 116,– € Roan Schlopsnies

Die erfolgreiche Bewerbung

Unser Bewerbungstraining richtet sich an Personen jeden Alters und aus allen Branchen. Egal, ob Sie gerade in den Arbeitsmarkt einsteigen, eine berufliche Neuorientierung anstreben oder Ihre Karriere vorantreiben möchten – wir unterstützen Sie dabei, Ihre Bewerbungsstrategie zu perfektionieren und Ihre Jobchancen signifikant zu erhöhen.

[Kurs 4031](#) – Villa Post

Sa 05.07.25 09.00–16.00 Uhr
8 UStd. 45,– € Wolfgang Kroggel

Spielerisch Fotografieren lernen für Kids

Beim gemeinsamen Fotografieren lernst du deine Fotos spannender zu gestalten, Szenen aus anderer Perspektive zu sehen und mit einfachen Mitteln mehr aus deinen Fotos herauszuholen. Bringe deine Kamera oder Handy-Kamera mit. Kleidung entsprechend des Wetters, denn wir gehen zum Fotografieren gern auch nach draußen. Für Kinder ab 8 Jahre.

[Kurs 4812](#) – DBB

Fr 25.04.25 10.00–14.00 Uhr
5 UStd. 25,– € Elke Fischer

PC-Grundlagen für Ältere Vertiefung und Internet mit Muße

Wenn Sie bereits (geringe) Computer-Kenntnisse besitzen, werden diese in dem Kurs vertieft und aufgefrischt. Sie lernen, Ihren Computer besser zu nutzen und erkunden das Internet. Sie schreiben E-Mails und verschicken digitale Fotos. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

[Kurs 4720](#) – DBB

Di–Do 13.–15.05.25 09.00–12.15 Uhr
12 UStd. 81,– € Roan Schlopsnies

Bustour: Prachtvoll und pittoresk zugleich – die „Europastadt“ Maastricht

In diesem Halbjahr wollen wir eine ganz besondere „Europastadt“ besuchen: die südniederländische Metropole Maastricht, Stadt der für die Entwicklung der EU bedeutsamen „Maastrichter Verträge“. Die Hauptstadt Limburgs weist eine sehr hohe Dichte an Baudenkmälern auf. Prachtvolle Kirchen, erhebliche Reste der alten Stadtmauer und eine pittoreske Altstadt sind einige der vielen Highlights in dieser überaus sehenswerten „kleinen“ Großstadt, die sich beiderseits der Maas erstreckt. Anmeldung nur unter: info@michaelleckhoff.de
Ausweis nicht vergessen.

Kurs 1493B

Treffpunkt: Otto-Ackermann-Platz/Höing
So 27.04.25 08.00–20.00 Uhr
50,– € in bar Michael Eckhoff
Claudia Eckhoff



Kleidertauschparty

Gebt euren Klamotten eine zweite Chance und holt euch selbst dabei ein neues Lieblingsstück. Guterhaltene, gewaschene Kleidungsstücke, Schuhe, Taschen und Accessoires oder Schmuck für alle Generationen und Geschlechter sind willkommen. Jede:r darf 5 bis 10 Teile mitbringen. Ausgenommen sind Strumpfwaren und Unterwäsche. Bitte eigene Taschen mitbringen. Veranstalter: VHS, BDKJ Hagen, Verbraucherzentrale, AllerWelt-Haus. Ingrid Klatte, Verbraucherzentrale Hagen, bietet parallel den Workshop „Upcycling ohne Nähmaschine: Kleidung sichtbar reparieren“ an. Claudia Eckhoff, Regionalpromotorin des Eine Welt Netz NRW, informiert über die fatalen Folgen von Fast Fashion und zeigt den Dokumentarfilm „China Blue“, der einen Einblick in die Zustände in chinesischen Textilfabriken gibt.

Kurs 1495 – Villa Post

So 06.04.25 15.00–19.00 Uhr
entgeltfrei Katharina Zejewski
Ingrid Klatte, Claudia Eckhoff



Bustour: Bad Pyrmont – Staatsbad und Palmenstadt

Bad Pyrmont ist als niedersächsisches Staatsbad ein traditionsreicher Ort mit vielen Kureinrichtungen. Der Ort beherbergt einen großzügigen Kurpark, der mit seinem Palmengarten die größte Palmenfreianlage nördlich der Alpen aufweist, sowie eine überaus interessante Buranlage und viele sehenswerte Kurbauten. Außerdem wollen wir einen Abstecher zur einzigartigen „Hämschenburg“ unternehmen. Das nahe Bad Pyrmont gelegene Schloss, gehört zu den bedeutendsten Bauwerken der Wesserrenaissance. Anmeldung nur unter: info@michaelleckhoff.de

Kurs 1515B

Treffpunkt: Otto-Ackermann-Platz/Höing
So 22.06.25 08.30–19.30 Uhr
50,– € in bar Michael Eckhoff
Claudia Eckhoff

Tischdeko

Arbeiten mit Holz für Frauen

In diesem Kurs für Frauen liegt der Fokus auf der praktischen Arbeit mit Holz. Die Teilnehmerinnen bauen ihre eigene Tischdeko und lernen dabei Handmaschinen und Werkzeuge sicher zu handhaben, wie etwa die Bohrmaschine, Akkuschrauber und Stichsäge. Dabei werden Techniken zur Holzbearbeitung erklärt, geübt und wertvolle Tipps und Tricks weitergegeben. Auch das Gestalten und das Dekorieren mit Naturmaterialien sind wichtige Inhalte und fließen in den Kurs ein. Das vorgegebene Werkstück soll individuell an die eigenen Wünsche angepasst werden. Wenn vorhanden, bitte eigene Maschinen und Werkzeuge (Stichsäge, Akkuschrauber, Gartenschere, Hammer, Handschuhe) mitbringen.

Kurs 1615

Legato-parkettdesign, Färberstraße 4

Sa 10.05.25 10.00 – 15.00 Uhr
So 11.05.25 11.00 – 14.00 Uhr
29,50 € Dipl.-Ing. Annette Schellhas

Rechte Versuchungen in Europa Vortrag

In Deutschland haben bei der Bundestagswahl über 20 % eine in Teilen gesichert rechtsextreme Partei gewählt. Österreich stand kurz vor dem ersten FPÖ-Kanzler, in Polen wurde eine rechts-populistische Regierung abgewählt und in Frankreich hat Le Pen gute Chance auf das Amt des Präsidenten. Was passiert im rechten Parteienspektrum in Europa? Welche Ziele, Begriffe und Strategien lassen sich identifizieren? Und welche Folgen haben mögliche Wahlerfolge für eine soziale, liberale und freiheitliche Demokratie und die jeweiligen Rechtsstaaten? Der Vortrag gibt einen Überblick über diese europäischen Entwicklungen und vertieft sie am deutschen Beispiel das Phänomen.

Kurs 1221 – Villa Post

Mi 14.05.25 19.00–20.30 Uhr
entgeltfrei Prof. Dr. Dierk Borstel

Wärmewende in Hagen

Die Wärmewende soll für Klimaschutz und ein warmes Zuhause für alle sorgen. Damit das gelingt, muss auf erneuerbare Wärme umgestiegen werden. Die Kosten müssen fair und gerecht verteilt werden. Die Wärmewende ist stark abhängig von der lokalen Situation. Bis zum 30. Juni 2026 muss die Stadt Hagen eine Wärmeplanung erstellen. In der Veranstaltung sollen die aktuellen Planungen zur Wärmewende vorgestellt und über die unterschiedlichen Möglichkeiten informiert werden. Eine Veranstaltung vom Klimabündnis Hagen, dem Hagener Forum Nachhaltigkeit, der Fachhochschule Südwestfalen, des Emil-Schumacher-Museums und der VHS Hagen.

Kurs 1517 – Villa Post

Do 26.06.25 19.00–21.00 Uhr
entgeltfrei



Nähwerkstatt am Vormittag

Lust auf Nähen? Schneidermeisterin Katrin Hofmeister möchte Ihnen ihre Leidenschaft für dieses schöne und kreative Handwerk näherbringen: „Ich werde mir Mühe geben, all Ihre Wünsche zusammen mit Ihnen umzusetzen“. Ob Anfänger oder Fortgeschritten, Sie sind willkommen.

Bitte folgende Materialien mitbringen: Stoff, Schere, Stecknadeln, Kopierpapier und Rad, Garn, Messband, Geodreieck, Handmaß, Kreise und ganz viel Spaß. Bei Fragen hierzu, auch zur Stoffauswahl, steht die Dozentin bereits vorab mit Ratschlägen zur Verfügung. (bei Bedarf bitte melden)

Kurs 2673 – Villa Post

Do 08.05.–03.07.25 09.00–12.00 Uhr
28 UStd. 130,– € Katrin Hofmeister

Tanzfestival TanzRäume in Hagen Begleitprogramm bei der VHS

In der Zeit vom 19. bis zum 29. Juni 2025 findet in Hagen das internationale [Tanzfestival TanzRäume](#) statt. Hier erhält die Arbeit von professionellen Tänzerinnen und Tänzern und Choreografen eine Plattform, um auf die spannende Vielfalt der Kunstsparte Tanz aufmerksam zu machen.

Bei der VHS können begleitend zum Festival zwei Workshops und ein Zeichenkurs, bei dem es ebenfalls um das Tanzen geht, gebucht werden. Die beiden Dozenten der Workshops sind Profitänzer, die bei dem Tanzfestival auftreten werden:



tanZen-Workshop – Tanzfestival TanzRäume Körper-Energie Arbeit mit Antonio Rusciano

Zen, wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, deswegen ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit erfahren durch unseren Körper in Bewegung. Im Workshop werden wir mit einem Warm-up anfangen, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung und der Verbindung mit der Erde. In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz gegeben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen kann. In der Bewegung liegt das Mysterium unserer Emotionen und durch die Sprache des Körpers schafft die Energie, sich in einen Dialog zu verwandeln und eine echte Kommunikation zwischen Menschen zu schaffen.

In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“.

Tanz und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen! Bitte bequeme Kleidung und Socken mitnehmen.

Kurs 2730 – Villa Post

Sa 21.06.25 14.00–17.00 Uhr
4 UStd. 35,– € Antonio Rusciano



MARTINs TANZSTILE – Tanzfestival TanzRäume

Der Künstler Martin Kilvady bietet in diesem Tanz-Workshop einen Lernmoment aus seiner Wissensbibliothek an. Er unterrichtet Bewegungsabläufe, die den Teilnehmenden greifbare Werkzeuge an die Hand geben. Diese Werkzeuge sind darauf ausgelegt, das Bewusstsein und die Sensibilität zu fördern, die es den Individuen ermöglichen, ihre Gefühle besser zu erfassen. Der Studienprozess erweitert das Bewegungsvokabular und vermittelt die Fähigkeit, Körpersprache eloquenter zu nutzen.

Kurs 2731 – Villa Post

Sa 28.06.25 14.00–17.00 Uhr
4 UStd. 35,– € Martin Kilvady



Tanz Zeichnen

Das Modell, eine Tänzerin oder ein Tänzer, bewegt sich für eine Weile durch den Raum und bleibt schließlich in einer Position stehen, sitzen oder liegen, in der er/sie es bequem eine Zeitlang aushalten kann.

Die Kursteilnehmer:innen versuchen, die Bewegung oder die Pose des Modells zeichnerisch zu erfassen.

Dabei soll es nicht so sehr darauf ankommen feinere Details, wie z.B. das Gesicht, zu zeichnen, sondern eher die große Bewegung des Körpers und der Gliedmaßen.

Kurs 2305 – Villa Post

Mo 28.04.–23.06.25 17.00–18.30 Uhr
16 UStd. 80,– € Klaus Binke

vhs wissen live – Web-Vorträge

Die VHS bietet kostenlos interessante Web-Vorträge von ausgewiesenen Fachleuten zu unterschiedlichen Themen an. Eine Anmeldung ist bis spätestens 12 Uhr desselben Tages erforderlich, für Vorträge am Freitag oder am Wochenende ist die Anmeldung bis freitags 11 Uhr notwendig. Voraussetzung für das Sehen und Hören eines Web-Vortrags ist ein PC, Laptop oder Smartphone mit einer Internetverbindung.



Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoff- versorgung für Deutschland?

[0145Z](#)

Di 08.04.25 19.30–21.00 Uhr,
Prof. Dr. Jens Gutzmer

Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

[0151Z](#)

So 27.04.25 19.30–21.00 Uhr
Dr. Theodora Becker

Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

[0157Z](#)

Mi, 14.05.25 19.30–21.00 Uhr,
Prof. Thomas Steinfeld

Die Vermittlung von universitärem Wissen an ein sogenanntes Laienpublikum im Mittelalter

[0147Z](#)

Mi 09.04.25 19.30–21.00 Uhr,
Prof. Dr. Racha Kirakosian

Tiere in der antiken und islami- schen Philosophie

[0153Z](#)

So 04.05.25 19.30–21.00 Uhr,
Prof. Dr. Peter Adamson

Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

[0159Z](#)

Do 15.05.25 19.30–21.00 Uhr,
Prof. Dr. Otto Kallscheuer

A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Es- sen?

[0149Z](#)

Do 10.04.25 19.30–21.00 Uhr,
Prof. Dr. Ilka Axmann

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungs- störungen

[0155Z](#)

Mi 07.05.25 19.30–21.00 Uhr,
Prof. Dr. Matthias Brand

Der jiddische Witz

[0163Z](#)

Mo 02.06.25 19.30–21.00 Uhr,
Prof. Dr. Jakob Hessing

Digital. Kriminell. Menschlich: eine Cyberstaatsanwältin berichtet

[0165Z](#)

Mi 25.06.25 19.30–21.00 Uhr,
Jana Ringwald

BILDUNGSURLAUBE NRW

Der Weg zu innerer Ruhe und Kraft – Eine Auszeit im Kloster

[Kurs 3006](#)

Mo–Fr 12.05.–16.05.25 09.00–16.00 Uhr
40 UStd. 781,– € Stefan Lansmich

Rhetorik I+II: Intensivkurs

[Kurs 4010 – Villa Post](#)

Mo–Fr 05.05.–09.05.25 09.00–16.00 Uhr
40 UStd. 230,– € Hans Kronawitter

Photoshop und InDesign

[Kurs 4642 – Villa Post](#)

Mo–Mi 16.06.–18.06.25 09.00–16.00 Uhr
24 UStd. 120,– € Elke Fischer

Resilienz stärken durch Yoga und Naturleben im Kloster

[Kurs 3010](#)

Di–Fr 24.06.–27.06.25 09.00–16.00 Uhr
32 UStd. 681,– € Barbara Sering

Konflikte konstruktiv lösen

[Kurs 4039 – Villa Post](#)

Mo–Fr 19.05.–23.05.25 09.00–16.00 Uhr
40 UStd. 232,– € Hans Kronawitter

Niederländisch f. Anfänger:innen

[Kurs 6752 – Villa Post](#)

Mo–Fr 25.–29.08.25 10.00–16.00 Uhr
30 UStd. 210,– € Kirsten Wahle

Essbare Wildpflanzen erkennen und sammeln – Aufbaukurs

[Kurs 3022 – Villa Post](#)

Mo–Mi 07.04.–09.04.25 09.30–16.30 Uhr
24 UStd. 150,– € Claudia Maschner

Fit fürs Büro: Office professionell nutzen

[Kurs 4420 – Villa Post](#)

Mo–Fr 19.05.–23.05.25 09.00–16.00 Uhr
40 UStd. 232,– € Elke Fischer

Spanisch für Anfänger:innen

[Kurs 6694 – Villa Post](#)

Mo–Fr 25.08.–29.08.25 10.00–16.00 Uhr
30 UStd. 210,– € Elena Gandía García

Die ausführliche
Beschreibung aller
Bildungsurlaube
finden Sie hier:



Hallo, mein Name ist Bettina Meyer und ich bin seit November 2024 für den Bereich Grundbildung und Schulabschlüsse zuständig. Die VHS Hagen ist nicht neu für mich. Nebenberuflich habe ich hier bereits über 10 Jahre in Deutschkursen unterrichtet. Was ich an der VHS Hagen schätze?



Sie bietet einen Raum für Austausch. Über alles. Für alle. Zuhören und gehört werden, neugierig sein, ins Gespräch kommen. Das ist mir wichtig. Und Neues ausprobieren, egal wie alt man ist. Ich selbst lerne seit diesem Jahr Querflöte und an einer Exkursion zu den Fledermäusen in Hohenlimburg werde ich auch teilnehmen. Faszinierende Tiere, außerdem kommt mir ihre Nachtaktivität entgegen. Es gibt noch so viel zu entdecken. Bis bald!

Mein Name ist Pascal Pusch und ich bin seit Januar als Europabeauftragter der Stadt Hagen in der VHS beschäftigt. Dort vertritt ich meine Kollegin Ina Wortmann, die sich aktuell in Elternzeit befindet. Zugegeben: Der Liebe wegen habe ich das „Tor zum Sauerland“ mittlerweile durchschritten, eine Sauerländerin geheiratet, und jenseits des Ruhrgebiets eine neue Heimat gefunden. Dabei bin ich ein echter „Hagener Junge“, der hier aufgewachsen und zur Schule gegangen ist und u.a. an der FernUniversität studiert hat. Als Historiker liegt mir besonders am Herzen, die spannenden Spuren nicht nur der Hagener Vergangenheit sichtbar zu machen. Dadurch wird verständlich, welche Beziehungen Hagen immer auch in größeren Zusammenhängen jenseits der eigenen Stadtgrenzen unterhielt. Dieses Wissen über die Vergangenheit verdeutlicht schließlich die Verantwortung der Gegenwart – und das ist für Europa zurzeit wichtiger denn je. Ich freue mich auf viel(e) Hagener Geschichte(n)!



Endlich ... mit der zweiten interaktiven Tafel nimmt unsere Digitalisierungsinitiative für Vorhalle weiter Fahrt auf, von den Dozenten und Dozentinnen sehnlichst erwartet. Weil Unterricht heute nicht mehr „frontal von vorn“ ablaufen sollte sondern auf multimediales Lernen setzen muss. Lehrkräfte unterrichten nicht mehr als alleinige Wissensquelle, sie sollen Lehrstoff in vielfältiger Form vermittelt können. Kommunikation zwischen den Schülern ist genauso wichtig wie das spielerisch-herausfordernde Lernen. Dafür steht diese Tafel. Wer einmal recherchieren mag, sollte nach dem „SAMR“-Modell suchen ... Erst müssen wir auf Basis solcher technischen Mittel veränderte Lehrmethoden einführen um Ideen für völlig neue Möglichkeiten entwickeln zu können. Ein langer Weg also noch.

Herzlich willkommen bei der VHS im Volme Forum (1. Etage der Volme Galerie)

Wir sind für Sie da:

Montag	10.00 – 13 Uhr	Integrationsteam
Mittwoch	08.30 – 15 Uhr	
Donnerstag & Freitag	08.30 – 13 Uhr	
Jeden 1. Sa. im Monat	10.00 – 13 Uhr	
Nicht in den Schulferien		

Kommen Sie uns gerne zu den angegebenen Sprechzeiten besuchen und informieren Sie sich über unsere Kurse, Anmeldungen zum Einbürgerungstest und vielen anderen Sachen/Themen...

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team der VHS

Folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen!



facebook



Instagram



YouTube



Impressum

Herausgeber: Volkshochschule Hagen (VHS)
Schwanenstr. 6 -10, 58089 Hagen
V.i.S.d.P.: Bianca Sonnenberg, Leiterin der VHS
Gestaltung: Elke Fischer
Druck: Stadt Hagen – Stadt der FernUniversität
Rathausstr. 11 | 58095 Hagen
Auflage: 1.500 Exemplare

1491B Entdeckungen in Saudi-Arabien Mi 02.04.2025 19.00–21.00 Uhr	6764VC A1.3 Norwegisch – online Di 06.05.2025 18.00–19.30 Uhr	3232 Lachyoga Fr 23.05.2025 17.30–19.45 Uhr
1169B Stadtteilrundgang durch Boele Do 03.04.2025 17.00–18.30 Uhr	6772VC A2.2 Norwegisch – online Di 06.05.2025 19.45–21.15 Uhr	2025 KunstTour: Bielefeld Sa 24.05.2025 08.30–19.30 Uhr
2020 KunstTour: Osnabrück Sa 05.04.2025 08.30–19.00 Uhr	1181B Hohenhof – Ein Gesamtkunstwerk Mi 07.05.2025 16.00–17.00 Uhr	1931 Das 1x1 der Geldanlage Mi 28.05.2025 18.00–20.30 Uhr
3120 Buddhistische Meditation Sa 05.04.2025 09.00–13.00 Uhr	3316H Qi Gong zur Entspannung Mi 07.05.2025 17.00–18.30 Uhr	3851 New York Signiture Dishes Fr 30.05.2025 18.00–21.45 Uhr
1805 Die Zweite Miete? Sa 05.04.2025 10.00–13.15 Uhr	3278 Tanz der Hormone Mi 07.05.2025 18.00–19.30 Uhr	3128 Meditationswochenende Sa 31.05.2025 09.00–16.00 Uhr
3235 Ayurveda-Workshop Sa 05.04.2025 10.00–17.30 Uhr	6774VC A1.3 Norwegisch Mi 07.05.2025 19.45–21.15 Uhr	4314 Videos – mit Smartphone oder Tablet So 01.06.2025 09.00–16.00 Uhr
1157 Bunker-Tour Sa 05.04.2025 11.30–14.30 Uhr	2673 Nähwerkstatt am Vormittag Do 08.05.2025 09.00–12.00 Uhr	4510 Excel Aufbau Di 03.06.2025 17.30–21.15 Uhr
1803 Wohnungseigentumsrecht Do 10.04.2025 18.00–21.15 Uhr	2892 Bridge für Anfänger:innen Do 08.05.2025 17.00–18.30 Uhr	1183B Führung Krematorium Delstern Mi 04.06.2025 16.00–17.00 Uhr
4210 PC-Grundlagen Mo 14.04.2025 09.00–16.00 Uhr	6763VC A1.3 Norwegisch – online Do 08.05.2025 18.00–19.30 Uhr	1161 Bunker-Tour Sa 07.06.2025 11.30–14.30 Uhr
4506 Excel Einführung Di 22.04.2025 17.30–20.45 Uhr	3844 Snacks aus dem Waffeleisen Do 08.05.2025 18.00–21.45 Uhr	1163 Bunker-Tour Sa 05.07.2025 11.30–14.30 Uhr
4812 Fotografieren lernen für Kids Fr 25.04.2025 10.00–14.00 Uhr	3721 Bodyforming – Fitness after work Fr 09.05.2025 14.00–15.00 Uhr	4558 Outlook kompakt Mi 11.06.2025 17.30–20.45 Uhr
4806 Tastschreiben für Kids Sa 26.04.2025 09.30–13.00 Uhr	1205 Jetzt blüht uns was Fr 09.05.2025 17.00–19.15 Uhr	1511B Jeder Mensch kann trommeln! Mi 11.06.2025 18.00–20.00 Uhr
2305 Tanz Zeichnen Mo 28.04.2025 17.00–18.30 Uhr	3233 Ayurveda Fr 09.05.2025 18.00–21.00 Uhr	5002 Kamertechnik und Bildkomposition Sa 14.06.2025 09.00–16.00 Uhr
4362 Apple MacBook – Aufbau Mo 28.04.2025 17.30–20.45 Uhr	4344 LinkedIn Sa 10.05.2025 09.00–14.00 Uhr	3805 Fischküche – Grillabend Sa 14.06.2025 15.30–20.00 Uhr
6782 Norsk for viderekome – online Di 29.04.2025 10.30–12.00 Uhr	3268 Ged. und Gefühle konstruktiv nutzen Mo 12.05.2025 18.30–21.30 Uhr	4642 Photoshop und Layout Mo 16.06.2025 09.00–16.00 Uhr
1179B Gang über den Buschey-Friedhof Mi 30.04.2025 16.00–17.30 Uhr	1905 Patientenverfügung, ... Di 13.05.2025 18.00–19.30 Uhr	3125 Buddhistische Meditation Sa 21.06.2025 09.00–13.00 Uhr
3740 Nordic Walking Mi 30.04.2025 17.00–18.30 Uhr	1133B Stadtpaziergang Gerichtsviertel Mi 14.05.2025 17.00–18.30 Uhr	3010 Resilienz stärken durch Yoga Di 24.06.2025 09.00–16.00 Uhr
1781H Einstieg in die Ahnenforschung Mi 30.04.2025 19.00–21.00 Uhr	3259 Waldbaden und Yoga Fr 16.05.2025 14.30–17.30 Uhr	1521B Kunstwerke mit Tetrapak-Druck Do 03.07.2025 18.00–20.00 Uhr
1159 Bunker-Tour Sa 03.05.2025 11.30–14.30 Uhr	4027 Resilienz Fr 16.05.2025 17.00–20.00 Uhr	4031 Die erfolgreiche Bewerbung Sa 05.07.2025 09.00–16.00 Uhr
4010 Rhetorik I+II Mo 05.05.2025 09.00–16.00 Uhr	3858 Vegane Bowls Sa 17.05.2025 10.00–14.00 Uhr	3859 Veganes Grillen Sa 05.07.2025 10.00–14.00 Uhr
1809 Nachbarschaftsrecht Di 06.05.2025 18.00–21.15 Uhr	4039 Konflikte konstruktiv lösen Mo 19.05.2025 09.00–16.00 Uhr	3806 Sommerliche Tapas Sa 05.07.2025 15.30–20.00 Uhr

Das nächste Update erscheint im Herbst 2025