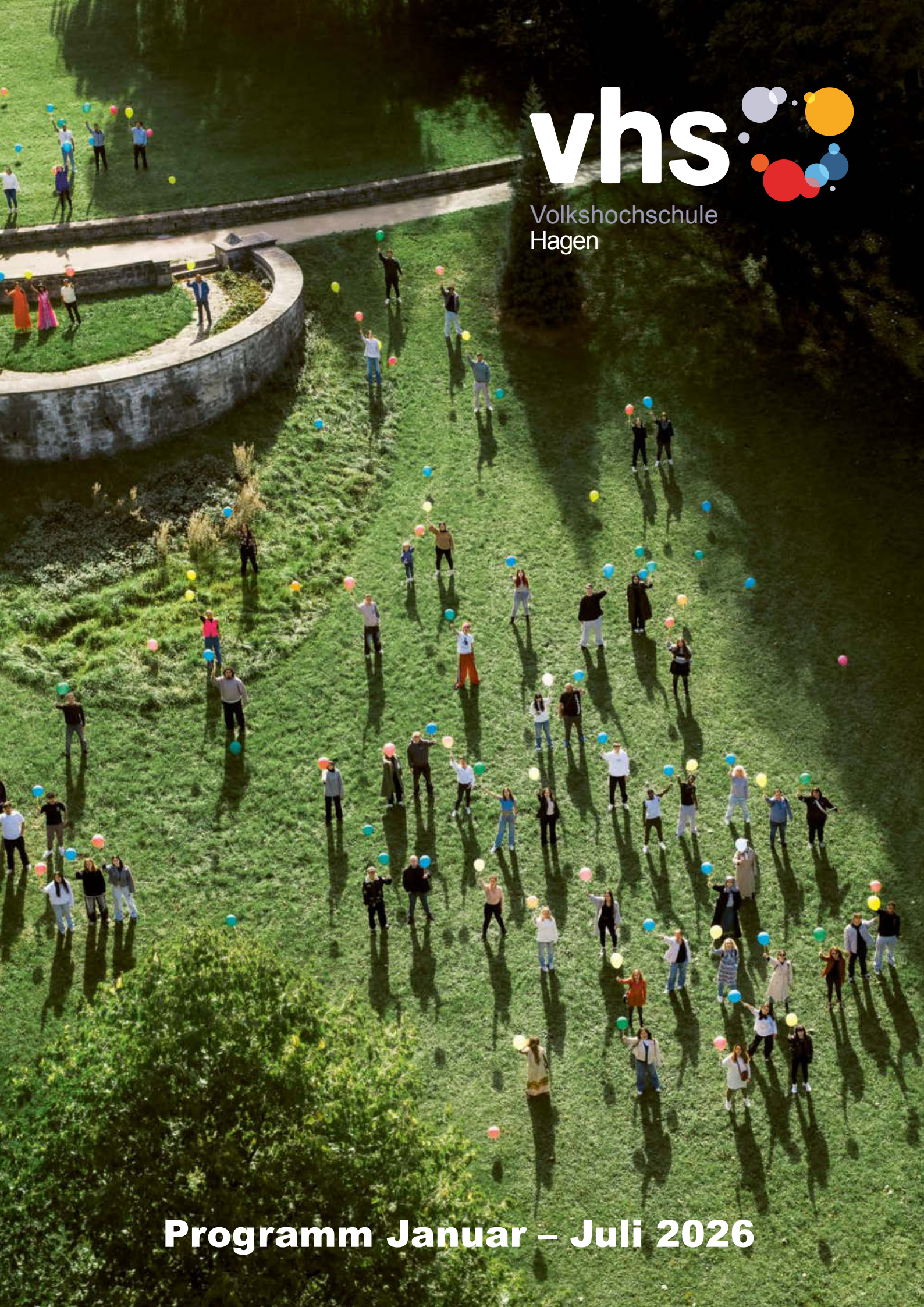


vhs
Volkshochschule
Hagen

Programm Januar – Juli 2026

Die besten Lösungen für Ihre Altersvorsorge.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für eine individuelle Beratung.
Mehr dazu unter **spkvr.de**

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
an Volme und Ruhr

Volkshochschule
Hagen

Heimat Hagen

Der Stadtgarten – für mich einer der stimmungsvollsten Orte in Hagen. Die Fotokünstlerin Noortje Palmers hat uns erlaubt, das tolle Hinguckerbild aus der aktuellen Ausstellung des Osthaus Museums für unser Cover zu verwenden. Menschen mit Migrationsgeschichte, teilweise aus unseren Integrationskursen, stehen Modell im Stadtgarten und fühlen sich bestenfalls hier heimisch.
Die Frage nach meiner Heimat ist für mich leicht zu beantworten. Ich bin in Hagen aufgewachsen, zur Schule gegangen, wohne und arbeite hier. Hier fühle ich mich wohl, hier bin ich zu Hause. Wie aber sieht es bei anderen Menschen aus? Menschen, die aus Damaskus, Warschau, Lissabon oder Magdeburg nach Hagen gekommen sind?
Heimat muss nicht Geburtsstadt oder Wohnort sein. Heimat ist da, wo unsere Freundinnen und Freunde sind. Neue können Sie auf jeden Fall in der VHS finden. Es gibt Sprachkurse, die schon seit 20 Jahren zusammen lernen, kochen, reisen.

Ich freue mich auf Sie in der VHS.

Ihre Bianca Sonnenberg

Bianca Sonnenberg
Leiterin
Tel 02331 207 2951
bianca.sonnenberg@stadt-hagen.de

1250 Jahre Westfalen

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

DBBSHOP

T-Shirt
Schwarz oder Rot

33,00 €

Shooting Shirt

73,00 €*

***inkl. Spieler- oder Wunschbeflockung**
Ohne Beflockung nur 63,00 €

Trikot
Weiß oder Schwarz

95,00 €*

***inkl. Spieler- oder Wunschbeflockung**
Ohne Beflockung nur 85,00 €

JETZT
SHOPPEN:

SHOP.BASKETBALL-BUND.DE

Inhalt

Geschichte | Gesellschaft 11-32
Hagen und Region 12
Politik | Geschichte 15
Europafahrten 16
GEGEN DEN STROM 16
Interkultureller Dialog 19
Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) 20
Gesellschaft 29
Geschichte 30
Recht | Finanzen 30

Kunst | Kultur 33-42
Studienreise | KunstTour 34
Kunstepochen 35
Theater & Schauspiel 35
Malen & Zeichnen 36
Werkstatt 37
Kreative Auszeit 39
Nähen | Stricken 39
Upcycling 40
Tanz & Bewegung 41
Spiele 42

Musik 43-46
Instrumentalunterricht 44
Tanzgymnastik 45
VHS-Chor 45

Gesundheit | Prävention 47-64
Bildungsurlaube 48
Meditation 49
Selbstmanagement 49
Bewegung und Fitness 55
Wildpflanzen und Kräuter 56
Kochen 58
Backen 62
Kochen und Sprechen 63

Beruf und IT 65-86
Rhetorik | Kommunikation 66
Führung | Management 69
Finanz- und Rechnungswesen 71
SAP-Anwendungen 73
Künstliche Intelligenz 74
IT-Grundlagen | Digitalkompetenzen 75
Social Media | Online-Marketing 77
Office-Anwendungen 78
Videobearbeitung | Grafik | Design 80
Kurse für Ältere – 60+ 83
Kurse für Kids 84
Fotografie | Bildgestaltung 85

Fremdsprachen 87-108
Sprachcafé 87
Studienreisen 89
Bildungsurlaube 90
Englisch 90
Französisch 94
Italienisch 95
Spanisch 97
Arabisch 100
Chinesisch (Mandarin) 100
Finnisch 101
Griechisch 101
Japanisch 103
Koreanisch 104
Niederländisch 105
Norwegisch 106
Persisch 106
Polnisch 106
Portugiesisch 107
Russisch 107
Schwedisch 108
Türkisch 108

Integration 109-111
Deutsch lernen im Integrationskurs 110
Einbürgerungstest 111

Grundbildung 113-116
Deutsch als Zweitsprache 114
Schulabschlüsse | Zweiter Bildungsweg 115
Alphabetisierung 116

Allgemeine Informationen
Teilnahmeinformationen der VHS 4
Unser Team 6
VHS Web-Vorträge 8
Bildungsurlaube 10
Infos zu Online-Live- und Hybrid-Kursen 117
Erklärung der Symbole 117
Inserenten-Verzeichnis 119
Impressum 119
Datenschutzbestimmungen 120

Anmeldung

schriftlich:	mittels Anmeldekarte oder an **Stadt Hagen –Volkshochschule–** **Postfach 4249** **58042 Hagen**
per Telefon:	02331 207 3622
per Fax:	02331 207 2076
per E-Mail:	vhs@stadt-hagen.de
online:	www.vhs-hagen.de
persönlich:	Villa Post Wehringhauser Str. 38, 58089 Hagen Mo – Do 08.30 – 16.00 Uhr Fr 08.30 – 12.30 Uhr und zu unseren Kurszeiten (nicht in den Schulferien)

Bei einer Anmeldung von minderjährigen Personen kommt der Vertrag nur mit schriftlichem Einverständnis der gesetzlichen Vertreter (§ 107 BGB) zustande und ist mit der Anmeldung einzureichen.
Der Vertrag kommt (unabhängig von dem gewählten Weg der Anmeldung) erst mit Zugang einer Annahmeerklärung der VHS Hagen zustande. Die Zahlungspflicht entsteht unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme.

Entgeltordnung

Es gilt die vom Rat der Stadt Hagen beschlossene Entgeltordnung der Volkshochschule Hagen in der zurzeit gültigen Fassung.

Mindestteilnehmendenzahl

Wir sind bemüht, auch Kurse stattfinden zu lassen, die die erforderliche Mindestteilnehmendenzahl nicht erreichen. Mit dem Einverständnis aller Teilnehmenden kann hierzu die Gebühr anteilig erhöht oder können die Unterrichtsstunden entsprechend verringert werden.

Gutschrift/Gutschein

Wenn Sie eine Gutschrift oder einen Gutschein verwenden möchten, reichen Sie diese/diesen bitte zusammen mit der Anmeldung ein.
Bitte beachten Sie: Gutschriften/Gutscheine müssen spätestens am ersten Veranstaltungstag beim Serviceteam (eine Abgabe bei der Kursleitung reicht nicht) eingereicht werden. Danach können sie leider nicht mehr berücksichtigt werden.

Ermäßigungen

Ermäßigungen werden nach § 4 der Entgeltordnung der VHS einmal pro Semester gewährt

50 % Ermäßigung erhalten Teilnehmende, die ihren Lebensunterhalt durch Bürgergeld/Grundsicherung/Sozialgeld bestreiten.

25 % Ermäßigung erhalten Teilnehmende, die ihren Lebensunterhalt durch Arbeitslosengeld I bestreiten sowie Schülerinnen und Schüler, Studierende.

- Die entsprechenden Nachweise zur Inanspruchnahme der Ermäßigung sind zusammen mit der Kursanmeldung bei der VHS Hagen vorzulegen oder vor dem Kursbeginn nachzureichen. Eine nachträgliche Inanspruchnahme einer Ermäßigung nach Kursbeginn ist ausgeschlossen.

Bitte beachten Sie die Hinweise zu nicht ermäßigungsfähigen Kursen in unserem Jahresprogramm. Bei Kursen mit Barzahlung sind keine Ermäßigungen möglich.

Zahlungsmöglichkeiten:

- per Lastschriftverfahren
- per Überweisung (nach Erhalt der Rechnung)
- per Barzahlung (nur bei Einzelveranstaltungen unter 10,– €), gilt nicht für Online-Vorträge.

Abmeldung

Eine Abmeldung kann nur schriftlich erfolgen. Sie ist ausschließlich gegenüber dem VHS-Serviceteam zu erklären. Abmeldungen, die Lehrpersonen oder sonstigen Mitarbeitenden gegenüber erklärt werden, sind unwirksam.
Abmeldungen bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn (bei Bildungsurlauben bis zu 4 Wochen) sind kostenfrei.
Bei jeweils späterer Abmeldung bleibt die volle Zahlungspflicht bestehen. Ausgenommen sind ausdrücklich Abmeldungen infolge der Ausübung des Widerrufsrechts (§ 312 b BGB).

Nutzung der EDV-Räume

1. Verpflichtung der Teilnehmenden

Teilnehmende verpflichten sich, den zur Verfügung gestellten Internet-Anschluss weder zur Verbreitung noch zum Abruf rechts- oder sittenwidriger Informationen noch anderweitig missbräuchlich zu nutzen. Weiterhin verpflichten sie sich,

a. für die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen zu sorgen und Urheberrechte zu beachten
b. keine belästigenden, verleumderischen, die Privatsphäre anderer verletzenden, bedrohlichen, unerlaubten oder anderweitig rechts- oder sittenwidrigen Inhalte zu verbreiten
c. keine Inhalte zu verbreiten, die das Ansehen der Stadt Hagen schädigen können
d. keine Schadsoftware (Viren, Trojaner etc.) oder Junk-Mails zu verbreiten
e. keine file-sharing-Dienste zu nutzen oder zu betreiben
f. keine Online-Verträge – weder in eigenem noch in fremdem Namen – abzuschließen, außer auf Anweisung des Lehrenden im Kurs zu Unterrichtszwecken.

Teilnehmende stellen sicher, dass ein im Rahmen des Kurses von ihnen genutzter privater PC/Laptop oder anderes Endgerät frei von Schadsoftware und mit einem aktuellen Virenscanner ausgestattet ist. Sie haben ihre eigenen Daten regelmäßig zu sichern, um sie vor Datenverlust zu schützen.

2. Haftung

Teilnehmende stellen die Stadt Hagen von allen Ansprüchen Dritter frei, die sich aus einem Verstoß gegen die in Ziffer 1 genannten Verpflichtungen ergeben. Entstehen der Stadt Hagen aufgrund einer solchen Pflichtverletzung Kosten, haften Teilnehmende gegenüber der Stadt Hagen auf Schadenersatz entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen. Die Nutzung des zur Verfügung gestellten Internetanschlusses mit einem eigenen PC/Laptop oder anderem Endgerät der Teilnehmenden erfolgt auf deren Verantwortung und auf deren Risiko. Die Stadt Hagen übernimmt keine Haftung für Schäden an der Hard- oder Software der vom Teilnehmenden genutzter eigener Geräte sowie für Datenverlust, es sei denn, das den Schaden verursachende Ereignis ist von der Stadt Hagen aufgrund Vorsatzes oder Fahrlässigkeit zu vertreten. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht für schuldhaft verursachte Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

Haftung der VHS

Die Haftung der VHS für Schäden ist ausgeschlossen, soweit diese nicht auf einer grob fahrlässigen Pflichtverletzung der VHS beruhen. Eine Haftung für Verletzungen des Lebens, des Körpers und der Gesundheit i. S. d. § 309 Nr. 7 lit. b BGB ist ausdrücklich nicht ausgeschlossen. Für das Verhalten Dritter übernimmt die VHS keine Haftung, es sei denn, dass dazu eine gesetzliche Verpflichtung besteht.

folgen Sie uns auf facebook:
www.facebook.com/vhs.hagen

folgen Sie uns auf instagram:
www.instagram.com/vhs.hagen/

folgen Sie uns auf YouTube:
www.youtube.com/@vhshagen5979

Fotos: istockphoto.com (4), coblens (2)

brillen bahn

Elberfelder Str. 27 | 58095 Hagen
02331 1233-0
www.brillen-bahn.de

Stahl von Waelzholz wird zu Autoteilen Windrädern Skikanten...

Wo es hingeht, ist wichtig. Wo es losgeht auch.
Die beste Startposition ist hier - Ausbildung bei Waelzholz.

Alles wird besser, wenn bereits der Anfang stimmt. Das gefällt den Kunden, die unsere Produkte weiterverarbeiten. Aber es ist auch ein Versprechen an unsere Auszubildenden. Wer bei Waelzholz ins Berufsleben startet, kann viel erwarten. Ein Team, das zusammenhält. Wissen, das überall zählt. Aufgaben, die spannend sind. Und Chancen, aus denen mehr werden kann.

Am besten gleich loslegen: waelzholz.com/meinezukunft

C.D. Wälzholz GmbH & Co. KG · Feldmühlenstr. 55 · 58093 Hagen

Unser Team

Anmeldung 02331 207 3622

Bianca Sonnenberg
Leiterin
02331 207 2951

Jessica Linek
Vorzimmer|Verw.|Orga.|Urlaubsk.
02331 207 2995

Michaela Kosolofski
Anmeldung|Einbürgerungstest
02331 207 3622

Dimitrios Gkessopoulos
Controlling
02331 207 3557

Rafael Stange
Studienleitung Beruf|IT
02331 207 2629

Sara Becker
Verwaltung|Organisation
02331 207 3035

Holger Flick
Studienl. Gesch. u. Gesellschaft
02331 207 3538

Volker Zimmermann
Digitalisierung
02331 207 3288

Michael Weigelt-Liesenfeld
Studienleitung Musik
02331 207 3141

Dominik Brune
Mediengestalter|Grafik
02331 207 3789

Leona Mechnich
Verwaltung|Organisation
02331 207 5336

Bettina Meyer
Studienl. Grundb.|Schulabschl.
02331 207 3745

Birgit Andrich
Studienl. Kultur|Gesundheit
02331 207 3589

Gudrun Müller
Verwaltung|Organisation
02331 207 5332

Katharine Filusch
Studienleitung Fremdsprachen
02331 207 2649

Miriam Meuser
Verwaltung|Rechnungen
02331 207 3198

Pascal Pusch
Europabüro
0160 9871 9040

Anna Feder
Studienleitung Integration
02331 207 4291

Anna Caberidis
Pädagogische Mitarbeiterin
02331 207 5325

Bärbel Weinreich-Zimmermann
Verwaltung|Organisation
02331 207 5615

Ina Wortmann
Europabüro|Urlaubskorb
02331 207 3186

Entdecken Sie mehr!

In diesem Heft finden Sie eine Auswahl unserer Kurse.
Wir planen ständig für Sie weiter.

Alle aktuellen Angebote finden Sie jederzeit auf unserer Homepage.

https://www.vhs-hagen.de/

... oder folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen:

facebook

Instagram

YouTube

Anmeldung 02331 207 3622

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Die VHS bietet Ihnen 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.

Weitere Vorträge finden Sie hier: www.vhs-hagen.de/kurse/web-vortraege.

Bilderkult und Bildkritik
Dr. Johann Hinrich Claussen
Wir erleben eine Massenproduktion und grenzenlose Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild?
Kurs 0141Z Do 15.01.26 19.30–21.00 Uhr

Die Zukunft der Pflege.
Herausforderungen und Perspektiven.
Prof. Dr. Thomas Klie
Die Pflege krankt und mangelt. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen.
Kurs 0143Z Mi 21.01.26 19.30–21.00 Uhr

Aramäisch
Weltsprache des Altertums und der Gegenwart
Prof. Dr. Holger Gzella
Der Vortrag führt durch die dreitausendjährige Geschichte des Aramäischen und nennt die wesentlichen Gründe für ihren Erfolg.
Kurs 0145Z Mo 26.01.26 19.30–21.00 Uhr

Zwischen Zöllen und Zeitenwende
Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft?
Prof. Dr. Moritz Schularick
Die Zeit der schnellen Globalisierung ist vorbei. Gleichzeitig bedroht der Krieg in der Ukraine die Europäische Sicherheitsordnung. Was bedeuten diese geopolitischen und ökonomischen Umbrüche für Deutschland und das deutsche Wirtschaftsmodell?
Kurs 0206Z Do 29.01.26 19.30–21.00 Uhr

Online-Vortragsreihen Energie

Mit kostenlosen Online-Seminaren unterstützen die Energie-Fachleute der Verbraucherzentrale private Haushalte bei Fragen rund um das Energiesparen und die Energieeffizienz von Wohngebäuden und Haustechnik. Ziel ist die Energieeinsparung, um langfristig Kosten zu sparen, den Komfort zu steigern und Impulse für den Klimaschutz zu setzen.

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat
Prof. Dr. Jürgen Heinze
Auch im Bienen-, Wespen- oder Ameisennest gibt es Konflikte. Welche Konflikte treten auf und wie werden sie gelöst?
Kurs 0208Z Mo 02.02.26 19.30–21.00 Uhr

Im Wettlauf mit dem Gehirn – Ist KI schon intelligent?
Prof. Dr. Moritz Helmstaedter
Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent. Aber die Wissenschaft arbeitet daran, KI intelligenter zu machen.
Kurs 0212Z Mo 23.02.26 19.30–21.00 Uhr

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler
Warum wir eine Error Literacy brauchen
Prof. Dr. Martina Heßler
Der Vortrag diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.
Kurs 0214Z Di 24.02.26 19.30–21.00 Uhr

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte
Prof. Dr. Julia Voss
„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ ist eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Lange Zeit war nicht bekannt, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete.
Kurs 0216Z So 04.03.26 19.30–21.00 Uhr

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.
Ulli Lust
In Büchern über die Steinzeit sehen wir häufig Männer. Vielen Menschenbilder aus der Steinzeit zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?
Kurs 0218Z Mi 04.03.26 19.30–21.00 Uhr

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne
Prof. Dr. Aaron Sahr
Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund:innen der Kunst über Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Hören Sie nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie die Kunst.
Kurs 0220Z Mi 11.03.26 19.30–21.00 Uhr

Jenseits der Banken und fern vom Staat – Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.
Prof. Dr. Aaron Sahr
Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.
Kurs 0222Z Mo 16.03.26 19.30–21.00 Uhr

Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?
Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma
Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik.
Kurs 0226Z Mi 25.03.26 19.30–21.00 Uhr

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit
Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung
Dr. Lisa Hockemeyer
Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit. Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs.
Kurs 0228Z Mi 01.04.26 19.30–21.00 Uhr

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben
Prof. em. Dr. Andreas Beyer
Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt.
Kurs 0230Z Do 02.04.26 19.30–21.00 Uhr

Die Wiederkehr der Imperien
Prof. Dr. Herfried Münkler
China organisiert seine Einflussgebiete durch Abhängigkeiten, Russland stützt sich auf militärische Macht und Trump setzt auf Erpressung und Drohung. Wie kann sich die EU in einer solchen Welt behaupten?
Kurs 0234Z 19.30–21.00 Uhr
Frühjahr 2026 (Termin wird Anfang 2026 bekannt gegeben)

Die Gletscher – Von der letzten Eiszeit bis morgen
Dr. Andrea Fischer
Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.
Kurs 0238Z Do 16.04.26 19.30–21.00 Uhr

Warum nicht losen?
Über den Sinn von Zufallsentscheidungen
Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger
Wir gehen davon aus, dass Entscheidungen auf guten Gründen beruhen sollten und nicht auf dem Zufall. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer.
Kurs 0242Z Mi 22.04.26 19.30–21.00 Uhr

Die Kelten
Prof. Dr. Bernhard Maier
In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag gibt einen Überblick über deren Geschichte.
Kurs 0244Z Mi 29.04.26 19.30–21.00 Uhr

In der Nähe
Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht
Dr. Simon Strauß
Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich? In der Kleinstadt, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.
Kurs 0250Z Mo 18.05.26 19.30–21.00 Uhr

Cahokia – Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Lange hielt sich die These, dass es indigene Hochkulturen nur in Süd- und Mittelamerika gegeben hat. Aber östlich des Missisa sippi, lag zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia, die eine große politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte.
Kurs 0256Z Di 09.06.26 19.30–21.00 Uhr

Bauchentscheidungen – Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition
Prof. Dr. Gerd Gigerenzer
Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand.
Kurs 0260Z Do 18.06.26 19.30–21.00 Uhr

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland
Dr. Björn Sautter
Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus. Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell.
Kurs 0264Z Di 23.06.26 19.30–21.00 Uhr

Musik, Wissenschaft und Technik
Eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte
Prof. Dr. Myles W. Jackson
Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt.
Kurs 0270Z Di 21.07.26 19.30–21.00 Uhr

Ihr Weg zum Bildungsurlaub

1. Bildungsurlaub wird gemäß Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) Arbeitnehmer:innen in NRW für Maßnahmen der politischen oder beruflichen Bildung gewährt. Der Anbietende muss eine vom Land anerkannte Einrichtung der Weiterbildung sein und ein Gütesiegel nachweisen können (wie die VHS Hagen). Der Kurs muss für alle zugänglich sein.
2. Insgesamt können im Kalenderjahr fünf Tage Bildungsurlaub genommen werden; einmalig kann der Bildungsurlaubsanspruch auch von zwei Jahren zusammengefasst werden.
3. Den Antrag auf Bildungsurlaub müssen Interessierte spätestens sechs Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs bei ihrem Unternehmen einreichen. Die notwendigen Unterlagen (Ankündigung, Kopie des Anerkennungsbescheides, Kursprogramm und Veröffentlichungsnachweis) werden den Beschäftigten vom Veranstaltenden nach der Anmeldung zugesandt.
4. Die Frist für die Reaktion des Unternehmens beträgt drei Wochen. Ist innerhalb dieser Frist keine Reaktion erfolgt, gilt dies als Zustimmung.
5. Nach der Teilnahme am Bildungsurlaub ist dem Unternehmen eine Teilnahmebescheinigung vorzulegen, die vom Veranstaltenden ausgehändigt wird.
6. Bildungsurlaube können natürlich auch von Teilnehmenden besucht werden, die keinen Anspruch auf Bildungsurlaub geltend machen.

Gesundheit und Prävention

3006	Der Weg zu innerer Ruhe und Kraft – Eine Auszeit im Kloster	20. – 24.04.2026	Seite 48
3010	Resilienz stärken durch Yoga und Naturleben im Kloster	08. – 12.06.2026	Seite 48

Berufliche Bildung, Digitales und IT

4424	Fit fürs Büro – Word und Excel Grundlagen	09. – 13.02.2026	Seite 78
4062Z	Motivieren – Delegieren – Kritisieren	25. – 27.02.2026	Seite 69
4426	Fit fürs Büro – Word und Excel Aufbau	23. – 27.03.2026	Seite 78
4512	Excel Grundlagen- und Aufbaukurs	13. – 17.04.2026	Seite 79
4058	Einführung in das Projektmanagement	20. – 22.04.2026	Seite 69
4064Z	Vom Mitarbeiter zur Führungskraft: Erfolgreich und akzeptiert führen	22. – 24.04.2026	Seite 70
4010	Rhetorik I+II: Vortragen und Verhandeln	04. – 08.05.2026	Seite 66
4642	Bildbearbeitung mit Photoshop und Layout mit InDesign	11. – 13.05.2026	Seite 81
4012	Konflikte konstruktiv lösen – Besprechungen moderieren	18. – 22.05.2026	Seite 66
4420	Fit fürs Büro – Office professionell nutzen	18. – 22.05.2026	Seite 78

Fremdsprachen

6714	Intensivkurs Griechisch – Sprache und Kultur	09. – 13.03.2026	Seite 90|101
6678	Spanisch für Anfänger:innen – Intensivkurs	22. – 26.06.2026	Seite 90|99
6070	A1/A2 Refresher – Intensivkurs Englisch	06. – 10.07.2026	Seite 90|92

Hagen und Region
Politik und Geschichte
Recht und Finanzen
Bildung für Nachhaltige Entwicklung

Hier finden Sie zwei ausgewählte Workshops, mit denen Sie etwas für den Erhalt der Artenvielfalt sowie für Nachhaltigkeit tun können.

Nistkästen bauen
WORKSHOP

© Annette Schellhas

Ein Nistkasten ist ein wertvoller Beitrag zum Schutz heimischer Höhlenbrüter, wie Meisen, Spatzen oder Stare. Die finden kaum noch natürliche Nistplätze. Ein selbst gebauter Nistkasten ist etwas Besonderes und unterstützt die Artenvielfalt. Kreativität und Freude an dem Projekt „Nistkasten“ sind unbedingt erwünscht. Der Fokus liegt auch auf der praktischen Arbeit mit dem Material Holz. Die Teilnehmenden bauen ihren eigenen Nistkasten und lernen dabei den Umgang mit verschiedenen Handmaschinen und Werkzeugen. Der Nistkasten kann individuell angepasst und gestaltet werden. Wenn vorhanden, bitte eigene Werkzeuge (Stichsäge, Akkuschrauber, Hammer, Handschuhe) mitbringen. Kinder ab 10 Jahre können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.
Kurs 1414 **– Seite 20 oder hier:**

Abgestaubt und Aufgemöbelt
Upcycling von Kleinmöbeln – Workshop

Möbel haben sich wie Kleidung zur Wegwerfware entwickelt. Ein Trend mit globalen Umweltfolgen, der Kommunen vor wachsende Herausforderungen stellt. Aktuell fallen in Deutschland 37 kg Sperrmüll pro Person an, der höchste Wert seit der Zählung ab 2004. Daher empfiehlt die Umweltberaterin der Verbraucherzentrale: Selbst ist die Frau!(...oder der Mann) Warum zu billig neu kaufen, was gar nicht lange hält? Stabil und schön sind meist Möbel, die es schon gibt. Manche brauchen nur eine Auffrischung oder ein Umstyling. An gebrauchten Holzstühlen können die Teilnehmenden ausprobieren, wie einfach diese abgeschmirgelt, neu und kreativ gestrichen und verziert oder sogar neu gepolstert werden. Vielleicht wird auch etwas ganz anderes aus dem Stuhl? Den Teilnehmenden werden Holzstühle und Werkzeug bereitgestellt.
Wer möchte, kann auch eigene Holzstühle oder/und eigenes Werkzeug mitbringen (bitte bei der Anmeldung mitteilen).
Kurs 1485 **– Seite 27 oder hier:**

Holger Flick
Studienleitung
Tel 02331 207 3538
holger.flick@stadt-hagen.de

Sara Becker
Verwaltung und Organisation
Tel 02331 207 3035
sara.becker@stadt-hagen.de

Hagen und Region

Hagen vor 50 Jahren
Ein umwälzendes Jahrzehnt – Vortrag

Die Siebzigerjahre waren für Hagen eine schwierige Phase, da Unternehmen wie z. B. die Hasper Hütte und die Gussstahlwerke Wittmann ihre Pforten schlossen und Tausende arbeitslos wurden. Andererseits standen mit Eingemeindungen (Hohenlimburg u. a.) sowie der Gründung der Fern-Uni, der Schaffung des Gewerbegebietes Lennetal und der Sanierung Haspes Ereignisse auf der Tagesordnung, die bis heute nachhallen. Stadtheimatpfleger Michael Eckhoff wird in seinem Lichtbildervortrag diese wichtige Phase betrachten. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs 1101B
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Di 24.03.26 19.00–20.30 Uhr
5,– € in bar Michael Eckhoff

Hagener Stadtoberhäupter
Eine kleine Bilanz

Im September 2025 fanden „mal wieder“ Rats- und Oberbürgermeister-Wahlen statt. Ausgehend von dieser Wahl wird zurückgeschaut auf frühere Oberbürgermeister und Oberstadtdirektoren. Ziel ist es, die wichtigsten kommunalen Beamten seit der Stadtwerdung 1746 und ihre bedeutsamsten Taten kennenzulernen. Im Mittelpunkt stehen unter anderem Willi Cuno, August Prentzel, Fritz Steinhoff, Ewald Sasse und Rudolf Loskand.

Kurs 1127
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 6x
Mi 28.01.–04.03.26 19.00–20.30 Uhr
12 UStd. 32,50 € Michael Eckhoff

Bunker-Tour
Bunker in der Kriegs- und Nachkriegszeit

Das Bunker-Museum zeigt die Nutzung des Bunkers im Krieg sowie mit etlichen Exponaten auch in der Nachkriegszeit. Während der Tour geht es auch zum ehemaligen Bunker an der Körnerstraße und zum früheren Atomschutzbunker in der Bahnhofstraße. Die Bunker-Touren finden in Kooperation mit dem Bunker-Museum Hagen statt.

Für alle Bunker-Touren gilt:
Treffpunkt: vor dem Bunker, Bergstr. 98 11.30–14.30 Uhr
19,– € Michaela Beiderbeck
Kurs 1151 Sa 10.01.26
Kurs 1155 Sa 07.03.26
Kurs 1159 Sa 02.05.26
Kurs 1163 Sa 04.07.26

Stadtteilrundgang durch Boele

Der Stadtteil im Hagener Norden hat eine lange Geschichte. Bereits am Kirchplatz rund um die kath. Kirche St. Johannes Baptist lässt sich die Geschichte ablesen. Im weiteren Verlauf werden Sie Orte sehen, die von der Entwicklung dieses Stadtteils erzählen, unter anderem die Wegekapelle oder der Boeler Marktplatz.

Kurs 1169B
Treffpunkt: Kirchplatz 17, vor der kath. Kirche
Di 31.03.26 17.00–18.30 Uhr
6,– € in bar Anne-Marie Proriol

Gartenvorstadt Hohenhagen
Ein architektonisches Gesamtkunstwerk

Karl Ernst Osthaus begründete 1906 die Villenkolonie Hohenhagen mit dem Ziel, ein „Freiluftmuseum moderner Baukultur“ zu schaffen. Osthaus lud Künstler und Architekten nach Hagen ein, um deren individuelle Gebäudeentwürfe in die Tat umzusetzen. Den Hohenhof ließ er von dem belgischen Künstler-Architekten Henry van de Velde 1906/08 erbauen. Im Anschluss an die Besichtigung des Hohenhofes schließt sich ein Rundgang am Stirnband zu den Lauweriks-Häusern und der Villa Cuno von Peter Behrens an.

Kurs 1177B
Treffpunkt: vor dem Hohenhof, Stirnband 10
Mi 18.03.26 16.00–18.00 Uhr
10,– € in bar Dr. Elisabeth May

Kulturgeschichtlicher Gang über den Buschey-Friedhof

Der Buschey-Friedhof ist der älteste Friedhof Hagens, der noch belegt wird. Er verdeutlicht den stilistischen Wandel in der Friedhofskultur. Vom Historismus über den Jugendstil bis in die Moderne – jede Zeit hat ihre Spuren hinterlassen.

Kurs 1179B
Treffpunkt: Seiteneingang Grünstraße
Mi 29.04.26 16.00–17.30 Uhr
6,– € in bar Dr. Elisabeth May

Hohenhof mit Garten- und Parkanlage

Ein Gesamtkunstwerk

Der Hohenhof zählt zu den architekturgeschichtlich bedeutendsten Gebäuden Europas aus der Zeit der Frühmoderne. Der Gebäudekomplex mit Wohnhaus, Remise und Taubenhaus ist von einem weitläufigen, parkähnlichen Garten- und Waldgrundstück umgeben. Das heutige Erscheinungsbild der Garten- und Parkanlage des Hohenhofes ist das Ergebnis ihrer Rekonstruktion nach historischem Vorbild anlässlich der bevorstehenden Teilnahme an der Internationalen Gartenausstellung, IGA Metropole Ruhr 2027.

Kurs 1181B
Treffpunkt: vor dem Hohenhof, Stirnband 10

Mi	06.05.26	16.00–17.00 Uhr
	10,– € in bar	Dr. Elisabeth May

Führung durch die Andachtshalle des Krematoriums in Delstern

Nach dem Entwurf von dem Künstler und Gestalter Peter Behrens wurde das Krematorium bereits 1907 fertiggestellt, konnte aber erst 1912 eröffnet werden. Nach der Führung durch das Gebäude schließt sich ein Rundgang zu den Prominentengräbern an.

Kurs 1183B
Treffpunkt: Friedhof Delstern, Andachtshalle, Am Berghang

Mi	10.06.26	16.00–17.00 Uhr
	6,– € in bar	Dr. Elisabeth May

Krematorium Delstern – © Dieter Faßdorf.

„Laß uns die Worte finden“

Lesung mit Einführung und Musik zum 100. Geburtstag von Ingeborg Bachmann

Ingeborg Bachmann (1926–1973) zählt zu den bedeutendsten deutschsprachigen Autorinnen des 20. Jahrhunderts. Sie verfasste Essays, Hörspiele und Gedichte, die literarisch innovativ existentielle Fragen stellten, ohne poetische Sinnlichkeit zu vernachlässigen. Ein inniger Briefwechsel verband Bachmann mit Paul Celan. Ihre komplizierte Liebesbeziehung bestand dabei aus der Verflechtung sehnsüchtigen Lebens mit der Schwerlast der Weltgeschichte: Er, der staatenlose Jude und sie, die Tochter eines Nationalsozialisten. Ihrer beider beständige Versuch des Sich-Entliebens ist auch die Geschichte eines geschundenen Europas, in dessen Trümmern des Zweiten Weltkriegs sich Zärtlichkeit und Vertrauen nur langsam wieder Bahn brach. Katharina Baarmann-Müller und Rudolf Damm lesen Texte und Briefe Bachmanns, die der Hagener Liedermacher Björn Nonnweiler musikalisch miteinander verbindet.

Kurs 1207
Stadtbücherei, Springe 1

Di	19.05.26	18.30–20.00 Uhr
	entgeltfrei	Rudolf Damm
	Katharina Baarmann-Müller | Björn Nonnweiler	

Sie nannten ihn Spencer

Hommage an Bud Spencer zum zehnten Todestag

Bereits zehn Jahre ist es her, seitdem Carlo Pedersoli (1929–2016), besser bekannt als ‚Bud Spencer‘, „mit den Engeln Bohnen isst“! Filme und Sprüche des gewichtigen Neapolitaners haben Millionen von Zuschauern begeistert und zum Lachen gebracht. Bud Spencer ist Kult und verbindet Generationen! Sven Söhnchen liest aus Spencers Autobiographie. Und Rosanna Pignataro zaubert italienische Köstlichkeiten, wie Bud sie geliebt hätte – ein italienischer Abend der Extraklasse, und eine herrliche Reise durch das aufregende Leben einer absoluten Legende!

Kurs 1209B
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do	25.06.26	18.30–20.00 Uhr
	5,– € in bar	Sven Söhnchen
		Rosanna Pignataro

Geschichten und Gespräche im »Alten Backhaus«

Das Erzählcafé „Altes Backhaus e. V.“ in der Lange Straße 30 ist ein Treffpunkt für jedes Alter. Hier finden in gemütlicher Atmosphäre Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themenbereichen statt.

„Die 13 Monate“ von Erich Kästner

Lesung mit PowerPoint-Schau

Veronika Bonefeld wird die dreizehn Gedichte von Kästner vortragen, in denen die Schönheit, aber auch die melancholischen Seiten der Monate zum Ausdruck kommen. Durch das ganze Werk zieht sich das Motiv des Älterwerdens. „Die 13 Monate“ gilt als eines der romantischsten und idyllischsten Werke Erich Kästners.

Kurs 1201
Erzählcafé „Altes Backhaus“, Lange Str. 30
Fr 23.01.26 17.00–19.15 Uhr
entgeltfrei Veronika Bonefeld

Hagener Kinos

In den Kino-Gesprächsrunden geht es wieder um die Glanzzeit der 18 Hagener Lichtspieltheater in den 50er und 60er Jahren und um Spielfilme aus dieser Zeit. Was besonders in Erinnerung bleibt, sind Filmpremieren und Starauftritte, aber auch Jugendschutzkontrollen oder technische Pannen. Zeitzeugen sind herzlich eingeladen, anhand historischer Filmplakate und alter Programmhefte von ihren Erinnerungen zu erzählen.

Kurs 1203B
Erzählcafé Altes Backhaus, Lange Str. 30
Fr 20.02.26 17.00–19.15 Uhr
2,– € in bar Uli Weishaupt

Wie wir erinnern, was wir sind

Das Familienalbum in den 50er und 60er Jahren

Auswählen, Einkleben, Beschriften – Familienalben sind oft liebevoll gestaltete Erinnerungsbücher an Weihnachten, den ersten Schultag oder gemeinsame Reisen. Mit der Auswahl der Fotos und der Art ihrer Zusammenstellung entscheiden wir, wie wir uns an die Geschichte unserer Familie erinnern wollen. Zwar hat jede Familie ihre eigene Geschichte, doch ähneln sich die Alben: Motive und Gestaltungstechniken sind oft nicht so individuell, wie man denken möchte. Am Beispiel eines Bestandes von Familienalben aus Hagen wollen wir die Geschichte des Fotoalbums in den 50er und 60er Jahren erkunden. Wie dachte man in der jeweiligen Zeit über Kindheit, Elternschaft, Urlaub und Geselligkeit? Was hat sich verändert? Der Albumgeber selbst wird etwas zu seiner eigenen Familiengeschichte erzählen.

Kurs 1204
Erzählcafé „Altes Backhaus“, Lange Str. 30
Fr 06.03.26 17.00–19.15 Uhr
entgeltfrei Dr. Eva-Maria Ochs
Ekkehard Müller-Kissing

Jetzt blüht uns was

Von armen Kräutchen und feinen Pflänzchen
PowerPoint-Schau zu den Frühlingsblühern

Wir begrüßen den Mai mit einer Bilderschau, Märchen von Hans-Christian Andersen sowie Gedichten von Mascha Kaléko und anderen.

Kurs 1205
Erzählcafé „Altes Backhaus“, Lange Str. 30
Fr 08.05.26 17.00–19.15 Uhr
entgeltfrei Veronika Bonefeld

Sammlung Sabine Krink

Politik | Geschichte

Sagenumwobene Berge – das Siebengebirge

Tagestour

„Da, wo die sieben Berge am Rheinesstrande steh'n," dichtete einst der Kölner Liedermacher Willi Ostermann. Sein legendäres Lied bezog sich auf das sagenumwobene Siebengebirge: ein Mittelgebirge vulkanischen Ursprungs, eingebettet in einen der ältesten Naturparks Deutschlands. Es zählt außerdem zu den Nationalen Geotopen in Deutschland. Im Bereich des direkt am Rhein und unweit von Bonn gelegenen Bergmassivs gibt es neben diversen Naturschönheiten auch etliche Sehenswürdigkeiten zu bestaunen, z. B. die Klosterruine Heisterbach, den alten Touristenort Königswinter und die Drachenfelsbahn. Wir steuern im Verlauf dieser Tour einige der bekanntesten Sehenswürdigkeiten an und besuchen Königswinter.
Anmeldung nur unter: info@michaeleckhoff.de

Kurs 1479B
Treffpunkt: Otto-Ackermann-Platz/Höing

So	31.05.26	08.30–19.30 Uhr
	50,– € in bar	Claudia und Michael Eckhoff

„Stippvisite" im hinteren Sauerland

Schöne Landschaft, pittoreske Orte
Tagestour

Die „Regionale" ist ein Strukturförderprogramm des Landes NRW, das ausgewählten Regionen die Möglichkeit bietet, sich zu präsentieren. Südwestfalen hat bereits 2013 erfolgreich eine „Regionale" ausgerichtet. Im vergangenen Jahr wurde die Region zwischen Arnsberg und Siegen erneut ausgewählt – mit dem Ziel, das Sauerland zukunftsfest zu machen. Wir nehmen diese zweifache Ehrung zum Anlass, die überaus attraktive Regierungsbezirkshauptstadt Arnsberg mit ihrer pittoresken Altstadt sowie weitere Highlights der Umgebung wie Klöster, Fachwerkorte (z. B. Eversberg) und wunderschöne Landschaften im hinteren Sauerland zu besuchen. Anmeldung nur über info@michaeleckhoff.de

Kurs 1495B
Treffpunkt: Otto-Ackermann-Platz/Höing

So	05.07.26	08.30–19.30 Uhr
	50,– € in bar	Claudia und Michael Eckhoff

Europafahrten

Das Europabüro in der VHS bietet neben vielen Aktivitäten und Veranstaltungen in Hagen auch Exkursionen und Fahrten in ganz Europa an. Im Rahmen von Ein- oder Mehrtagesausflügen besuchen wir mit Ihnen spannende europäische Orte. Neben einer Besichtigung der Schauplätze europäischer Politik haben Sie zudem die Möglichkeit, mit Akteur:innen vor Ort ins persönliche Gespräch zu kommen und einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Infos zu den Fahrten finden Sie auf www.vhs-hagen.de

Prachtvoll und pittoresk
Die „Europastadt“ Maastricht
Tagestour

Die südniederländische Metropole Maastricht, Stadt der für die Entwicklung der EU bedeutsamen „Maastrichter Verträge“, ist tatsächlich ein Juwel. 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 und die zudem sowohl mit einer römischen Vergangenheit als auch mit bemerkenswerten modernen Bauten aufwarten kann. Ausweis nicht vergessen!
Anmeldung: Nur über info@michaeleckhoff.de

Kurs 1215B
Abfahrt: Höing/Otto-Ackermann-Platz/Bushaltestelle

Sa	09.05.26	08.00–20.00 Uhr
	50,– € in bar	Claudia und Michael Eckhoff

Weitere Fahrten sind für 2026 in Planung:

- Ende Juli eine viertägige Fahrt nach Hamburg
- Mitte August eine dreitägige Fahrt nach Köln und Bonn auf den Spuren von Konrad Adenauer in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung
- Ende September eine sechstägige Fahrt nach Chemnitz in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung

Weitere Informationen zu den Fahrten unter www.vhs-hagen.de.

Busreise nach Trier und Luxemburg
mit drei Übernachtungen

Auf der Hinfahrt werden Bad Münstereifel und die Burg Satzvey besucht. Der 2. Tag ist Trier gewidmet, mit Stadt- und Domführung. Am 3. Tag geht es nach Saarburg und Mettlach mit Saarschleifenrundfahrt per Schiff und dann nach Schengen. Am 4. Tag geht es nach Luxemburg und von dort durch das Müllerthal über Echternach nach Bitburg zur Brauerei.
Anmeldung nur über Sabine.Krink@stadt-hagen.de

Kurs 1221
Abfahrt: Rathaus an der Volme, Rathausstr. 11

Mo 18.–Do 21.05.2026,	8.00 – 20.30 Uhr
DZ 490/EZ 580	Sabine Krink und Holger Flick

GEGEN DEN STROM
20 Jahre politische Bildung

GEGEN DEN STROM ist eine Veranstaltungsreihe von Arbeit und Leben Berg Mark, DGB Region Ruhr Mark, Integrationsagentur des Caritasverbandes Hagen, Kulturzentrum Pelmke, Sozialistische Jugend Die Falken UB Hagen und der VHS Hagen. Weitere Veranstaltungen in der Reihe sind noch in Planung.

Der Westen hat keine Ahnung, was im Osten passiert
Lesung und Diskussion mit Jakob Springfeld

Angriffe auf Geflüchtete nehmen zu, die AfD plant massive Abschiebungen und neonazistische Positionen sind »normal« geworden. Staatliche Behörden, die Bundeswehr, sowie das Justizsystem sind Teil des Problems – die Brandmauer ist längst gefallen. Obwohl die extreme Rechte bundesweit auf dem Vormarsch ist, schaut Westdeutschland vor allem auf den Osten – gern von oben herab. Es reicht! Wer 2025 beansprucht, aus der Geschichte gelernt zu haben, muss sich positionieren, im Kleinen und Großen aktiv werden und darf die Krise der Demokratie nicht nur auf »den« Osten projizieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach vorbeikommen.

Kurs 1281
Pelmke, Saal, Pelmkestr. 14

Fr	24.04.26	19.00–21.15 Uhr
	entgeltfrei	Jakob Springfeld

„Weil der Vater das Sagen hatte als Herr über Leben und Tod“

Musikalische Lesung zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus

Zufällig, erst durch ein Zeitungsinterview im Jahre 1987, erfährt der beim ZDF beschäftigte Schriftsteller und Journalist Hans Peter Renfranz (1941-1990) von der mörderischen Vergangenheit seines Vaters. Dieser hatte als Direktor der Gauheilanstalt Warta bei Schieraz/Polen im Rahmen der nationalsozialistischen Euthanasie mindestens 499 geistig behinderte Menschen durch Gas ermorden lassen. Über seine Tätigkeit als Anstaltsleiter aber hatte er nie gesprochen. Schreibend versuchte Hans Peter Renfranz, das Unfassbare zu verarbeiten – verwunden hat er es bis zu seinem frühen Tod jedoch nie. „Weil der Vater das Sagen hatte als Herr über Leben und Tod“ ist ein schmerzliches, persönliches Buch, das auf eindrucksvolle Weise verdeutlicht, dass es eine „Stunde Null“ nach 1945 auch für die Kinder der Tätergeneration niemals hat geben können. Es lesen Rudolf Damm und Sven Söhnchen, die musikalisch von Björn Nonnweiler begleitet werden.

Kurs 1299
Alte Synagoge Hohenlimburg, Jahnstr. 46
Di 27.01.26 18.30-20.00 Uhr
entgeltfrei Rudolf Damm
Sven Söhnchen, Björn Nonnweiler

Alte Synagoge – © Dieter Fassdorf

So erreichen Sie uns

Arbeit und Leben DGB/VHS
Regionalbüro Berg-Mark
Robertstr. 5A
42107 Wuppertal

0202 / 303502

aul-bergmark.de

berg-mark@arbeitundleben.nrw

Regionalbüro Arbeit und Leben
DGB/VHS Berg-Mark
Verein für politische und soziale Bildung
für die Städte Hagen, Solingen und Wuppertal

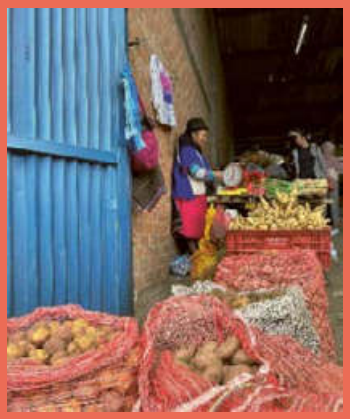
Gerne können Sie sich in unseren Mailverteiler eintragen lassen, um monatlich über unsere neuen Seminare informiert zu werden.
Senden Sie uns doch einfach eine Mail an:
berg-mark@arbeitundleben.nrw

Studienreise: Kolumbien im Wandel

Von Pablo Escobar und Bürgerkrieg zur Weltmacht des Lebens?

Einst Sinnbild von Konflikt und Kartellen, zeigt sich Kolumbien heute als sicheres, faszinierendes Reiseziel mit atemberaubender Natur, lebendiger Kultur und herzlichen Menschen. Entdecke ein Land im Aufbruch – authentisch, bunt und voller Leben.

21.02.2026 - 07.03.2026 8-14 Teilnehmende
Mehr Informationen:



Bildungsurlaub

Bildungsurlaub? Na klar!
Warum nicht einfach mal nehmen, was dir zusteht?

Was ist Bildungsurlaub? – Sie haben das Recht 3-5 Tage Sonderurlaub im Jahr bei Ihrer:m Arbeitgeber:in zu beantragen, um einen Bildungsurlaub zu besuchen.

Wir bieten rund 30 Bildungsurlaube im Jahr:
- Politische Bildung mit Exkursionen & Reisen
- Berufliche Entwicklung – z. B.
  - Gewaltfreie Kommunikation
  - Konflikttraining
  - Stimm- & Stresstraining

BILDUNGSURLAUB.

Hinterher ist mensch immer klüger!

Weiterbilden, rauskommen, Neues erleben!
#Bildungsurlaub #Weiterbildung #PolitischeBildung #Persönlichkeitsentwicklung #Kommunikation #FCKAF

So geht's: Alle Infos zum Antrag gibt's hier:

Gegen den Strom:

Vorträge und Diskussionen in Hagen

Wir laden Vortragende nach Hagen in die Pelmke ein und diskutieren vielfältige Themen. Gerne kontrovers.

Kommen Sie vorbei und reden Sie mit.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie immer aktuell hier:

Studienreise Albanien

Zwischen Diktatur und Aufbruch

Kaum ein Land Europas war so lange isoliert wie Albanien unter der kommunistischen Diktatur von 1944 bis 1991. Wie lebt ein Land weiter nach Jahrzehnten der Abschottung? Unsere Reise nimmt Sie mit in eine Gesellschaft im Wandel – mit Blick auf Erinnerungskultur, Arbeitswelt und die Entwicklung der Zivilgesellschaft.
Erleben Sie Geschichte und Gegenwart vor Ort

15.05.2026 – 22.05.2026, 10-16 Teilnehmende
Mehr Informationen:

Internationale Wochen gegen Rassismus in Hagen

Die VHS beteiligt sich mit Kooperationspartnern an den Aktionswochen gegen Rassismus.

Lebendiges Judentum

Führung durch die Ausstellung in der Alten Synagoge Hohenlimburg

In der Alten Synagoge Hohenlimburg wird das Judentum lebendig. Bei dem Besuch lernen Sie Beschneidungsbesteck und Gebetsmantel, Gebetsriemen, Hochzeitsring und Hochzeitsverträge sowie weitere Kultgegenstände zu den Festen kennen. Im Mittelpunkt steht die Torarolle. Texte, Fotos und Zeichnungen ergänzen die Ausstellungsstücke. Der Referent ist im Vorstand der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Hagen und wird sachkundig durch die Ausstellung führen.

Kurs 1301
Alte Synagoge Hohenlimburg, Jahnstr. 46
Sa 21.03.26 10.30–12.00 Uhr
entgeltfrei Rudolf Damm

Hagen im Spiegel zahlreicher „Impulse von außerhalb“

Stadtrundgang

Hagen ist eine Stadt, in der Menschen mit einer Zuwanderungsgeschichte schon immer eine bedeutende Rolle gespielt haben. Anders formuliert: Die Volmestadt hat im Verlauf ihrer Historie zahlreiche „Impulse von außerhalb“ empfangen und davon in ihrer Entwicklung erheblich profitiert. Man denke nur an den Künstlerkreis rund um Osthaus oder an die Eisenbahn, die schließlich eine englische Erfindung war. Zu den „internationalen Impulsen“ gehören folglich gewerbliche und kulturelle Einflüsse ebenso wie gastronomische und architektonische Aspekte. Sehr gut nachvollziehen lässt sich dies im „alten Herzen der Volmestadt“ zwischen Böhmerstraße und Potthof. Der Rundgang endet am AWH mit einer kleinen Verkostung fair gehandelter Produkte aus dem dortigen Weltladen.
Anmeldung über info@allerwelthaus.org

Kurs 1303B
Start: Einmündungsbereich
von Böhmer-/Zur-Nieden- und Bergstraße
Do 26.03.26 16.00–18.00 Uhr
Pay what you want
Claudia und Michael Eckhoff

Rechte Versuchungen zwischen demokratischem Konservatismus und Rechtsextremismus

Eine europäische Perspektive
Vortrag

In Deutschland haben bei der letzten Bundestagswahl über 20 % eine in Teilen gesichert rechtsextreme Partei gewählt. Österreich stand kurz vor dem ersten FPÖ-Kanzler, in Polen wurde eine rechtspopulistische Regierung abgewählt und bei zwei Präsidentschaftswahlen Frankreichs gelangte Marine Le Pen in die Stichwahl. 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 am deutschen Beispiel das Phänomen. Eine Veranstaltung des Europabüros Hagen zur Internationalen Woche gegen Rassismus 2026.

Kurs 1305B
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22
Di 24.03.26 18.00–19.30 Uhr
Pay what you want Prof. Dr. Dierk Borstel

Koloniale Spuren in Hagen

Stadtführung durch die Innenstadt

Obwohl Hagen nicht am Meer liegt und kein Kolonialministerium hier angesiedelt war, zeigt gerade ein Beispiel wie Hagen deutlich, welche vielfältigen Verbindungslinien zwischen Stadt- und Kolonialgeschichte bestehen. Koloniale Vereine, Völkerschauen, unternehmerische Tätigkeit in Übersee, Auswanderung, die Entsendung von Missionaren und Kolonialbeamten, Alltagsrassismus, Straßenbenennungen und revisionistische Ansprüche verdeutlichen, dass koloniales Denken keine Randnote von Stadtgeschichte ist. Während des rund 2 km langen Rundgangs wird die koloniale Vergangenheit Hagens im Stadtbild der Innenstadt verortet.

Kurs 1307
Treffpunkt: Rathausturm, Friedrich-Ebert-Platz
Sa 28.03.26 14.00-16.00 Uhr
entgeltfrei Barbara Schneider | Pascal Pusch

Kurs 1309
Treffpunkt: Rathausturm, Friedrich-Ebert-Platz
Sa 30.05.26 14.00-16.00 Uhr
entgeltfrei Barbara Schneider | Pascal Pusch

Bildung für Nachhaltige Entwicklung

Ein nachhaltiges Leben und Wirtschaften ist für die Menschheit überlebenswichtig. Die UN hat sich 2015 auf 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs) als Leitlinie für eine menschenwürdige Zukunft bei gleichzeitigem Schutz von Umwelt und Klima geeinigt. Damit die Ziele erreicht werden, muss unser Lebensstil nachhaltiger werden. Dabei ist Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) enorm wichtig und hilfreich. Aber nicht nur in Kindergarten und Schule muss sich BNE etablieren, sondern auch in der Erwachsenenbildung. Daher ist BNE in der VHS Hagen ein eigener Studienbereich. BNE soll alle Menschen befähigen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen, um nachhaltige Entscheidungen zu treffen.

Imkerei für Anfänger:innen

Wer die Bienenhaltung zum Hobby machen möchte oder beabsichtigt, Näheres über das Leben im und am Bienenstock zu erfahren, ist in dem Kurs richtig. Neben der Ernte eines naturbelassenen Honigs spielt die Bienenhaltung für den Haushalt der Natur eine wichtige Rolle. Durch ihre Bestäubungstätigkeit sind Bienen in hohem Maße am Erhalt der Artenvielfalt beteiligt. Zunächst erhalten Sie einführende Informationen zur Honigbiene und ihrer Haltung. Die Kenntnisse werden Sie im Frühjahr/Sommer in der Imkerei des Westfälischen Freilichtmuseums an den dortigen Bienenvölkern praktisch anwenden und vertiefen. Für die praktische Arbeit erhalten Sie bei Bedarf eine Imkerhaube.

Kurs 1415
Theorie
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 18.03.26
jeweils 17.30–19.00 Uhr

Praxis (nach Absprache):
Imkerei des Freilichtmuseums, Mäckingerbachtal
25.04., 09.05., 13.06., 04.07.26
jeweils 10.00–13.00 Uhr
26 UStd. 145,– € Thomas Friese | Ilka Meise

Obstbaumschnitt

Nachdem Ihnen der Fachdozent den Aufbau des Obstbaumes vorgestellt hat, erfahren Sie mehr zur Notwendigkeit und Bedeutung des Rückschnitts sowie zu Schnittzeiten und -techniken. Auf der Streuobstwiese vor Ort können Sie unter Anleitung praktische Übungen an Obstbäumen mit unterschiedlichen Schnittwerkzeugen durchführen, so dass Sie die richtige Schnitttechnik und Schnittführung ausgiebig einüben werden. Darüber hinaus gibt Ihnen der Dozent Tipps zur Auslichtung und zu Form- und Verjüngungsschnitten. Das Handbuch ‚Obstbaumschnitt in Bildern' ist im Preis enthalten.

Kurs 1421
Biostation, Haus Busch 2
Sa 07.02.26 09.00–12.30 Uhr
25,– € Sascha Steinweger

Nistkästen bauen
WORKSHOP

Siehe Seite 11.

Kurs 1414
Legato – parkettdesign, Färberstraße 4
Sa 24.01.2026 11.00 – 15.00 Uhr
18,50 € Annette Schellhas

Vom grünen Garten zum bunten, lebendigen NaturGarten

Schade, dass in unserem Lebensumfeld immer mehr Flächen versiegelt und dabei wichtige Lebensräume von Pflanzen und Tieren zerstört werden. Private Gärten wie öffentliche Grünanlagen ähneln einander oftmals in ihrer Eintönigkeit, denn die Pflanzenauswahl ist häufig auf einige Exoten beschränkt. Auch sind diese Anlagen zumeist überpflegt, was nicht nur kostenintensiv, sondern auch wenig umweltverträglich ist. Der Dozent sagt Ihnen, dass und vor allen Dingen WIE es auch anders geht: Mit Wildblumen und Wildsträuchern, Blumenwiesen und Kräuterrasen, Totholzbeeten und lebenden Zäunen, Trockenmauern und Lesesteinhaufen, Teichen und Sumpfgräben lassen sich Gärten, Spielräume, öffentliche Grünanlagen und Straßenbegleitgrün in Er-Lebensräume verwandeln. Frank Reh ist Sprecher der Regionalgruppe Südwestfalen im Naturgarten e. V.

Kurs 1447
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 25.03.26 19.00–20.30 Uhr
entgeltfrei Frank Reh

Wer die Saat hat, hat das Sagen

Kurzvortrag und Gesprächsrunde

Gärtnern ohne Pestizide? Selbst Saatgut herstellen? Die Vielfalt unserer Gemüsepflanzen erhalten? Welche Problematik steckt in F1-Hybriden? – Solche Fragen wird Julia Reuse vom Bildungszentrum Marienhof, unter dem Motto „Wer die Saat hat, hat das Sagen“ mit den Teilnehmer:innen der Gesprächsrunde diskutieren. Die Referentin ist auch Initiatorin und Projektleiterin des Saatguttauschkoffers, der seit Frühjahr 2025 an verschiedenen öffentlichen Orten aufgebaut wird und die Menschen einlädt, Saatgut hinzuzufügen bzw. herauszunehmen und zu nutzen. Auch darüber wird sie berichten.
Anmeldung per E-Mail an julia.reuse@marienhof-hagen.de.

Kurs 1457
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22
Do 16.04.26 18.00–19.30 Uhr
entgeltfrei Julia Reuse

Pflanzentauschfest zum Saisonauftakt

Zum Auftakt der Gartensaison findet wieder ein Pflanzenfest statt, das zahlreiche Pflanzenfans beglückt. Daran beteiligen sich der Marienhof, das AllerWeltHaus, der CVJM und andere. An verschiedenen Ständen und auf dem Podium gibt es gärtnerische Informationen, Tipps, Fachgespräche und Kreativangebote für große und kleine Pflanzenfreund:innen. Wer mag, kann eigene Pflanzen, Setzlinge, Saatgut und auch Gartenbücher zum Verschenken bzw. zum Tausch mitbringen. Außerdem: Ein Quizrad zu den 17 UN-Nachhaltigkeitszielen wird aufgebaut, der ökologische Fußabdruck lädt dazu ein, die eigene CO_2-Bilanz zu ermitteln und es gibt Infos zum Fairen Handel.
Kontakt: Julia Reuse, julia.reuse@marienhof.de.

Kurs 1469
Dr. Ferdinand-David-Park, Potthofstr.
Fr 24.04.26 14.00–18.00 Uhr
entgeltfrei Julia Reuse

Klangfarben der Gitarre

Konzert – Von Klassik bis Rock

Ermal Kabashi lädt das Publikum an diesem Valentinsabend ein zu einer abwechslungsreichen musikalischen Reise auf der Gitarre. Sein Programm reicht von klassischen und romantischen Werken über spanische Klangfarben bis hin zu modernen Pop-Interpretationen. Bereits im Alter von neun Jahren begann er seine Ausbildung und sammelte früh Wettbewerbserfolge auf nationaler wie internationaler Bühne. Nach seiner Ausbildung am Musikgymnasium in Gjakove (Kosovo) führte ihn sein Weg an die Musikhochschule Münster, wo er sein Bachelor-Studium abschloss. Wichtige künstlerische Impulse erhielt er während seines Studiums u. a. bei Marcin Dylla, einem der führenden Gitarristen weltweit. Ein Höhepunkt seiner bisherigen Laufbahn war sein Auftritt bei den Berliner Philharmonikern – als einer der ersten Musiker aus dem Kosovo. Neben seiner Konzerttätigkeit unterrichtet Ermal Kabashi Gitarre an der Städtischen Musikschule in Münster.

Kurs 1425B
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 14.02.26 18.00–20.00 Uhr
Pay what you want Ermal Kabashi

Siehe auch Kurse im Musikbereich
Seite 45–47

Jeder Mensch kann trommeln!

Workshop mit Joseph Mahame

Der gelernte IT-Systemkaufmann und Theaterpädagoge Joseph Mahame wurde 1981 in Uganda geboren und lebt seit 14 Jahren in Deutschland. In seiner Heimat Uganda ist das Wir-Gefühl genauso bedeutend wie in Deutschland, dort gibt es jedoch andere Methoden, um Harmonie zwischen Menschen zu erzeugen: Rhythmisches Trommeln! Die Trommel ist eines der ältesten Instrumente der Menschheit, ihr Rhythmus ist eine der ursprünglichsten Formen der Musik. Ihr Klang erzeugt eine universelle Sprache, die jeder Mensch versteht. Trommeln verbindet – und: Jeder Mensch kann trommeln!

Kurs 1481B
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22
Do 11.06.26 18.00–20.00 Uhr
Pay what you want Joseph Mahame

Nachhaltig warm

Das Klimagespräch am Donnerstag – VHS Reihe

„Nachhaltig warm – zukünftige Wärmeversorgung in Hagen“ unter diesem Motto findet jeden 3. Donnerstag im Monat eine Veranstaltung zur Wärmeversorgung statt. Abwechselnd in der VHS und im Kulturzentrum Pelmke in Wehringhausen informieren Fachleute und Bürger:innen über Möglichkeiten Gebäude nach neuesten Kriterien anzupassen. Beginnen wird die Reihe Prof. Gerald Lange, Fachhochschule Südwestfalen, der Grundsätzliches zur Wärmeversorgung eines Gebäudes und die Vorgehensweise eines Heizungstausches vorstellt. Worauf bei der energetischen Sanierung von Ein- und Zweifamilienhäusern zu achten ist, wird an verschiedenen Abenden themenspezifisch erörtert. Bestandsgebäude mit Wärmepumpe oder Solarthermie sanieren? Erfahrene Akteure berichten von ihren Beispielen. Balkonkraftwerk und Bürgerenergiegenossenschaften als Teil der Wärme- und Energiewende zeigen Möglichkeiten für Bürger:innen, aktiv zu werden. Eine Wärmepumpe life erleben und mit den Handwerkern vor Ort ins Gespräch zu kommen ist ein weiteres Highlight der Reihe. Worauf ist bei Bestandsgebäuden und Mehrfamilienhäusern zu achten und welches Potenzial bietet sich an? Das erhellt Patrick Bänsch von der HEG Hagen. Abschließen werden die Reihe Talha Sipahi und Lars Gehrke von der Stadt Hagen, welche die Ergebnisse der Kommunalen Wärmeplanung vorstellen und erläutern, wie diese zu verstehen sind und welchen Nutzen der Wärmeplan für die Hagener und Hagenerinnen hat.

Klimabündnis Hagen · Klima positives Wehringhausen · Hagener FORUM NACHHALTIGKEIT · vhs Volkshochschule Hagen · Fachhochschule Südwestfalen University of Applied Sciences

Wie versorge ich mein Gebäude mit Wärme?

Worauf ist bei der energetischen Sanierung von Ein- und Zweifamilienhäusern zu achten? Grundsätzliches zur Wärmeversorgung eines Gebäudes und zur Vorgehensweise eines Heizungstausches werden vorstellt. Welche möglichen Energieträger bieten sich an? Ein Konzept mit Wärmepumpen und die Vorgehensweise bei der Sanierung der Heizungsanlage werden beschrieben.

Kurs 1401
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Do 15.01.26 18.30–20.30 Uhr
entgeltfrei Prof. Dipl.-Ing. Gerald Lange

Eine Erdwärmepumpe fürs Bestandsgebäude

Praxisbericht über die energetische Sanierung eines Wohnhauses in Hagen

Viele Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer stehen jetzt oder in den nächsten Jahren vor der Entscheidung, welche Heizung in Zukunft ihr Haus warm machen soll. So eine Entscheidung will aber wohlüberlegt sein und zieht nicht selten auch einige Vorentscheidungen mit sich. Soll das Haus noch gedämmt werden? Reichen die bestehenden Heizkörper für die neue Heizung aus oder müssen die Heizflächen erweitert werden? In seinem Vortrag berichtet der Energieberater Helge Pfingst, wie er sein Haus, 1900 erbaut, zu einem Energie-Effizienzhaus saniert hat. Das Haus produziert inzwischen mehr Energie als es verbraucht.

Kurs 1403
Pelmke, Saal, Pelmkestr. 14
Do 19.02.26 18.30–20.30 Uhr
entgeltfrei Helge Pfingst

Jakob ...gut für Ihr Dach! 100 Jahre 1914-2014

- Dach-Check
- Dach-Ausbau
- Energetische Sanierung
- Dach-Garantie
- Balkone & Fassaden
- Flachdachsanierung
- Klempnerei
- Fassaden

Herbert Jakob & Sohn GmbH
Konrad-Adenauer-Ring 15 · 58089 Hagen
☎ 0 23 31 - 90 18 90
Fax 0 23 31 - 90 18 99
www.herbert-jakob.de
info@herbert-jakob.de

Wie versorge ich kostengünstig und CO_2-frei mein Gebäude mit Wärme?

Mit dem Strom schwimmen oder 60 % Heizkosten einsparen? Dazu nutzen die Referenten in ihrem Konzept die direkte Umwandlung von Sonnenenergie in Wärmeenergie zur Versorgung des Hauses. Solarthermie ist eine bewährte Technik, die sich auch für Altbauten eignen kann.

Kurs 1405
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Do 19.03.26 18.30–20.30 Uhr
entgeltfrei Peter Künstler | Josef Hennebrüder

BEG-58 Energieerzeugung in Bürger:innenhand

Balkonkraftwerk – Solardachkataster – eine Möglichkeit sofort aktiv zu werden

Die BEG-58 betreibt in unserer Region über 150 große Photovoltaikanlagen. Auch Balkonkraftwerke sind bei Bürger:innen sehr beliebt. Was zu beachten ist, wenn Hausbesitzer:in oder Mieter:in sich ein BKW installieren wollen, stellen Aktive der BürgerenergieGenossenschaft 58 vor. Auch Möglichkeiten als Bürger:in aktiv im Bereich der nachhaltigen Energieerzeugung zu werden, z. B. als aktives Mitglied in einer BEG, werden erläutert.

Kurs 1407
Pelmke, Saal, Pelmkestr. 14
Do 16.04.26 18.30–20.30 Uhr
entgeltfrei Josef Quanz

Wärmepumpe life

Firma Rera stellt eine Showanlage im Betrieb vor

Auf einem Showanhänger live vor Ort stellt das Team der Fa. Rera die Vorteile einer modernen Luft-Wasser Wärmepumpe vor und räumt mit den hartnäckigen Vorurteilen zu einer solchen Anlage auf. Die Anlage kann im Betrieb gesehen werden. Die Kollegen haben langjährige Erfahrungen auch mit großen Anlagen. Alle Fragen rund um das Thema werden fachkundig beantwortet werden können.

Kurs 1409
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Do 21.05.26 18.30–20.30 Uhr
entgeltfrei Rene Rumi

Wohnquartiere energetisch sanieren und betreiben

Die Hagener Erschließungs- und Entwicklungsgesellschaft mbH (HEG) ist unter anderem aktiv in der Quartiersentwicklung tätig. Neben der energetischen Sanierung von Wohnraum, meist Gründerzeithäuser, sucht die HEG nach alternativen Möglichkeiten, die Quartiere aufzuwerten. Ein Wohnblock im unteren Wehringhausen, kann dabei mit Wärme aus dem öffentlichen Abwasserkanal versorgt werden. Patrick Bänsch, Prokurist der HEG, stellt das Projekt mit den gemachten Erkenntnissen vor.

Kurs 1411
Pelmke, Saal, Pelmkestr. 14
Do 18.06.26 18.30–20.30 Uhr
entgeltfrei Patrick Bänsch

Kommunale Wärmeplanung Hagen

Die Abteilung „Untere Immissionsschutzbehörde und Umweltplanung" des Umweltamtes hat, in Zusammenarbeit mit Akteuren der Stadt Hagen, die Kommunale Wärmeplanung erarbeitet. Diese Rahmenplanung zeigt, wie die aktuelle Versorgungssituation Hagens im Wärmesektor aussieht. Sie beschreibt auch die Potenziale und mögliche Szenarien für eine künftige, klimaschonende Wärmeversorgung unserer Stadt. In diesem Vortrag wird der Wärmeplan erläutert und gezeigt, welchen Nutzen er für die Hagener und Hagenerinnen hat. Sowohl jetzt als auch in Zukunft – denn die Wärmeplanung wird fortgeschrieben.

Kurs 1413
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Do 16.07.26 18.30–20.30 Uhr
entgeltfrei Lars Gehrke | Talha Sipahi

© Dieter Faßdorf

Klimakrise und Bevölkerungsentwicklung

Mit Hand und Verstand neue Erkenntnisse gewinnen

Vor allem in den sozialen Medien tauchen immer wieder Posts auf, die die Bemühungen zur CO_2-Minderung für überflüssig halten, weil deren Verfasser:innen das Weltbevölkerungswachstum für die entscheidende Größe halten. Das klingt auch logisch, denn mehr Menschen wollen essen, brauchen Energie etc. und sorgen damit auch für einen höheren Ausstoß von Klimagasen. In diesem Workshop nehmen die Teilnehmenden in Kleingruppen (2–3 Personen) die obige These datenbasiert unter die Lupe. Mit Würfeln und Scheiben werden die CO_2-Emissionen und die Bevölkerungszahlen dargestellt – differenziert nach den 7 Regionen, wie sie die Weltbank definiert. So gelangen sie mit Hand und Verstand zu neuen Perspektiven und damit neuen Erkenntnissen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs 1429B
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22
Mi 18.02.26 18.00–19.30 Uhr
Pay what you want Antonius Warmeling

Altbau kaufen und sanieren

Was kommt da auf mich zu?

Sie wollen einen Altbau kaufen und fragen sich, welche Sanierungsmaßnahmen notwendig und welche Veränderungsmaßnahmen möglich sind. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von technischen Aspekten und Fragen, die bei der Kaufentscheidung berücksichtigt werden sollten. Wie kann das Gebäude in der Zukunft sinnvoll beheizt werden? Energie sparen, Schadstoffe, Ausbau- oder Erweiterungsmöglichkeiten, statische Umbauten, Elektroinstallationen sind weitere Stichworte. Der Dozent und Architekt liefert in seinem Vortrag Interessierten wertvolle Informationen, um bei Kaufinteresse einer Immobilie frühzeitig eine begründete Vorauswahl treffen zu können. Sie erhalten so eine Entscheidungshilfe, die einen wertvollen Beitrag zur Verhinderung auch finanziell bedeutsamer Fehlentscheidungen leisten kann.

Kurs 1465
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 22.04.26 18.00–19.30 Uhr
12,– € Torsten Heumann

Wirksame Maßnahmen gegen Schimmelbildung in Wohnräumen

Nicht immer gibt er sich mit schwarzer, grauer, grüner oder roter Färbung auf Wandoberflächen zu erkennen. Sie fühlen sich möglicherweise krank und wissen nicht warum? Sowohl Pilzsporen als auch Stoffwechselprodukte (Mykotoxine), die von Schimmelpilzen abgegeben werden, können Ursache einer Vielzahl von Befindlichkeitsstörungen sein. Der sachkundige Dozent, Architekt und Energieberater, referiert über bauphysikalische Zusammenhänge, die für das Entstehen eines Pilzmilieus verantwortlich sind. Er zeigt Methoden auf, mit denen Sie Pilzsporen aufspüren und gibt Ratschläge zur Prophylaxe und Sanierung.

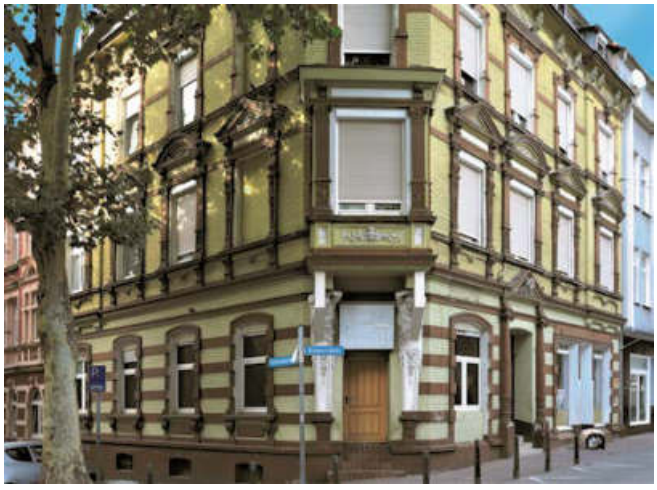
Kurs 1431
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 18.02.26 18.00–20.15 Uhr
11,50 € Torsten Heumann

© T. Heumann

Klimaspaziergang durch Wehringhausen

Bei dem Spaziergang durch Hagen-Wehringhausen geht es darum, was wir für ein gutes, gesundes Wohnklima tun können. Wie können wir uns rüsten für zukünftige Hitzeperioden oder extremes Wetter wie Starkregen? An Beispielen zeigt die Umweltberatung der Verbraucherzentrale, wie durch verschiedene Maßnahmen beide Auswirkungen abgemildert werden können. Anregungen gibt es dabei für Mieter:innen und Eigentümer:innen. Von einfachen Maßnahmen, die jede:r durchführen kann bis zu städtebaulichen Strukturen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Projekt Klimafreundliches Wehringhausen statt.

Kurs 1455B
Treffpunkt: Lange Straße 22 (Co-Werk)
Mi 15.04.26 17.00–18.30 Uhr
Pay what you want Ingrid Klatte



Wehringhausen Fest: „Öffne dich!“

In diesem Sommer heißt es in Wehringhausen wieder: „Öffne dich!“ Mit diesem Ruf beginnt am Nachmittag des 4. Juli ein Tag voller Erlebnisse. Hinterhoftore schwingen auf, kleine Läden treten ins Rampenlicht, Initiativen zeigen, was in ihnen steckt. Verborgene Winkel und bekannte Orte verwandeln sich in Bühnen für nachhaltige Ideen, kreative Energie und gelebte Nachbarschaft. Wer mag, spaziert durch das Quartier, lässt sich treiben von Musik, Gesprächen und dem Duft handgemachter Leckereien. Zu entdecken sind liebevoll gestaltete Höfe mit Workshops/Vorträgen, Tauschbörsen und Kunstinstallationen sowie Initiativen, die für eine klimafreundliche Zukunft eintreten. Überdies wird daran erinnert, dass Wehringhausen vor genau 150 Jahren – also 1876 – von Hagen eingemeindet wurde. Veranstalter: Klimapositives Wehringhausen/Nachhaltigkeitszentrum in Kooperation mit Vereinen, Initiativen und Privatpersonen

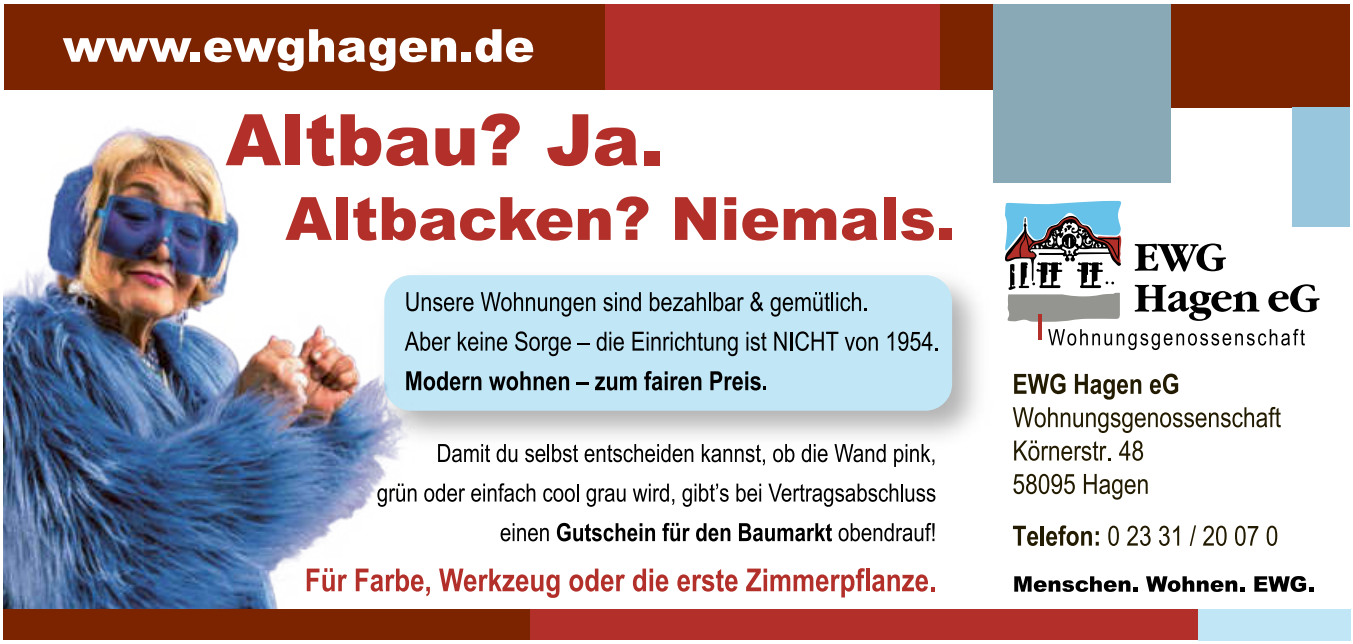
Kurs 1493
Rund um den Wilhelmsplatz
Sa 04.07.26 15.00–20.00 Uhr
entgeltfrei Klimapositives Wehringhausen Nachhaltigkeitszentrum

Smart City Hagen: Die vernetzte Stadt

Workshop gibt Ein- und Ausblick

Smart City Hagen nutzt digitale Technologien und Daten, um das Leben der Bürger:innen zu verbessern, die Verwaltung effizienter zu gestalten und städtische Räume nachhaltig weiterzuentwickeln. Wirkungsbereiche wie Mobilität, Stadtentwicklung, Bildung, Wirtschaft, Klima und Nachhaltigkeit, Verwaltung, Katastrophenschutz, Integration und Teilhabe sowie Kultur und Wissenschaft stehen im Fokus. Eine intelligente Verkehrssteuerung reduziert Emissionen und verbessert den Verkehrsfluss. Frühwarnsysteme, die auf Sensordaten basieren, erhöhen die Sicherheit bei Hochwasser, Waldbrand o. ä.. Der Workshop zeigt praxisnah, was Smart City heute schon leistet und ergründet, wie sie weiterentwickelt werden sollte, um noch besser auf die Bedürfnisse der Bürger:innen in Hagen ausgerichtet zu werden. Teilnehmende dürfen gern ein eigenes Smartphone mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs 1489
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22
Mi 01.07.26 18.30–20.00 Uhr
entgeltfrei Dirk Noroschat



„Fairbruary“-Ausstellung
Zeichen setzen für gerechten Handel

Mitmachen und Fairness in den Mittelpunkt rücken: Der Februar 2026 wird besonders fair. Mit dem „Fairbruary“ rufen Fairhandels-Akteur:innen deutschlandweit dazu auf, einen Monat lang besonders fair zu konsumieren. Von Schokolade, Kaffee, Bananen, Blumen bis zu Kleidung können Verbraucherinnen und Verbraucher bewusst mit ihrer Wahl vor dem Regal zu fairen und besseren Arbeitsbedingungen in den Herkunftsländern beitragen. Dafür macht sich auch die Stadt Hagen stark, die seit zwölf Jahren als Fairtrade Town zertifiziert ist und den Fairen Handel mit vielen Aktionen, Maßnahmen und über die Dienstanweisung für die kommunale Beschaffung unterstützt. Initiatoren: Steuerungsgruppe der Fairtrade Town Hagen

Kurs 1417
Rathausfoyer, Rathausstraße 11
02.02.–28.02.26 während der Öffnungszeiten
entgeltfrei des Rathausfoyers

Kleidertauschparty

Gebt euren Klamotten eine zweite Chance und holt euch selbst dabei ein neues Lieblingsteil. 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, AllerWeltHaus, Young Caritas. Ingrid Klatte, Verbraucherzentrale Hagen, bietet parallel den Workshop „Kleidung kreativ reparieren – statt Fast Fashion“ an. Claudia Eckhoff, Regionalpromotorin des Eine Welt Netz NRW, informiert über die fatalen Folgen von Fast Fashion. Eine Anmeldung ist erwünscht, aber nicht unbedingt erforderlich.

Kurs 1461
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
So 19.04.26 13.00–19.00 Uhr
entgeltfrei Ingrid Klatte | Katharina Zejewski
Claudia Eckhoff | Anja Majus

Stadtspaziergang zur Textilgeschichte
Zwischen Emilienplatz und Springe

Anlässlich der Fashion Revolution Week wirft Stadtheimatpfleger Michael Eckhoff einen Blick auf die Textilgeschichte von Hagen. Fast in Vergessenheit geraten ist die Tatsache, dass die Textilbranche früher eine beachtliche Bedeutung im Tal der Volme hatte. Dies ist vor allem mit zwei Familien verknüpft: Moll (seit der Mitte des 18. Jahrhunderts) und Elbers (seit den 1820er-Jahren). Dass die Molls, Zuwanderer aus dem Bergischen Land („Sie sind über die Wupper gegangen“), viele Spuren hinterlassen haben, ist heute vor allem noch an mehreren Straßennamen ablesbar. Der Emilienplatz beispielsweise ist nach Emilie Moll benannt. Noch wesentlich präsenter ist das Wirken der Familie Elbers etwa durch die ehemalige Fabrikanlage, die an sie erinnert. Bei dieser kleinen „Wanderung“ wird die textile Vergangenheit im Volmetal unter die Lupe genommen. Die Veranstaltung von VHS, Hagener Heimatbund und AllerWeltHaus findet im Rahmen der diesjährigen „Fashion Revolution Week“ statt.

Kurs 1467
Treffpunkt: Emilienplatz/Ecke Mollstr. (Finanzamt)
Do 23.04.26 16.00–18.00 Uhr
entgeltfrei Michael Eckhoff

Textilworkshop „CONSTELANDO“
Ein Mosaik aus Energien, ein gemeinsames Gewebe

Ausgehend von der Punch-Needle-Technik wird mit weiteren Nadeln und Werkzeugen experimentiert. Jede:r Teilnehmer:in erstellt ohne Vorkenntnisse ein persönliches Werk, das anschließend in ein gemeinschaftliches Wandbild integriert wird – ein Symbol für geteilte Energie und kollektive Projektion. Neue Möglichkeiten der Punch-Needle-Technik und anderer Textiltechniken werden dabei erkundet. Kreatives Schaffen auf Basis der persönlichen Energie und Intention wird gefördert. Die Teilnehmer:innen lernen, Textilkunst als zeitgenössische, energetische und gemeinschaftliche Ausdrucksform wertzuschätzen. Begleitend gibt es Information zur Fashion Revolution Week.

Kurs 1471B
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22
Fr 24.04.26 17.30–19.30 Uhr
Pay what you want
Ana Cathe Manosalva Cely

Kunstwerke schaffen mit Tetrapak-Druck
Unkomplizierter Tiefdruck und kreatives Upcycling

Der Tetrapak-Druck funktioniert nach dem Prinzip des Tiefdrucks. Als Druckträger verwendet man den alubeschichteten Karton von Tetrapaks und eine Nudelmaschine ersetzt die Druckpresse. Obwohl einfach umzusetzen, eröffnet der Tetrapak-Druck dennoch vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Mit einem nachhaltigen Material und geringem Zeitaufwand entstehen so wunderbare und einzigartige kleine Kunstwerke, die jede:r auch ohne Vorkenntnisse schaffen kann.

Kurs 1477B
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22

Do	28.05.26	18.00–20.00 Uhr
	Pay what you want	Waltraud Schroll

Abgestaubt und Aufgemöbelt
Upcycling von Kleinmöbeln – Workshop

Siehe Seite 65.

Kurs 1485
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 2x

Do	18.+25.06.26	17.15–19.00 Uhr
4 UStd.	25,– € Materialkosten	Ingrid Klatte

Bar bela mar – Meer ohne Wasser
Vortrag: Leben in der marokkanischen Sahara

Sand bis zum Horizont wie ein Meer ohne Wasser und nachts ein atemberaubender Sternenhimmel. Das Nomadentum ist die ursprünglichste Lebensform der Menschheit, die lange existierte, bevor sich die Menschen sesshaft machten. Noch heute nomadisieren in Marokko mehrere Tausend Menschen. Ihr Leben im Zelt ist ganz auf die Bedürfnisse ihrer Tiere ausgerichtet, von denen sie leben und für die sie Weideland suchen. Nur die Gruppe bietet Schutz, Nahrung und auch seelische Verankerung in einer unsicheren Umwelt. Die Geopolitik und der Klimawandel gefährden den Nomadismus in Marokko. Der Verein Azalay e. V. will Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Bildung, Brunnenbau, medizinische Hilfe und Frauenkooperativen sind einige der Projekte, von denen die beiden Ärztinnen berichten werden.

Kurs 1419B
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22

Mi	04.02.26	18.30–20.00 Uhr
	Pay what you want	Christa Mall
		Susanne Weiß

Südamerikas Metropolen am Atlantik
Rio, Montevideo und Buenos Aires

Montevideo, Buenos Aires und Rio de Janeiro – klangvoller können Städtenamen kaum sein. Die drei Metropolen liegen am Südatlantik und sind die Hauptstädte von Uruguay, Argentinien und Brasilien. Rio steht für eines der schönsten Stadtpanoramen der Welt, Traumstrände und den tropischen Karneval, aber auch für Favelas, Armut und Kriminalität. 2000 km südlich liegen nahe beieinander die Hauptstädte von Uruguay und Argentinien, die sich den Rio de la Plata teilen. Die Bildreise führt zum Zuckerhut, zu Gauchos, an das Grab von Isabel Perón und den Müttern der Plaza de Mayo. Die Bilder zeigen das Schöne, aber auch die Schattenseiten der großen „Drei“.

Kurs 1433B
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22

Mi	25.02.26	19.00–20.30 Uhr
	pay what you want	Clemens Schmale

Kulturbüro – Entwicklungspolitische Veranstaltungen
Weltladen – Fachgeschäft für fairen Handel
Mundial – Ort für Begegnungen

AllerWeltHaus
Kultur- und Bildungszentrum
Potthofstr. 22, 58095 Hagen
Tel/Fax 02331-21410/183939
info@allerwelthaus.org
www.allerwelthaus.org

Uganda ungeschönt „Muzungo, Muzungo give me your money“

23 Tage mit einem Hillux inklusive Dachzelt durch Uganda – ein bildhafter Erfahrungsbericht

Andrea Bock-Dombrowski und ihr Mann erlebten eine Reise voller Kontraste in Uganda: Gorilla-Tracking im Nebelwald, staubige, schlammige, felsenreiche Offroad-Pisten, Märkte voller Leben – und die Erkenntnis, dass Abenteuer dort anfängt, wo die Eigenverantwortung beginnt. In ihrem Vortrag erzählt Andrea von Begegnungen, Pannen und Perspektivwechseln. Von Hippos unterm Dachzelt, Elefanten am Badezimmerfenster und der Frage, warum ein LKW mitten im Fluss eigentlich keine gute Idee ist. Zugleich wirft sie den professionellen Blick einer Bildungswissenschaftlerin auf Themen wie Nachhaltigkeit, Müll, SDGs und die Bedeutung von Bildung vor Ort. Fotos, kleine Anekdoten und Reflexionen machen den Abend zu einer lebendigen Mischung aus Abenteuerbericht und kritischem Blick auf das große Ganze.

Kurs 1443B
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22
Fr 20.03.26 19.00–20.30 Uhr
Pay what you want
Andrea Bock-Dombrowski

Die Dritte Welt im Zweiten Weltkrieg

Ausstellungseröffnung

Der senegalesische Historiker und Aktivist Cheikh Djibril Kane referiert über ein vergessenes Kapitel der Geschichte. Die Ausstellung ist eine Ansage gegen eine eurozentrische Geschichtsschreibung, die erzählt, dass am 1. September 1939 der Zweite Weltkrieg begann. Dieses Datum ist der Kriegsbeginn in Europa, aber bereits ab 1935 führte die faschistische Regierung Mussolinis einen Vernichtungskrieg gegen Äthiopien. Von den 11 Millionen Soldaten, die Großbritannien im Zweiten Weltkrieg einsetzte, kamen fünf Millionen aus den Kolonien. Indien stellte mit 2,5 Millionen Soldaten die größte Kolonialarmee der Geschichte. Unter französischem Kommando dienten eine Million Kolonialsoldaten aus Afrika, ohne sie wäre Frankreich kaum zur Siegermacht geworden. Darüber hinaus berichtet die Ausstellung über hunderttausende Frauen, die vergewaltigt oder als Zwangsprostituierte verschleppt wurden. Die Ausstellung ist bis zum 3. Juni 2026 kostenlos in der Stadtbücherei Hagen zu sehen.

Kurs 1475
Stadtbücherei, Springe 1
Do 07.05.26 18.00–20.00 Uhr
entgeltfrei Cheikh Djibril Kane

© Andrea Bock-Dombrowski

Evolution und Migration des Menschen

Vortrag

Gibt es auf wissenschaftlicher Basis überhaupt verschiedene Menschenrassen? Dieser Frage ergründet Dr. med. Rainer Markgraf gut verständlich. Die Evolutionstheorie geht von einem gemeinsamen Vorfahren des Menschen (Homo sapiens) und der heutigen Menschenaffen (Primaten) aus. Zum Beweis wurden über mehr als 150 Jahre die sog. „Missing Links“, also die Entwicklungsstufen hin zum Menschen, gesucht. Der Vortrag beleuchtet Funde insbesondere aus Ostafrika, die schrittweise die Evolutionstheorie untermauern. Moderne Genom-Analysen aus Fossilien zeichnen die Herkunft des Menschen aus Afrika nach, aber auch seine Vermischung mit anderen Menschen wie dem Neandertaler. Es zeigt sich: Die seit 100.000 Jahren stattfindende Migration ist untrennbar mit dem Homo sapiens verknüpft und kein rein modernes Ereignis.

Kurs 1483B
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22
Di 16.06.26 18.30–20.00 Uhr
Pay what you want Dr. med. Rainer Markgraf

Happy Birthday? Zum 250. Geburtstag der USA

Der Unabhängigkeitstag der USA am 4. Juli ist mehr als nur ein Nationalfeiertag. Er wird als Geburtstag einer Idee, als Sieg über die historische Dominanz Europas und nicht zuletzt als rauschendes Volksfest in Szene gesetzt. Entsprechend groß darf man die Feierlichkeiten zur 250-jährigen amerikanischen Unabhängigkeit von Großbritannien im Jahr 2026 erwarten. Doch wer feiert eigentlich noch was? Und warum? Historiker Dr. Christian Risse von der FernUniversität in Hagen blickt über den Atlantik und zeigt, wie sehr der 4. Juli immer auch im Mittelpunkt innen- und außenpolitischer Gegenwartsdebatten der USA steht.

Kurs 1491B
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22
Fr 03.07.26 18.00–20.00 Uhr
Pay what you want Dr. Christian Risse

Stadtrundgang auf den Spuren (vergessener) Frauen in Hagen zum Internationalen Frauentag

Zum Internationalen Frauentag bietet die VHS eine besonderen Stadtrundgang an, der nicht nur für Frauen interessant ist. Auch in Hagen haben sich Frauen in die Geschicke der Stadt eingemischt. Viele der Aktivitäten sind heute kaum bekannt, weil Geschichte bekanntlich oft von Männern geschrieben wurde und Frauen erst im 20. Jahrhundert öffentlich aktiv sein durften. In Hagen waren das nicht nur Milly Steger, Eva Niestrath-Berger und Liselotte Funcke. Die Hagener Autorin Dr. Birgit Ebbert hat sich auf die Spuren engagierter Frauen wie Agnes Hilda von Hymmen und Auguste Elbers, Else Blauel und Minna Hartig, Anna Oeventrop und andere geheftet. Bei dem ca. 60-minütigen Rundgang durch die Innenstadt erzählt sie bei den Orten, die mit den Frauen verbunden sind, von ihren Entdeckungen.

Kurs 1437
Treffpunkt: Rathausturm, Friedrich-Ebert-Platz

So	08.03.26	11.00–12.00 Uhr
	entgeltfrei	Dr. Birgit Ebbert

Kaffee, Cafés und Emanzipation

Stadtrundgang

Das Thema Kaffee kann auf sehr unterschiedliche Arten und Weisen betrachtet werden. Wir wollen es in dieser Veranstaltung sowohl unter lokalhistorischen als auch – anlässlich des Internationalen Frauentages – unter emanzipatorischen Gesichtspunkten beleuchten. Wo waren früher die wichtigsten und bekanntesten Hagener Cafés in der Innenstadt. Gab es Röstereien in Hagen – wenn ja, wo waren sie? Welche Rolle haben sie als Frauentreffpunkte gespielt (im Gegensatz zu den Kneipen, die für Frauen früher eher tabu waren)? Wann gab es die ersten Eiscafés? Wie hat sich die Café-Szene im Verlauf der vergangenen Jahre gewandelt? Viele Fragen – auf die wir im Verlauf eines kleinen Stadtrundgangs viele Antworten zu geben versuchen. Wir enden am AllerWeltHaus, wo fair gehandelter Kaffee eine wichtige Rolle spielt. Anmeldung über info@allerwelthaus.org

Kurs 1439B
Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10

Do	12.03.26	16.00–18.00 Uhr
	pay what you want	
		Claudia und Michael Eckhoff

Gesellschaft

Lebenslust statt Altersfrust

ZWAR Frauengruppe

ZWAR steht für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. Die „jungen Alten“ ab 55 Jahren – politisch und konfessionell neutral – setzen sich selbstbestimmt mit den eigenen Interessen, Wünschen und Perspektiven auseinander. In der ZWAR-Frauengruppe Hagen haben sich Frauen zusammengefunden, die in verschiedenen Interessengruppen vielfältige Aktivitäten ausüben, z. B. Boulen, Fotografieren, Kochen, Singen oder Wandern. Es finden Frühstücksrunden, Gesprächs-, Kreativ- und Literaturkreise, Schlemmerabende und Stammtische statt. Darüber hinaus unternimmt man gemeinsame Theater-, Kino- oder Museumsbesuche und Tagesausflüge. Die ZWAR-Frauengruppe Hagen trifft sich an jedem 4. Montag im Monat in der Zeit von 18.00 – 20.00 Uhr zu ihren Basistreffen in der Villa Post, Wehringhauser Str. 38.
Hier werden neue Ideen entwickelt, alle Aktivitäten geplant und die Termine der Interessengruppen bekanntgegeben. Eine halbe Stunde vor und nach den Basistreffen ist jeweils noch Zeit zum „Klönen“. Wenn Ihr Interesse geweckt ist, nehmen Sie bitte Kontakt mit einer der Ansprechpartnerinnen auf. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage: zwar-hagen.jimdofree.com
Charlotte Jacobi 02331–587988

Kurs 1601
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 6x

Mo	26.01., 23.02., 23.03., 27.04., 18.05., 22.06.26	18.00–20.30 Uhr
18 UStd.	entgeltfrei	Charlotte Jacobi

ZWAR Singkreis

Der ZWAR Chor trifft sich am 2. Donnerstag im Monat und sucht noch Frauen, die Lust am Singen haben. Wenn Ihr Interesse geweckt ist, nehmen
Sie bitte Kontakt mit Charlotte Jacobi auf,
Telefon: 02331–587988.

Kurs 1605
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 7x

Do	08.01.–09.07.26	15.00–16.30 Uhr
14 UStd.	entgeltfrei	Charlotte Jacobi

vhs Volkshochschule Hagen
Gönn dir (Bildung)

Hund-Mensch-Beziehung
Vortrag

Das Miteinander von Hund und Mensch rückt immer mehr in den Fokus der Wissenschaften. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse zur sozialen Bindung zum Menschen, zur Intelligenz und Lernfähigkeiten von Hunden werden im Vortrag auf anschauliche Weise präsentiert. Die Teilnehmenden werden bestärkt, konventionelle Methoden der Hundeerziehung zu hinterfragen und ihre Rolle bei der Beziehung zu ihrem Vierbeiner zu reflektieren. Probleme und Konflikte innerhalb der Beziehung werden erkannt, thematisiert sowie Lösungsansätze besprochen und diskutiert. Die neue Sichtweise auf den Hund wird an praktischen Beispielen erklärt. Daher können die Teilnehmenden die präsentierten Inhalte anhand ihrer eigenen Erfahrungen nachvollziehen. Die Dozentin ist zertifizierte Hundetrainerin.

Kurs 1661
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mo 18.05.26 18.30–20.00 Uhr
10,– € Nicole Athens

Ausdrucksverhalten beim Hund
Seminar

Hunde kommunizieren durch ihre Körpersprache. Wir können offensichtliche Emotionen wie Angst, Aggression oder Freude erkennen, doch Hunde sind komplexer in ihrem Ausdrucksverhalten. So teilen sie nicht nur Emotionen, sondern auch die damit verbunden Befindlichkeiten und Bedürfnisse mit. Um diese deuten zu können, muss der Mensch sie im Kontext richtig interpretieren. Hierzu lädt das Seminar ein: Es werden Grundlagen zum „Ausdrucksverhalten bei Hunden“ präsentiert und durch Bild- und Videomaterial veranschaulicht. Ziel des Seminars ist es, das eigene „Auge“ für die vielfältigen Ausdrucksformen von Hunden zu schulen. Inhalte sind: Wie kommuniziert der Hund? Die Hund/Hund- und die Hund/Mensch-Kommunikation, Ausdrucks- und Kommunikationssignale; Stress und Angstverhalten – Ursachen und Auswirkungen; Imponier-, Dominanz-, Aggressions- und Drohverhalten – Konflikte zeitnah erkennen; Spielverhalten – Bedeutung und Funktion. Die Dozentin ist zertifizierte Hundetrainerin.

Kurs 1663
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Sa+So 13.+14.06.26 10.00–15.00 Uhr
10 UStd. 45,– € Nicole Athens

Geschichte

Der Weg nach Europa von der Antike bis zum Mittelalter – Teil II

Die Seminarreihe zeichnet den langen Weg vom 3. bis ins 13. Jahrhundert zum heutigen Europa auf. Die Expansion der Franken mit der Gründung des fränkischen Reiches der Merowinger und dessen Fortsetzung in der Karolingerzeit ebnen den Weg zur Entstehung der heutigen Nationalstaaten Westeuropas. Schließlich liegt der Nukleus der heutigen Europäischen Union im modernen Frankreich und in Deutschland, die beide aus der Reichsteilung unter den späten Karolingern hervorgegangen sind. Weitere Themen sind die Expansion von Wikingern, Warägern und Normannen zwischen Atlantik, mediterraner Welt und den Ebenen Osteuropas. Die Entwicklung des ostfränkischen Reiches unter Ottonen, Saliern und schließlich den Staufern zur Grundlage Deutschlands bilden den Abschluss dieser Seminarreihe. Anhand archäologischer und historischer Quellen wird über ein Jahrtausend nicht nur europäischer, sondern auch deutscher Geschichte erläutert.

Kurs 1701
Stadtteilbücherei Hohenlimburg, Stennertstr. 6–8 9x
Mi 15.04.– 10.06.26 19.00–20.45 Uhr
20 UStd. 84,– € Elmar-Björn Krause

Recht | Finanzen

Mietrecht

Dieser Kurs wendet sich an Mietende und Vermietende gleichermaßen und geht auf die wesentlichen Fragen rund um Mietverhältnisse ein. Dies alles unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtsprechung. Die Teilnehmenden erhalten umfangreiches Material mit aktuellen Mustern.

Kurs 1801
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 3x
Di 10.03.–24.03.26 18.00–20.15 Uhr
9 UStd. 49,– € Lars Wörmann

Wohnungseigentumsrecht

In diesem Kompaktseminar wird auf das Wohnungseigentumsrecht eingegangen. Der Fachdozent referiert über die Begründung des Wohnungseigentums und über die Verwaltung. Die Rechte und Pflichten der einzelnen Parteien werden aufgezeigt und anhand von praktischen Fällen veranschaulicht. Die Teilnehmenden erhalten umfangreiches Material.

Kurs 1803
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Do 16.04.26 18.00–21.15 Uhr
19,50 € Lars Wörmann

Nachbarschaftsrecht
Streitigkeiten an der Grundstücksgrenze

Was dürfen die Nachbarn und was dürfen sie nicht? Die Teilnehmenden erhalten eine Broschüre zu diesem Thema.

Kurs 1809
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Di 05.05.26 18.00–21.15 Uhr
19,50 € Lars Wörmann

Die Zweite Miete?
Betriebskostenabrechnungen, Steuerbescheinigung

Grundsätzlich müssen Mietende neben ihrer Miete keine Betriebskosten zahlen. Wie Vermietende dennoch Betriebskosten auf Mietende umlegen können und was dabei zu beachten ist, wird in diesem Kompaktseminar aufgezeigt. Mietende erfahren, was überhaupt Betriebskosten sind, und wie sie eine Jahresbetriebskostenabrechnung auf ihre Richtigkeit überprüfen können. Was kann ich tun, wenn überhaupt keine Betriebskostenabrechnung erfolgt? Wie gehe ich gegen eine falsche Betriebskostenabrechnung vor? Gibt es ein Recht auf Belegeinsicht? Was bedeutet das Gebot der Wirtschaftlichkeit? Wann sind meine Ansprüche verjährt? Die Regelung über den Ausweis bzw. die Ausstellung der Steuerbescheinigung (über z. B. haushaltsnahe Handwerkerleistungen) und die Heizkostenverordnung werden ausführlich thematisiert. Die Teilnehmenden erhalten zur Vertiefung eine Broschüre mit den wichtigsten Informationen, Mustern und Berechnungsbeispielen.

Kurs 1805
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 18.04.26 10.00–13.15 Uhr
19,50 € Lars Wörmann

Einkommensteuer 2025
Hilfe im Steuer-Dschungel

Anhand der amtlichen Formulare wird das Erstellen der Einkommensteuererklärung mit den aktuellen Änderungen für das Veranlagungsjahr 2025 erläutert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs 1807
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 5x
Do 19.02.–19.03.26 18.00–21.15 Uhr
20 UStd. 75,– € Lars Wörmann

Schutz vor Mietnomaden und Messies
Vortrag

In seinem Vortrag erläutert Lars Wörmann, wie man sich vor Mietnomaden und Messies schützen kann. Eine falsche Vermietung kann schnell sehr teuer werden und sogar die eigene Existenz bedrohen. Durch Mietnomaden oder Messies entstehen erhebliche Schäden. Davor kann man sich durch die Beachtung einiger Grundregeln schützen, die in dem Vortrag erläutert werden. Alles beginnt schon bei der Suche nach einem geeigneten Mieter oder einer geeigneten Mieterin und setzt sich mit der richtigen Vertragsgestaltung fort. Die Teilnehmenden erhalten eine Broschüre zu diesem Thema.

Kurs 1813
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Do 26.03.26 18.00–20.15 Uhr
12,– € Lars Wörmann

Sicher im Internet
Die Polizei informiert

Das Internet spielt in unserem Alltag eine immer größere Rolle. Mit der Nutzung von mobilen Endgeräten ist der Zugang zum Netz an nahezu jedem Ort möglich. Nicht nur für Erwachsene ist die Nutzung des World Wide Web längst selbstverständlich, besonders Kinder und Jugendliche verbringen viel Zeit im Netz. Mit dieser Entwicklung steigt auch das Risiko für Internetnutzer:innen mit den Gefahren des Internets in Berührung zu kommen. Nach einem informativen Kurzvortrag über aktuelle Gefahren im Internet, haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, mit Kriminalhauptkommissar Genster ins Gespräch zu kommen.

Kurs 1851
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do	19.03.26	10.00–12.00 Uhr
	entgeltfrei	Thomas Genster

Sicher wohnen
Die Polizei informiert über den Einbruchschutz

Ein Einbruch in den eigenen vier Wänden erzeugt bei vielen Menschen einen Schock. Dabei machen den Betroffenen die Verletzung der Privatsphäre und das verloren gegangene Sicherheitsgefühl häufig mehr zu schaffen als der materielle Schaden. Schon der Gedanke, dass fremde Menschen in der Wohnung waren, erzeugt Unwohlsein. Von einem Mitarbeiter des Kriminalkommissariats Kriminalprävention/Opferschutz der Hagener Polizei erhalten Sie Tipps, wie Sie sich gegen einen Einbruch schützen können.

Kurs 1853
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do	26.03.26	15.00–16.30 Uhr
2 UStd.	entgeltfrei	Oliver Bittern

Klüger gegen Betrüger
Straftaten zum Nachteil von Senior:innen
Die Polizei informiert

Immer noch werden viele ältere Menschen Opfer von Trickbetrug. Mit immer wieder neuen Maschen wird versucht, in die Wohnung zu gelangen. Die Hagener Polizei möchte in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Hagen auf die Vorgehensweisen dieser Täterinnen und Täter hinweisen. Von einem Mitarbeiter des Kriminalkommissariats Kriminalprävention/Opferschutz der Hagener Polizei erhalten Sie Tipps, wie Sie sich gegen diese Betrügereien schützen können.

Kurs 1855
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Di	21.04.2026	14.00 – 15.00 Uhr
	Entgeltfrei	Martina Rychlik

Patientenverfügung
Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Der Vortrag dient als Formulierungshilfe für Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, die jede:r haben sollte, damit alles nach dem eigenen Willen geschehe, auch wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, seinen Willen zu äußern. Sascha Meinhardt ist Fachanwalt für Bank- und Kapitalmarktrecht und erläutert die zu beachtenden Punkte anhand vieler anschaulicher Beispiele.

Kurs 1903
Stadtteilbücherei Hohenlimburg, Stennertstr. 6–8

Mi	18.02.26	18.00–19.30 Uhr
	12,– €	Sascha Meinhardt

Kurs 1905
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Di	12.05.26	18.00–19.30 Uhr
	12,– €	Sascha Meinhardt

Pflegegrade

Bevor es Geld- oder Sachleistungen für Pflegebedürftige gibt, stellt der MDK, der medizinische Dienst der Krankenkassen, den persönlichen Bedarf fest. Rechtsanwalt Meinhardt erläutert, wie Sie sich und Ihre Angehörigen auf den Besuch des MDK vorbereiten können und worauf Sie achten sollten. Anhand von Beispielen wird vorgestellt, wie Sie sich nach der Ablehnung der Einstufung/Höherstufung mit einem Widerspruch oder einer Klage vor dem Sozialgericht wehren können. Angriffspunkt hierfür ist meist das Gutachten des MDK.

Kurs 1907
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Di	10.03.26	18.00–19.30 Uhr
	12,– €	Sascha Meinhardt

Erben und Vererben

In diesem Kurs wird verständlich dargestellt, wie Sie Ihr Vermögen ohne steuerliche Verluste und ohne Streit unter den Angehörigen vererben können. Betreuungsrecht und Patientenverfügung runden das Thema ab.

Kurs 1919
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 3x

Mi	11.03.–25.03.26	18.00–19.30 Uhr
6 UStd.	26,– €	Rechtsanwalt Marc Moldenhauer

Kunst und Kultur

NEU im Studienbereich:

Kreative Auszeit

Die “Kreative Auszeit” mit Kimspaperflower ist ein neues Angebot im kommenden Semester.
Papierblumen sind mehr als Deko. In einer Welt, in der alles schnelllebig und digital ist, tut es gut, einfach mal zur Ruhe zu kommen – mit den Händen, dem Herzen und ein bisschen Papier. In diesem Workshop mit der Papierkünstlerin Hong An Kelly werden wunderschöne Blumen aus Papier gestaltet. Dabei zählt nicht das Ergebnis, sondern der Weg dorthin: das Abschalten vom Alltag, das bewusste Erleben von Farbe, Form und Material – und das kleine Glück, etwas mit eigenen Händen zu erschaffen. Ob fürs Büro, Zuhause oder als Geschenk – jede Blume erzählt eine Geschichte. Und wer einmal mitgemacht hat, entdeckt etwas Neues: an der Technik, an sich selbst – oder an der stillen Schönheit von Papier.
Alle Materialien sind vorbereitet, dazu gibt es vietnamesischen Tee und Snacks und eine stimmungsvolle Atmosphäre.

Kurse 2544, 2545, 2546, 2547 und 2548 – Seite 39

Lass uns spielen

Eine besondere Alternative zum Valentinstag: Ein Spielenachmittag.
Keine Lust mehr auf den jährlichen Restaurantbesuch am Valentinstag? Genug von Herzchen und Rosen? Dann kommen dieses Jahr Karten und Würfel auf den Tisch! Ob Singles oder Paare, ob zu zweit oder beim kooperativen Gruppenspiel: wir haben innovative Spiele und ein paar echte Klassiker für einen schönen und witzigen Nachmittag.
Und wer mag, kann danach ja romantisch Essen gehen…
Übrigens: Brettspiele wurden von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt. Denn das Spielen prägt schon immer unsere Kultur und menschliches Handeln.
Kurs 2880 **–** Seite 42 **oder hier:**

Birgit Andrich
Studienleitung
Tel 02331 207 3589
birgit.andrich@stadt-hagen.de

Gudrun Müller
Verwaltung und Organisation
Tel 02331 207 5332
gudrun.mueller@stadt-hagen.de

Studienreise

Oslo
Spektakuläre Kunst und Natur

Oslo – Spektakuläre Kunst und Natur
5-tägige Studienreise

Die norwegische Hauptstadt Oslo ist nicht nur in eine atemberaubende Landschaft eingebettet, sondern präsentiert eine ebenso spektakuläre Kunstszene. Das erst 2022 eröffnete Nationalmuseum und das benachbarte Munch Museum sowie ein großartiges Opernhaus mit einer begehbaren Dachlandschaft, die wie Eisschollen an den Oslo-Fjord heran ragt, sind Highlights der Reise – sie sind der letzte „Schrei". Eine neue innovative Architektur hat die Stadt in den letzten Jahren geprägt und ihr ein sehr modernes Profil verschafft. Ganz stadtnah über dem Fjord, im Skulpturenpark Ekebergpark, gehen Kunst und Natur eine erlebbare Harmonie ein. Eine Vielzahl von Skulpturen von Rodin bis Louise Boureois und Tony Cragg sind neben einem herrlichen Panoramablick ausgestellt. Weltruf hat inzwischen das 70 Kilometer nördlich mitten in der Natur gelegene Kistefoss Museum mit seiner sensationellen Ausstellungsarchitektur erlangt. Die Unterbringung erfolgt in einem sehr guten Mittelklassehotel mit skandinavischem Frühstücksbuffet. Flüge, alle Transfers, Museumseintritte und viele spezielle Führungen vor Ort sind im Reisepreis inkludiert.
Für Informationen und Auskünfte zum Reiseverlauf, den Kosten und zur Anmeldung bitte per Mail oder telefonisch melden bei:
Birgit.Andrich@stadt-hagen.de oder
02331 207 3589.
Weitere Infos erhalten Sie auf unserer Homepage unter diesem QR-Code

Kurs 2000
Oslo
Mi–So 01.07.–05.07.2026
Info folgt Ariane Hackstein

Oslo, Oper

KunstTour

Aachen

Die Domstadt im westlichsten Zipfel von Nordrhein-Westfalen ist nicht nur von bedeutenden Bauwerken wie der Kathedrale (UNESCO-Welterbe) und einer beeindruckenden Altstadt geprägt, sondern auch von einer reichhaltigen Museumslandschaft. Wir wollen im Verlauf dieser Tagestour sowohl einige Teile der Alt- bzw. Innenstadt erkunden als auch dem „Ludwig Forum für Internationale Kunst" einen Besuch abstatten. Das ist ein Museum für moderne Kunst, das auf der Sammlung des Aachener Sammlerehepaars Irene und Peter Ludwig basiert. Die Sammlung Ludwig ist u. a. bekannt für ihre Pop-Art-Bestände und den Schwerpunkt auf US-amerikanischer Kunst seit den 1960er Jahren. Beheimatet ist das Museum in einer ehemaligen Schirmfabrik, errichtet in den 1920er Jahren.
Startpunkt: Bushaltestelle Otto-Ackermann-Platz/Höing
Anmeldung: info@michaeleckhoff.de

Kurs 2011
Aachen
So 19.04.26 08.30–19.30 Uhr
60,– € Michael Eckhoff

Aachen, Rathaus – © Birgit Andrich

Kunstepochen

Kunstepochen in den 1930er- und 1940er-Jahren

Die europäische und amerikanische Malerei zwischen Picasso und Pollock

Die Jahre um 1930/35 stellen die Kunst in Deutschland vor ungeahnte Herausforderungen. Spätestens im Jahr 1938 gelten zuvor hochgeschätzte und prägende Maler wie Christian Rohlfs, Ernst Ludwig Kirchner, Lyonel Feininger, George Grosz, Paul Klee oder Wassily Kandinsky – um nur einige wenige zu nennen – als „entartete Künstler“. Viele gehen ins Exil, vor allem nach Amerika, wo fortan die moderne Kunst neue Höhen erklimmt. Auch in manchen Teilen Europas können sich Surrealisten oder abstrakte Künstler weiter betätigen. In diesem Kurs richten wir unseren Blick vornehmlich auf Europa und auf die USA, untersuchen also die Entwicklungen außerhalb von Deutschland. Der Bogen spannt sich von Dali, Picasso und Matisse bis hin zu herausragenden Vertretern des „Drip Paintings“ wie Jackson Pollock. Außerdem stellen wir einige Künstler vor, die in Deutschland versucht haben, sich mit dem Hitler-Regime zu arrangieren, wie etwa Bernhard Hoetger in Bremen/Worpswede.

Kurs 2006

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		8x
Di	27.01.–17.03.26	19.00–20.30 Uhr
16 UStd.	80,– €	Michael Eckhoff

NOORTJE PALMERS

MENSCHEN DES 21. JAHRHUNDERTS

1. NOVEMBER 2025 BIS 1. FEBRUAR 2026

OSTHAUS MUSEUM HAGEN

Mit freundlicher Unterstützung von:

Krupp Stiftung · Kunststiftung NRW · HAGEN

Theater & Schauspiel

Improtheater

Theater spielen ohne Text-lernen, dafür mit ganz viel Spaß – das ist Improtheater! Spontan entstehen Figuren und Szenen auf der Bühne, die noch nie dagewesen sind und auch nie wieder zu sehen sein werden. Dabei trainieren die Teilnehmenden in der Magie des Augenblicks wie nebenbei ihre Schlagfertigkeit und ihr Selbstbewusstsein – und vor allem die Lachmuskeln! Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Kurs 2104

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Do	05.03.–12.03.26	17.15–20.15 Uhr
8 UStd.	60,– €	Diyana Nicolaus

Theater-Werkstatt

In diesem Workshop sind die Teilnehmenden Autor:innen und Schauspieler:innen zugleich. Sie spielen nur das, was sie wollen und sind an keine Stückvorlage gebunden. So entstehen wie aus dem Nichts fiktive Figuren und Szenen. Denn durch theaterpädagogische Übungen wird das Geschichten-Erfinden zum Spiel – in wertschätzender Atmosphäre, ohne Erfolgsdruck und ohne Zwänge: Schließlich können auch das „Nichts“ oder die „Leere“ auf der Bühne spannend inszeniert werden! Keine Schauspiel- oder Storytelling-Vorerfahrungen nötig!

Kurs 2106

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Do	11.06.–18.06.26	17.15–20.15 Uhr
8 UStd.	60,– €	Diyana Nicolaus

Malen & Zeichnen

Night of Art – After work

Ein kreativer Abend mit Malerei, netten Menschen und einem Glas Wein oder Wasser. Die Night of Art ist ein lockerer und entspannter After Work-Malabend, bei dem der Spaß im Vordergrund steht. In die Maltechniken führt die Hagener Künstlerin Christina Ott ein, die auch alle Gäste Schritt für Schritt mit auf den Weg zum eigenen, fertigen Bild nimmt. Alle Materialien wie Farbe, Leinwand, Staffelei und Stifte werden gestellt. Malerfahrung ist nicht nötig!

Kurs 2200
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Di 24.02.26 18.00–21.00 Uhr
4 UStd. 39,– € Christina Ott

Kurs 2205
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Di 03.03.26 18.00–21.00 Uhr
4 UStd. 39,– € Christina Ott

Kurs 2210
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Di 14.04.26 18.00–21.00 Uhr
4 UStd. 39,– € Christina Ott

Kurs 2215
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Di 09.06.26 18.00–21.00 Uhr
4 UStd. 39,– € Christina Ott

Im Künstleratelier: Uwe Nickel

Im großzügigen Atelier des Malers Uwe Nickel arbeiten Sie unter seiner Anleitung, um die Vielseitigkeit der freien Bildgestaltung zu erleben und Ihre eigene Bildsprache zu verwirklichen. Kompositionen in Acrylfarbe und verschiedene Maltechniken sind Themen des Workshops. Jeder wird nach seiner Fähigkeit angeleitet. Im Workshop sind Materialien vorhanden. Für alle, die Spaß daran haben, sich auf die Abenteuer der freien Malerei einzulassen. Die Kursgebühren beinhalten alle Materialkosten.

Kurs 2302
Haus Busch 3
Sa 09.05.26 11.00–19.00 Uhr
10 UStd. 75,– € Uwe Nickel

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, Wehringhauser Str. 38 8x
Mo 12.01.–09.03.26 17.00–18.30 Uhr
16 UStd. 80,– € Klaus Binke

Experimentelle Acrylmalerei für Anfänger:innen

Der Workshop vermittelt Anfänger:innen unterschiedliche Maltechniken und schult eigene Ideen und Wahrnehmungen. Bildkomposition und Farblehre sind neben weiteren Themen Inhalte des Workshops. Bitte mitbringen: Eigenes Motiv (Foto o.ä.), Acrylfarben (Grundfarben), Leinwand/Malkarton, Pinsel, Blei-/Buntstifte, Skizzenpapier.

Kurs 2321
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 07.02.26 10.15–15.30 Uhr
7 UStd. 42,– € Elisabeth Singer

Experimentelle Acrylmalerei Fortgeschrittene

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und spannende Veränderungen im Bild entstehen. Sie lernen, malerische Entscheidungen zu treffen und das nötige handwerkliche Gerüst zu verbessern. Der Workshop vermittelt nicht nur unterschiedliche Maltechniken, sondern schult auch Ihre eigenen Ideen und Ihre Wahrnehmung. Bitte mitbringen: Eigenes Motiv (Foto o.ä.), Acrylfarben (Grundfarben), Leinwand/Malkarton, Pinsel, Blei-/Buntstifte, Skizzenpapier.

Kurs 2323
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 21.03.26 10.15–15.30 Uhr
7 UStd. 42,– € Elisabeth Singer

vhs Volkshochschule Hagen Level up your life!

Der Zauber von Farbpigmenten

In diesem Kurs wird viel mit den Fingern oder mit einem Zerstäuber gearbeitet. Dazu kommen auch Malmesser oder flauschige Mischpinsel. Mit Strukturpaste kann die Leinwand oder die Malpappe zunächst bearbeitet werden, damit die Pigmente besonders gut haften und zur Geltung kommen. Die Farben sind brillant und werden nach Fertigstellung fixiert, um den Glanz des Bildes hervorzuheben.

Kurs 2329
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 17.01.26 10.00–15.15 Uhr
7 UStd. 48,– € Christiane Bisplinghoff

Herzensangelegenheiten Malen mit Acryl

Ein Herzgemälde ist eine ganz besondere Angelegenheit: Zunächst können wir mit Worten, Gedanken oder Liedzeilen experimentieren. Dabei bekommen wir den perfekten Untergrund für unser Herzbild und vertiefen unsere Gedankenspiele oder Herzensangelegenheiten. Den Gefühlen freien Lauf lassen und sich selbst dabei überraschen. Gemalt wird mit Acryl.

Kurs 2330
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 28.03.26 10.00–15.15 Uhr
7 UStd. 48,– € Christiane Bisplinghoff

Werkstatt

Speckstein – Skulpturenworkshop

Speckstein ist ein sehr leicht zu bearbeitendes Gestein und perfekt geeignet zum Schnitzen. Die glänzende Oberfläche verleiht dem Mineral seinen Namen. Nach dem Polieren glänzt der Stein edel und wirkt fast wie Marmor. In diesem Kurs gibt es Anleitungen und Tipps zum Bearbeiten und Gestalten des Steins. Inspirierende, kreative Ideen für Specksteinfiguren und Skulpturen gibt die Dozentin.

Kurs 2501
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 13.06.26 10.00–15.00 Uhr
7 UStd. 48,– € Christiane Bisplinghoff

Keramikwerkstatt

Für die Gestaltung Ihrer Keramiken werden alle handwerklichen, technischen und gestalterischen Grundlagen vermittelt. Neben Kenntnissen über Oberflächengestaltung und den Umgang mit Glasuren werden die dreidimensionale Vorstellungskraft und das räumliche Denken gefördert. Sie können ganz vom Alltag abschalten und sich dem kreativen Gestaltungsprozess hingeben. Die Kursleitung ist Keramikkünstlerin. Material und Brennkosten sind im Preis enthalten.

Kurs 2507
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 8x
Mi 07.01.–25.02.26 18.00–21.00 Uhr
32 UStd. 148,– € Kirsten Herzog

Kurs 2508
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 8x
Do 08.01.–26.02.26 16.00–19.00 Uhr
32 UStd. 148,– € Kirsten Herzog

Kurs 2509
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 8x
Mi 11.03.–13.05.26 18.00–21.00 Uhr
32 UStd. 148,– € Kirsten Herzog

Silberschmieden

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, eigene Schmuckkreationen aus Silber zu entwerfen und auszuführen. Sie erhalten eine fundierte Einführung in die handwerklichen und gestalterischen Grundfertigkeiten des Goldschmiede-Handwerks. Daneben soll es im Kurs auch die Möglichkeit geben, einen experimentelleren Umgang mit dem Thema Schmuck zu wagen. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wird dabei individuell betreut. Metall und sonstige Materialien werden nach Verbrauch einzeln abgerechnet.

Kurs 2515
Realschule Halden, Lützowstr. 115–117 — 8x
Mo — 19.01.–16.03.26 — 17.45–20.00 Uhr
24 UStd. — 100,– € — Uschi Becke

Kurs 2516
Realschule Halden, Lützowstr. 115–117 — 8x
Di — 20.01.–17.03.26 — 18.00–20.15 Uhr
24 UStd. — 100,– € — Uschi Becke

Silberschmieden: Mein Silberring

Den Wunsch nach einem individuellen, selbstgefertigten Silberring können Sie sich in diesem Workshop erfüllen. Unter professioneller Anleitung lernen die Teilnehmer:innen die Grundtechniken des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Löten, Hämmern, Feilen. Werkzeuge und Materialien sind vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kosten von ca. 20 € für Material werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Kurs 2521
Realschule Halden, Lützowstr. 115–117 — 2x
Mi — 18.+25.03.26 — 18.00–21.30 Uhr
10 UStd. — 52,– € — Uschi Becke

Kurs 2522
Realschule Halden, Lützowstr. 115–117 — 2x
Mi — 15.+22.04.26 — 18.00–21.30 Uhr
10 UStd. — 52,– € — Uschi Becke

Origami – Papierfalten für den Alltag

Papier findet sich überall in unserem Alltag und wir benötigen es ständig. In diesem Kurs zeigt die Hagener Autorin und Papierkünstlerin Birgit Ebbert, wie Sie für den Alltag Dinge aus Papier schnell falten können. Das klassische Himmel- und Hölle-Spiel war zum Beispiel ursprünglich ein Behälter für Salz- und Pfeffer, den Trinkbecher haben Sie in Ihrer Kindheit vielleicht auch gefaltet. Die Referentin geht wie immer auf die Interessen und Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein, sodass jeder etwas Neues mitnimmt, zum Beispiel ausgefallene Briefumschläge für Geburtstagsgrüße, Schalen für die Tischdekoration, Schachteln für kleine Geschenke oder einen Kreisel, um Kinder eine Weile zu beschäftigen.

Kurs 2525
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
So — 22.02.26 — 10.00–14.00 Uhr
5 UStd. — 25,– € — Dr. Birgit Ebbert

Töpfern mit Iryna Hornieva

Begeben Sie sich in die Welt der Keramik und entdecken Sie die therapeutische Kraft des Formens und Gestaltens von Ton zu einzigartigen Ausdrucksformen Ihrer Persönlichkeit. Unser Keramik-Workshop bietet sowohl Anfänger:innen als auch erfahrenen Künstler:innen eine unterstützende und inspirierende Umgebung, um die unendlichen Möglichkeiten dieses alten Handwerks zu erkunden. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen des Töpferns und praktische Anleitungen. Die Kursleitung ist Keramikkünstlerin. Material und Brennkosten sind im Preis enthalten.

Kurs 2532
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 8x
Mo — 19.01.–16.03.26 — 18.00–20.15 Uhr
24 UStd. — 132,– € — Iryna Hornieva

Kurs 2533
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 8x
Mo — 11.05.–06.07.26 — 18.00–20.15 Uhr
24 UStd. — 132,– € — Iryna Hornieva

Kreative Auszeit

siehe auch Seite 33

Rosen für die Liebsten

Kurs 2544
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
So 01.02.26 14.00–17.00 Uhr
3 UStd. 45,– € Hong An Kelley

Bunte Schmuckkörbchen (Cosmos)

Kurs 2545
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
So 22.03.26 14.00–17.00 Uhr
3 UStd. 45,– € Hong An Kelley

Blue Whisper - Hortensien

Kurs 2546
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
So 19.04.26 14.00–17.00 Uhr
3 UStd. 45,– € Hong An Kelley

Kamelien - Blüte des Herzens

Kurs 2547
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
So 17.05.26 14.00–17.00 Uhr
3 UStd. 45,– € Hong An Kelley

Sommer in Papier – Sonnenblumen

Kurs 2548
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
So 07.06.26 14.00–17.00 Uhr
3 UStd. 45,– € Hong An Kelley

Nähen

Nähworkshop am Wochenende

Der Kurs richtet sich an alle Nähbegeisterten, egal ob Anfänger:innen oder Fortgeschrittene, die gerne in einem Kompaktkurs ein selbst gewähltes Nähprojekt unter Anleitung fertigstellen möchten. Bringen Sie bitte die üblichen Nähutensilien wie Stoff, Schere, Garn, Stecknadeln, Maßband und ggf. Ihre Nähmaschine mit. In der VHS stehen auch Lehrmaschinen zur Verfügung. Bei Fragen können sich die Teilnehmer:innen gerne vorab mit der Kursleitung in Verbindung setzen.

Kurs 2640
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Fr 16.01.26 16.00–20.15 Uhr
Sa 17.01.26 10.00–16.30 Uhr
14 UStd. 70,– € Monika Carl

Kurs 2645
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Fr 20.03.26 16.00–20.15 Uhr
Sa 21.03.26 10.00–16.30 Uhr
14 UStd. 70,– € Monika Carl

Kurs 2650
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Fr 08.05.26 16.00–20.15 Uhr
Sa 09.05.26 10.00–16.30 Uhr
14 UStd. 70,– € Monika Carl

Nähen am Wochenende

Zusammen mit Schneidermeisterin Katrin Hofmeister lässt sich in einem Wochenendkurs prima ein selbst gewähltes Nähprojekt umsetzen. Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen 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 2677
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Fr 06.02.26 16.00–20.00 Uhr
Sa 07.02.26 10.00–16.00 Uhr
13 UStd. 65,– € Katrin Hofmeister

Kurs 2678
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Fr 13.03.26 16.00–20.00 Uhr
Sa 14.03.26 10.00–16.00 Uhr
13 UStd. 65,– € Katrin Hofmeister

Kurs 2679
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Fr 29.05.26 16.00–20.00 Uhr
Sa 30.05.26 10.00–16.00 Uhr
13 UStd. 65,– € Katrin Hofmeister

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:innen oder Fortgeschritte, 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 2668
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Mi — 14.01.–18.03.26 — 09.00–12.00 Uhr
40 UStd. — 198,– € — Katrin Hofmeister

Kurs 2669
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Mi — 15.04.–01.07.26 — 09.00–12.00 Uhr
48 UStd. — 238,– € — Katrin Hofmeister

Kurs 2672
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Do — 15.01.–19.03.26 — 09.00–12.00 Uhr
40 UStd. — 198,– € — Katrin Hofmeister

Kurs 2673
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Do — 16.04.–02.07.26 — 09.00–12.00 Uhr
40 UStd. — 198,– € — Katrin Hofmeister

Stricken

Stricken für werdende Mamis (und Omas, Opas und Papas)

Der süße Nachwuchs lässt nicht mehr lange auf sich warten? Auch, wenn sich bald ALLES verändert, kann man sich ein wenig vorbereiten. In diesem Strickkurs für Neugierige mit ersten Strickerfahrungen tauchen wir gemeinsam ein in die wunderbare Welt der Wolle und Nadeln. Sie entscheiden selbst, ob es eine Babydecke, ein niedliches Mützchen oder ein Tuch für kühle Abende wird. Dozentin Martina Pusch ist selbst vor kurzem wieder Oma geworden und bringt jede Menge Tipps & Ideen mit. Auch ideal als liebevolles Geschenk zur Geburt! Was Sie brauchen erfahren Sie hier:

Kurs 2688
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 2x
Do — 23.04.–30.04.26 — 17.00–19.15 Uhr
6 UStd. — 30,– € — Martina Pusch

Upcycling

Kaffeetaschen nähen

Was passiert mit all den bunten Kaffeetüten, wenn die duftenden ganzen Bohnen erst in Vorratsdosen und Kaffeeautomaten gelandet sind? Unter fachkundiger Anleitung werden leere Kaffeeverpackungen zu witzigen Tragetaschen und Utensilos vernäht – natürlich bei köstlichem Kaffee! Aber Achtung: auf Ihr neues Accessoire werden Sie ganz bestimmt angesprochen. Ein wenig Näherfahrung wird vorausgesetzt, das Verpackungsmaterial wird gestellt. Wer hat, bringt seine Nähmaschine und passende Jeansnadel mit. Ein kleiner Kostenbeitrag für Garn und Tragegurte wird erhoben.

Kurs 2682
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Do — 12.03.26 — 17.00–20.00 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Martina Pusch

Upcycling: aus alt wird neu

Stapeln sich seit Jahren Schraubgläser, Konservendosen, Woll- und Stoffreste, gelesene Taschenbücher, … in Ihrem Keller? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, im Kurs diesen alten Dingen ein anderes Gesicht zu verleihen und sie in neuem Glanz erstrahlen zu lassen. Mit ein klein wenig Geschick entstehen ganz individuelle Geschenke und Dekorationselemente. Gerne können Dosen, Gläser, Bücher, gestempelte Briefmarken, ein wenig Stoff oder Wolle mitgebracht werden. Übriges Material wird gestellt.

Kurs 2684
AllerWeltHaus, Potthofstr. 22
Do — 19.03.26 — 18.00–21.00 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Martina Pusch

wood & wire – Holz und Draht

Warmes Holz und schimmernder Draht finden zueinander! Gemeinsam fertigen wir hübsche, ganz individuelle Dekorationsartikel aus Holz und Draht und entfesseln dabei die eigene Kreativität! Material wird von der Dozentin gestellt, die Kosten werden je nach Verbrauch auf die Teilnehmenden umgelegt.

Kurs 2686
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Do — 26.03.26 — 17.00–20.00 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Martina Pusch

Tanz & Bewegung

Musik und Bewegung 60+

Durch die Kombination von Musik und Bewegung wollen wir in diesem Kurs ein freies und selbstbewusstes Bewegungsverhalten für den Alltag entwickeln. Mit einem gründlichen Aufwärmen werden Körper und Geist geweckt. Abwechslungsreiche Übungsvarianten und Schrittfolgen stärken die Selbstwahrnehmung, Koordination, Muskulatur und das Gleichgewicht. Eine ruhige Sequenz auf der Matte mit Dehnübungen bildet den Abschluss. Die Dozentin ist ehemalige Berufstänzerin und seit vielen Jahren in der Pädagogik tätig. Bitte Schläppchen und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs 2714
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 11x
Di — 13.01.–24.03.26 — 09.30–11.00 Uhr
22 UStd. — 109,– € — Wanda Köppermann

Kurs 2716
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 14x
Di — 14.04.–14.07.26 — 09.30–11.00 Uhr
28 UStd. — 139,– € — Wanda Köppermann

Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz gilt als eine der weiblichsten Tanzkünste. Balance, Koordination, Isolationstechniken, Schleiereinsatz und modifizierte Übungen aus dem Ballett sind Inhalte des Kurses, ebenso wie kulturhistorische Hintergründe und nationale Besonderheiten der diversen Tanzstile. Die Dozentin verbindet Mentaltraining mit Bewusstseins- und Körperarbeit. Es ist sinnvoll, diesen Kurs mehrfach zu besuchen, um die erworbenen Kenntnisse zu vertiefen und zu verbessern. Bitte enganliegende Kleidung, ein Hüft-Tuch und Schläppchen mitbringen.

Kurs 2726
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Di — 13.01.–17.03.26 — 19.00–20.30 Uhr
20 UStd. — 99,– € — Samira Schablack

Kurs 2727
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Di — 14.04.–07.07.26 — 19.00–20.30 Uhr
24 UStd. — 119,– € — Samira Schablack

Tanzfestival TanzRäume in Hagen

Begleitprogramm bei der VHS

In der Zeit vom 10. bis zum 26. Juni 2026 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 finden begleitend zum Festival zwei Workshops bei Profitänzern des Festivals statt. Details zu den workshops stehen Anfang 2026 fest und werden dann bekanntgegeben.

Kurs 2730 – Workshop 1
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 13.06.26 — 12.30–17.00 Uhr
6 UStd. — 35,– €

Kurs 2731 – Workshop 2
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 20.06.26 — 12.30–17.00 Uhr
6 UStd. — 35,– €

Tango Argentino

Das Tanzen des argentinischen Tangos ist eine Möglichkeit, sich selbst durch eine „neue“ nonverbale Sprache zwischen zwei Menschen zu entdecken, die durch ihre Bewegungen eine Geschichte erzählen. Tangotanzen macht in jedem Alter Spaß, dafür sind keine Tanzerfahrung und körperliche Fitness erforderlich. Der Workshop richtet sich an Anfänger und führt Sie durch die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes und gibt Ihnen die Möglichkeit, die grundlegenden Schritte in einer freundlichen und einladenden Umgebung zu erlernen. Wir werden gemeinsam die vielen Ausdrucksformen des argentinischen Tangos entdecken! Für diesen Workshop zum Kennenlernen brauchen Sie keinen Partner/keine Partnerin – Sie können sich als Einzelperson anmelden. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Kurs 2733
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 2x
Sa+So — 06.+07.06.26 — 14.00–16.30 Uhr
6 UStd. — 69,– € — Antonio Rusciano

Griechische Folklore

Tanzen und Kultur erleben

Tauchen Sie ein in die lebendige Welt der griechischen Folkloretänze! In diesem Kurs lernen Sie traditionelle Tänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands kennen – von Makedonien bis Kreta. Nach einer kurzen kulturellen Einführung mit Karte und Bildern geht es direkt los mit den Grundschritten, Haltungen und typischen Bewegungsformen. Gemeinsam tanzen wir u.a. den bekannten Sirtaki und weitere einfache Volkstänze, die auch im griechischen Alltag getanzt werden. Ein kleiner kultureller Höhepunkt: Ouzo-Pause (alkoholfrei möglich) zum Austausch und Durchatmen. Ideal als Vorbereitung auf einen Griechenlandurlaub oder einfach zum Eintauchen in eine andere Kultur – mit Freude an Musik, Bewegung und Gemeinschaft.

Kurs 2750
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
So 08.02.26 14.00–17.00 Uhr
4 UStd. 29,– € Georgia Dickel

Kurs 2752
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Di 24.03.26 18.00–21.00 Uhr
4 UStd. 29,– € Georgia Dickel

Kurs 2754
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
So 31.05.26 14.00–17.00 Uhr
4 UStd. 29,– € Georgia Dickel

Kurs 2756
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Do 09.07.26 18.00–21.00 Uhr
4 UStd. 29,– € Georgia Dickel

Spiele

Lass uns spielen

Spieletreff für Singles und Paare zum Valentinstag

Keine Lust mehr auf den jährlichen Restaurantbesuch am Valentinstag? Genug von Herzchen und Rosen? Dann kommen dieses Jahr Karten und Würfel auf den Tisch! Ob Singles oder Paare, ob zu zweit oder beim kooperativen Gruppenspiel: Wir haben innovative Spiele und ein paar echte Klassiker für einen schönen und witzigen Nachmittag. Und wer mag, kann danach ja romantisch Essen gehen…
Anmeldung erforderlich!

Kurs 2880
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 14.02.26 15.00–18.00 Uhr
4 UStd. entgeltfrei Jessica Linek | Pascal Pusch

Bridge für Anfänger:innen

„Bridge ist mehr als ein Kartenspiel. Es ist ein Denksport. Bridge fördert logisches, detektivisches und schnelles Denken. Bridge trainiert Geduld, Konzentration und partnerschaftliche Fähigkeiten.“ (Martina Navratilova) Bridge ist die Königin des Kartenspiels und hat eine lange Tradition. In den Kursen können Sie dieses faszinierende und anspruchsvolle Kartenspiel erlernen, gemeinsam Spaß haben und nebenbei Ihr Gehirn trainieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die beiden Kurse 2891 und 2892 bauen aufeinander auf. Danach sind Sie in der Lage, an jedem Bridgetisch in der Welt mitspielen zu können.

Kurs 2891
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 10x
Do 22.01.–26.03.26 17.00–18.30 Uhr
20 UStd. 150,– € Ingeborg Mehner

Kurs 2892
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 10x
Do 16.04.–02.07.26 17.00–18.30 Uhr
20 UStd. 150,– € Ingeborg Mehner

Bridge mit Anleitung

Haben Sie sich auch schon oft gewünscht, während des Spiels jemanden fragen zu können, was jetzt der beste Weg wäre? In unseren Kursen haben Sie die Möglichkeit zu fragen und so unter Anleitung in den optimalen Spielverlauf zu kommen. In jeder Unterrichtseinheit gibt es eine Auffrischung zu einem bestimmten Thema mit gelegten Karten. Danach wird frei gespielt. So verbessern Sie Ihr Bridge ohne Turnierstress in entspannter Runde.

Kurs 2896
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 10x
Do 22.01.–26.03.26 19.00–20.30 Uhr
20 UStd. 150,– € Ingeborg Mehner

Kurs 2897
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 10x
Do 16.04.–02.07.26 19.00–20.30 Uhr
20 UStd. 120,– € Ingeborg Mehner

Musik

Mach deine Musik selbst -

im eigenen Rhythmus, im gemeinsamen Atem.

Fühlen Sie den Herzschlag des afrikanischen Kontinents im Kursangebot 9807

Michael Weigelt-Liesenfeld
Studienleitung
Tel 02331 207 3141
michael.weigelt-liesenfeld@stadt-hagen.de

Klavierspiel als Konzentrations- und Gedächtnistraining

Klavierkurse für Menschen höheren Alters

Da beim Klavierspiel in besonderem Maße beide Gehirnhälften beansprucht werden und man in der medizinischen Forschung die positiven Effekte auf die Konzentrations- und Kombinationsfähigkeit entdeckte, wurde vor einigen Jahren eine neue Klavierschule entwickelt und u. a. zur Vorbeugung gegen Alzheimer eingesetzt. Die Kurse verstehen sich daher als spezielles Angebot für Menschen höheren Alters. Aufgrund der großen Nachfrage mittlerweile ein Dauerbrenner im Musikprogramm der VHS! Die Kurse laufen jeweils über ein Halbjahr.
Der Unterricht wird in 3er-Gruppen wöchentlich erteilt. Die Kursgebühr pro Person variiert je nach Anzahl der Unterrichtsstunden pro Halbjahr (z. B. 13 x 60 min = 112,– €).
Bitte beachten:
Die Teilnahme an den Kursen 9701–9704 ist nur nach einem rechtzeitigen Kontakt mit dem Dozenten möglich.
Voranmeldung unter:
0173 74 63 596 oder martin.roesner@stadt-hagen.de

Kurs 9800
Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10

Mo	12.01.26	09.00–09.30 Uhr
1 UStd.	entgeltfrei	Martin Rösner

Chopin

Vortrag

Prof. Dr. Roland Pröll referiert in der Max Reger Musikschule über die Feinheiten und technisch musikalischen Herausforderungen der großen Klavierwerke von Frédéric Chopin, ...und spielt selbst !

Kurs 9805B
Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10

So	08.02.26	17.00–18.30 Uhr
2 UStd.	Pay what you want	Roland Proell

Roland Proell

Blues Harp Workshop

Mundharmonika für Einsteiger:innen
Vom einfachem Melodiespiel zum erdigen Blues!

Die Mundharmonika – und gerade die so genannte Blues Harp – ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau, ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können. Notenkenntnisse nicht erforderlich!

Kurs 9806
Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10

So	29.03.26	10.00–16.00 Uhr
8 UStd.	49,– €	Dieter Kropp

Veeh-Harfe

Schnupperworkshop für Tischharfe
(Veeh-Harfe®, Zauberharfe)

Die Tischharfe ist ein Saiteninstrument, das ohne Notenkenntnisse spielend leicht erlernt werden kann. Gespielt wird mit Unterlegnoten, bei denen Notenpunkte und Linien anzeigen, welche Saite gerade gezupft werden soll. So ist die Tischharfe ein wunderbares Instrument für alle, die schon immer gerne Musik machen wollten, aber dafür keine Zeit oder Gelegenheit fanden. In diesem Workshop lernen wir die Geschichte des Instruments sowie die verschiedenen Anbieter kennen. Nach einer Einführung in die Spielweise werden wir viel Zeit haben, um gemeinsam zu musizieren und einstimmige und evtl. auch zweistimmige Lieder zu erlernen. Leihharfen und Leihnoten werden gestellt.

Kurs 9808
Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10

Sa	13.06.26	10.00–13.00 Uhr
4 UStd.	12,– €	Christiane Voth

Workshop Afrikanisches Trommeln
Herzschlag des schwarzen Kontinents

In diesem Trommel- und Percussion-Workshop können Sie hautnah ein Stück afrikanisches Lebensgefühl erfahren! Der gebürtig aus Ghana stammende Theophilus Mettle musizierte bereits vor seiner Ausreise mit vielen Musiker:innen aus seiner Heimat und spielt seit seiner Ankunft in Deutschland in diversen Formationen. Der Vollblutmusiker möchte den Kursteilnehmenden einen Einblick in das Rhythmusgefühl des schwarzen Kontinents vermitteln, vorrangig auf den Instrumenten Djembe und Kpanlogo. Letztere ist die traditionelle ghanaische Fasstrommel, in Form ähnlich der einer Conga, jedoch wird die Fellspannung durch eine Reihe von Holzpflöcken hergestellt. Den Teilnehmenden wird eine ausreichende Auswahl an Instrumenten zur Verfügung gestellt, gerne können aber auch eigene Trommeln mitgebracht werden. Bei weiterem Interesse ist die Einrichtung eines fortlaufenden Unterrichtsangebots möglich!

Kurs 9807
Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10
Sa 25.04.26 12.00–16.00 Uhr
5 UStd. 32,– € Theophilus Mettle

Tanzgymnastik
Für Erwachsene

Mit viel Freude und gut ausgewählter Musik wird der gesamte Körper mit rhythmischer Tanzgymnastik trainiert. Durch abwechslungsreiche Tanzschritte, Konditions- und Dehnübungen, Spannung und Entspannung wird die gesamte Muskulatur trainiert und gestärkt. Hierbei wird bei angenehmer Atmosphäre die Koordination der Bewegungen gefördert und verbessert. Lassen Sie sich von der positiven Stimmung in der Gruppe begeistern und sorgen Sie gleichzeitig für ein gutes Körpergefühl.

Kurs 9810
Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10 26x
Mi 07.01.–15.07.26 18.00–19.00 Uhr
36 UStd. 157,– € Olga Peniker

Siehe Kurse 1425B und 1481B
Seite 21

Entdeckungsreise mit der Stimme
Der VHS-Chor

Sie lieben Rock-Pop-Musik und möchten mit anderen singbegeisterten Menschen ein tolles Gemeinschaftsgefühl erleben? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Anfänger:innen und interessierte Laien (gerne auch männliche Teilnehmer zur Unterstützung der weiblichen Teilnehmerinnen) sind herzlich willkommen!

Kurs 9811
Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10 23x
Mo 12.01.–13.07.26 19.45–21.00 Uhr
38 UStd. 57,– € Junichiro Watahiki

Gitarre I
Für Anfänger:innen

Lorena Manz zeigt unter dem Motto: Wir machen´s EINFACH!, wie man eine einfache, aber effektvolle Liedbegleitung auf der Gitarre erlernen kann und auch schon mit wenigen Akkorden sich selbst oder andere begleitet. Der Kurs ist auch ideal für Kita- oder OGS- Begleiter:innen geeignet, da das Singen mit Kindern immer eine willkommene Abwechslung darstellt. Mit Unterstützung durch die Gitarre natürlich umso mehr! Also: MACHEN wir´s einfach!

Kurs 9813
Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10 23x
Di 13.01.–07.07.26 17.30–18.30 Uhr
30 UStd. 138,– € Lorena Manz

Lorena Manz

Gitarre II

Lorena Manz zeigt unter dem Motto: Wir machen´s EINFACH!, wie man eine einfache, aber effektvolle Liedbegleitung auf der Gitarre erlernen kann und auch schon mit wenigen Akkorden sich selbst oder andere begleitet. Der Kurs ist auch ideal für Kita- oder OGS- Begleiter:innen geeignet, da das Singen mit Kindern immer eine willkommene Abwechslung darstellt. Mit Unterstützung durch die Gitarre natürlich umso mehr! Also: MACHEN wir´s einfach!

Kurs 9814
Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10 — 23x
Di — 13.01.–07.07.26 — 18.30–19.30 Uhr
30 UStd. — 138,– € — Lorena Manz

Ukulele

Kleines Instrument – Großer Spaß auf vier Saiten!

Nachdem bereits einige Tagesworkshops mit großem Erfolg stattgefunden haben, bietet die VHS Hagen nun einen Block von zehn Unterrichtseinheiten an, um noch tiefer in die Klangwelt des kleinen und beliebten Saiteninstruments einzutauchen. „Ukulele spielen ist wie Tango tanzen in einer Telefonzelle!“ Der gebürtige Argentinier und Kursleiter Ignacio Zudaire, Gitarrist, Ukulelen-Spieler und Pianist, möchte den Kursteilnehmer:innen nicht nur verschiedene Spieltechniken vermitteln, sondern auch etwas von dem klanglichen Charme des ursprünglich aus Hawaii stammenden Instruments näherbringen.

Kurs 9816
Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10 23x
Mo — 12.01.–13.07.26 — 17.30–18.30 Uhr
30 UStd. — 138,– € — Ignacio Zudaire

HAGEN
Stadt der FernUniversität

Max Reger Musikschule

Mit uns macht Musizieren Spaß!

Unsere Fachbereiche:
Elementarbereich
JeKits
Streichinstrumente
Tasteninstrumente
Blasinstrumente
Zupfinstrumente
Gesang
Tanz
Rock-Pop-Jazz
Ensembles,
Orchester, Bands
Sonderpädagogik
Hochschul-
Vorbereitung

Unsere Kompetenz:
Seit über 60 Jahren „tonangebend“ in Hagen.

50 Lehrkräfte unterrichten ca. 2000 Schüler.

Zahlreiche Konzerte, Workshops und Veranstaltungen

Sprechzeiten der Verwaltung:
Mo: 8:30 - 12:00 Uhr
14:00 - 16:00 Uhr
Mi: 8:30 - 12:00 Uhr
Do: 8:30 - 12:00 Uhr
14:00 - 17:00 Uhr
Fr: 8:30 - 12:00 Uhr

Vorherige telefonische Anmeldung erbeten.

Weitere Informationen:
www.hagen.de/musikschule
facebook.com/maxregermusikschule

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen

Max Reger Musikschule
Elbershallen Hagen | Dödterstr. 10
t +49 2331 207 3142
Stadt der FernUniversität
www.hagen.de/musikschule

Like us on Facebook
facebook.com/maxregermusikschule

ELBERS HALLEN

Gesundheit und Prävention

NEU im Studienbereich:

Ukrainisch-russisch Kochen und Sprechen

Die beliebte Kursreihe “Kochen und Sprechen”, konnte erneut um eine weitere Kochkultur und Sprache erweitert werden: Die ukrainisch-russische Küche. Auf dem Speiseplan steht an diesem Abend Borschtsch.
Ukrainischer Borschtsch spiegelt den Charakter der ukrainischen Küche voll und ganz wider. Diese Suppe ist herzhaft, aromatisch, farbenfroh, dickflüssig und lecker. Und übrigens auch sehr gesund, da sie viel Wurzelgemüse und Gemüse enthält. Im Allgemeinen ein echtes Geschenk für Seele und Körper. Viele trauen sich aufgrund der langen Garzeit und der vielen Feinheiten, die es zu beachten gilt, nicht an die Zubereitung von ukrainischem Borschtsch. Wir können Sie beruhigen: “Unsere Version des ukrainischen Klassikers ist recht einfach zuzubereiten, sodass auch Anfänger damit zurechtkommen”, so die beiden Kursleiterinnen Anastasiia Peters und Lena Lusiienko.

Kurs 261-3934 – Seite 63

Pilates trifft Yoga

Auch im Bereich Entspannung und Bewegung haben wir etwas Neues im Programm: Mit einer Zusatzqualifikation hat sich unsere Dozentin Ramona Holtschmidt mit dem Angebot “Yoga trifft Pilates” weitergebildet. Das harmonische Duo für Körper, Geist und Seele. Wir kräftigen unser „Powerhouse“ - die zentrale Muskulatur unseres Körpers - das Fundament für Stabilität und Bewegungsfluss und kombinieren diese mit der flexibilisierenden und entspannenden Wirkung des Yoga. Das Beste aus zwei Welten. Wir beginnen das neue Angebot mit zwei Schnupperkursen im Januar und März und einem 12-wöchigen Kurs im April. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und wenn möglich eine Yoga Matte.

Kurse 261-3630, 261-3632 und 261-3634 – Seite 54

Birgit Andrich
Studienleitung
Tel 02331 207 3589
birgit.andrich@stadt-hagen.de

Gudrun Müller
Verwaltung und Organisation
Tel 02331 207 5332
gudrun.mueller@stadt-hagen.de

Bildungsurlaube

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

Bildungsurlaub NRW

Die Stille eines Klosters bietet den idealen Ort, um eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und die stärkende Wirkung von Meditation, Achtsamkeit und Entspannung zu erleben. Das Seminar verbindet buddhistische Meditation und Achtsamkeitspraxis mit achtsamkeitsbasierten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Sie lernen den Fluss der Gedanken abklingen zu lassen und sich selbst und anderen freundschaftlicher zu begegnen. Bei guter Witterung werden wir auch im Freien üben und die Natur als meditativen Raum erleben. Impulsvorträge zur Einordnung der Übungen in Ihren (Berufs-)Alltag sowie Grundlegendes zur Wirksamkeit von Achtsamkeit und Meditation runden das Programm ab. Es bleibt Zeit für das persönliche Gespräch und für Spaziergänge rund um das landschaftlich schön gelegene Kloster. Im Kurspreis enthalten sind Unterkunft im Einzelzimmer mit Bad, Verpflegung und die Seminargebühr. Die Anreise ist selbstständig zu organisieren. Eine kostenlose Abmeldung ist nur bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich. Ab dem 9.3.2026 ist die volle Kursgebühr fällig. Die Rechnung wird nach Kursbeginn verschickt.

Kurs 3006

Kloster Bestwig, Bergkloster 1, 59909 Bestwig		5x
Mo–Fr	20.04.–24.04.26	09.00–16.00 Uhr
40 UStd.	834,– €	Stefan Lansmich

Stefan Lansmich praktiziert seit über 30 Jahren Meditation, er hat 19 Jahre in buddhistischen Tempeln gelernt und unterrichtet seit 2000 Meditation und Achtsamkeit.

Resilienz stärken durch Yoga und Naturleben im Kloster

Bildungsurlaub NRW

Dieser Bildungsurlaub in entspannter Atmosphäre des Bergklosters Bestwig im Sauerland ermöglicht, den Alltag einmal ganz hinter sich zu lassen. In der Stille des Klosters gelingt es, hinter die eigenen „Stress-Kulissen“ zu schauen und die eigenen Bedürfnisse besser kennenzulernen. Mit Hilfe von Yoga, Atemübungen und Meditation erfahren die TeilnehmerInnen alltagstaugliche Methoden, um den täglichen Herausforderungen achtsamer zu begegnen und den natürlichen Stress-Schutz (Resilienzfähigkeit) zu verbessern. Die vielseitigen Entspannungsmethoden sorgen für innere Ruhe und Erholung. Einige Maßnahmen, wie der YogaWalk, finden draußen in der wunderschönen Natur statt. Die Anreise ist eigenständig zu organisieren. Bitte feste Schuhe und bequeme Kleidung mitbringen. Die Unterbringung erfolgt im Einzelzimmer mit Bad. Eine kostenlose Abmeldung ist nur bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich. Ab dem 27.4.2026 ist die volle Kursgebühr fällig. Die Rechnung wird nach Kursbeginn verschickt.

Kurs 3010

Kloster Bestwig, Bergkloster 1, 59909 Bestwig		5x
Mo–Fr	08.06.–12.06.26	09.00–16.00 Uhr
Kursstart am Montag, 08.06.26 ist um 12.00 Uhr		
40 UStd.	834,– €	Barbara Sering

Barbara Sering Yogalehrerin BYV, Bewegungspädagogin nach Dore-Jacobs, Tanztherapeutin DGT, Entspannungstrainerin.

Kloster Bestwig – © Stefan Lansmich

Meditation

Der stille Geist
Einführung in die buddhistische Meditation

Das Seminar bietet eine Einführung in die buddhistische Meditation. Sie lernen die richtige Sitzhaltung, Atmung und Konzentration. Durch die Achtsamkeit auf Körper und Atmung lernen Sie, wie die endlosen Gedankenketten abklingen und im Geist Sammlung und Ruhe entstehen können. Sitz- und Gehmeditation wechseln mit Atem- und Entspannungsübungen. Bitte bequeme, locker sitzende Kleidung (z. B. Jogginghose) mitbringen.

Kurs 3115
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 07.02.26 09.00–13.00 Uhr
5 UStd. 31,– € Stefan Lansmich

Kurs 3120
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 09.05.26 09.00–13.00 Uhr
5 UStd. 31,– € Stefan Lansmich

Kurs 3125
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 11.07.26 09.00–13.00 Uhr
5 UStd. 31,– € Stefan Lansmich

Den inneren Frieden finden
Meditationswochenende

Das Seminar ist für alle geeignet, die Meditation erlernen oder ihre Meditationserfahrung vertiefen wollen. Basis bilden die Voraussetzungen und Grundlagen der Meditation. Sie lernen die Entwicklung geistiger Ruhe und Sammlung durch das achtsame Erleben des Atems. Weiterführende Meditationstechniken helfen bei der Entwicklung freundschaftlichen Wohlwollens sich und anderen gegenüber und im Umgang mit störenden Gedanken und Empfindungen. Sitz- und Gehmeditation wechseln mit Entspannungs- und Atemübungen. Darüber hinaus ist Zeit für Fragen und Austausch. Bitte bequeme, locker sitzende Kleidung (z. B. Jogginghose) mitbringen.

Kurs 3126
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Sa 07.03.26 09.00–16.00 Uhr
So 08.03.26 09.00–13.00 Uhr
15 UStd. 76,– € Stefan Lansmich

Kurs 3128
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Sa 13.06.26 09.00–16.00 Uhr
So 14.06.26 09.00–13.00 Uhr
15 UStd. 76,– € Stefan Lansmich

Selbstmanagement

Ayurveda – Lebensfreude und Glück

Ayurveda – „Die Wissenschaft vom langen gesunden Leben“, ein altbewährtes Naturheilsystem aus Indien, erfreut sich seit über 30 Jahren auch in Deutschland zunehmender Popularität. Ayurveda betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Verhalten und bezieht jeden Aspekt des Lebens ein. In den alten Überlieferungen des Ayurveda gibt es unzählige Strategien und einzelne Hinweise, die uns dienen, mehr Glück, Lebensfreude und Zufriedenheit im Leben zu erhalten. Meditation, Kontemplation, Körperübungen und das Lauschen der klassischen indischen Musik helfen uns bei diesem Workshop, diesen Strategien und Praktiken nachzuspüren und uns vielleicht mit unseren eigenen Wegen zu mehr innerer Zufriedenheit und Glück zu verbinden…

Kurs 3233
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 25.04.26 10.00–14.00 Uhr
5 UStd. 31,– € Franz Homann

Ayurveda für jeden Tag
Ayurveda-Workshop

Ayurveda – „Die Wissenschaft vom langen gesunden Leben“, ein altbewährtes Naturheilsystem aus Indien, erfreut sich seit über 25 Jahren auch in Deutschland zunehmender Popularität. Ayurveda betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Verhalten und bezieht jeden Aspekt des Lebens ein. Ayurveda bietet viele praktische Verfahren an, alle im Menschen innewohnenden Kräfte ins Gleichgewicht zu bringen. Dieses Gleichgewicht und innere Harmonie scheinen ein Schlüssel für ein langes, gesundes und erfülltes Leben zu sein. Im Alltag kann jede:r das Ayurveda-Wissen praktisch anwenden. Daher werden wir in diesem Tagesworkshop aufbauend auf einer kurzen Zusammenfassung der wichtigsten Prinzipien und Ziele des Ayurveda und dem Wissen über die drei Konstitutionstypen, abgeleitet aus den 5 Elementen, uns hauptsächlich mit drei bedeutenden Heilansätzen beschäftigen: Ayurvedische Ernährung und Kochkunst, Entspannung und Selbstfindung, Lebensstil und tägliche Routine nach Ayurveda. Außerdem geben wir einen Überblick über alle ayurvedischen Behandlungsansätze und vermitteln viele Ayurveda-Tipps für den Alltag. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen und Trinkbehälter.

Kurs 3235
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 18.04.26 10.00–16.45 Uhr
8 UStd. 45,– € Franz Homann

Rückentraining

Rückenschmerzen entstehen häufig aus einem Mangel an Bewegung und körperlicher Aktivität. In diesem Kurs stehen daher die Muskelgruppen im Fokus, die für eine gesunde Körperhaltung entscheidend sind. Mit regelmäßigen Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation kann man Rückenbeschwerden effektiv vorbeugen oder entgegenwirken. Dazu werden Übungen aus Entspannung und Stressbewältigung durchgeführt. Gesundheitskurse können von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Kurs 3251
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Mo — 12.01.–23.03.26 — 09.30–10.30 Uhr
86,– € — Antje Öland-Masuch

Kurs 3252
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Mo — 13.04.–06.07.26 — 09.30–10.30 Uhr
96,– € — Antje Öland-Masuch

Kurs 3253
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Do — 15.01.–19.03.26 — 09.30–10.30 Uhr
86,– € — Antje Öland-Masuch

Kurs 3254
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Do — 16.04.–02.07.26 — 09.30–10.30 Uhr
96,– € — Antje Öland-Masuch

Nervus vagus

Unser Nerv für Ruhe und Erholung
Selbstbehandlungsgriffe

Der zehnte unserer insgesamt zwölf Hirnnerven, der Nervus Vagus, hat es in sich. Er ist der am weitesten verzweigte und größte parasympathische Nerv unseres Körpers und reguliert, zusammen mit dem Sympathikus, unser autonomes Nervensystem. Dieses sog. Vegetativum ist zuständig für viele Funktionen, die automatisch ablaufen, z. B. Atmung, Drüsensekretion, Gefäßspannung, Herzerregung, Verdauung… Hierbei sendet der Nervus Vagus v.a. beruhigende, verlangsamende, regenerierende Impulse in zahlreiche Organe und Strukturen des Körpers im Kopf-, Hals-, Brust- und Bauchraum. Er kann so den entgegengesetzten Pol des autonomen Nervensystems, den Sympathikus, der Aktivierung, Spannung und Erregung fördert, ausgleichen. In einer Zeit, in der viele Menschen oft oder manche sogar ständig Stress empfinden, kann uns die bewusste Zuwendung zum Nervus Vagus helfen, wieder einen Zustand von Entspannung und Erholung einzuleiten. Der Tages-Workshop stellt diesen interessanten Nerv und sein Körpernetzwerk vor und vermittelt viele praktische Übungen, die Kontakt zum Nervus Vagus herstellen und seine Funktionen anregen können. Bitte bequeme, ausreichend warme Kleidung, warme Socken und 1 Decke, 1 Kissen und bei Bedarf 1 Knie-/Nackenrolle mitbringen.

Kurs 3272
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
So — 26.04.26 — 10.00–15.00 Uhr
7 UStd. — 39,– € — Kirsten Nieragden

Gedanken und Gefühle konstruktiv nutzen

Bewusste und unbewusste Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und tragen so erheblich zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit bei. In diesem Schnupper-Workshop zeigt die Mentaltrainerin Samira Schablack in einem Mix aus Vortrag und interaktiver Übung, wie Gefühle besser eingeordnet werden können und wie man sie bewusst gestalten kann. Unterschiedliche Methoden werden als Impulse aufgezeigt. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Kurs 3267
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 14.03.26 — 11.00–14.00 Uhr
4 UStd. — 22,– € — Samira Schablack

Kurs 3268
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Fr — 12.06.26 — 18.30–21.30 Uhr
4 UStd. — 22,– € — Samira Schablack

Sei deines Glückes Schmied und was dich davon abhält

Das Leben von heute ist geprägt von Zeitdruck, Stress und stetigen Veränderungen. Viele Menschen fühlen sich überfordert und klagen, körperlich und seelisch ausgebrannt zu sein. Der Workshop ist darauf ausgerichtet, den Blickwinkel auf das eigene Leben zu verändern. Sie erfahren, wie Sie aus der Fremdbestimmung heraus, in ein selbstbestimmtes Leben kommen. Mit Hilfe einfacher mentaler Techniken und praktischen Übungen lernen Sie, sich das Leben leichter zu machen. Aus dieser Leichtigkeit heraus ist es möglich, eigenmächtig notwendige Schritte für ein glückliches Leben einzuleiten. Denn jeder ist selbst seines Glückes Schmied. Sudhir Gurram ist Mentalcoach. Er hilft Menschen dabei – durch Auflösen von emotionalen und mentalen Blockaden (Glaubenssätzen) – ihre Wahrnehmung zu verändern, um dann eigenverantwortlich ihr Leben schöpferisch zu gestalten. Bitte viel Neugier, Schreibzeug und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Kurs 3282
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 14.03.26 10.00–15.00 Uhr
6 UStd. 34,– € Sudhir Gurram

Kurs 3284
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 28.03.26 10.00–15.00 Uhr
6 UStd. 34,– € Sudhir Gurram

Qi Gong und Feldenkrais

Qi Gong zur Entspannung

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungskunst und zudem Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi Gong ist auch eine Methode zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit aus eigener Kraft. Mit Qi Gong aktivieren und pflegen wir unsere mentale und vitale Energie. Wir arbeiten orientiert an Leitbahnen und Beschwerden, lösen Blockaden in den Meridianen, um den ungehinderten Qi-Fluss in alle Körperbereiche zu ermöglichen. Der Kurs findet sowohl als Präsenz-Kurs, als auch zeitgleich als Online-Kurs statt.

Kurs 3314H – Hybridkurs
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 12x
Mi 07.01.–25.03.26 17.00–18.30 Uhr
24 UStd. 135,– € Irmgard Woitas-Ern

Kurs 3316H – Hybridkurs
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 13x
Mi 22.04.–15.07.26 17.00–18.30 Uhr
26 UStd. 146,– € Irmgard Woitas-Ern

Eine kleine Auszeit

mit sanften Bewegungen nach Feldenkrais und Qi Gong

In dieser kleinen Auszeit geht es darum, die beiden Methoden, Bewusstheit durch Bewegung entwickelt von Dr. Moshe Feldenkrais und Qigong, kennenzulernen und diese zu vertiefen. Beide Methoden beeinflussen unser Nervensystem und unsere Muskulatur und führen zu einer schönen Entspannung und Ruhe. Der Geist kann sich beruhigen und eine Auszeit von den üblichen Gedanken und Verhaltensmustern des Alltags nehmen. In der Ruhe können wir neue, frische Energie aufnehmen, um zu regenerieren und um uns zu erholen und bei uns wieder zu Hause ankommen. Es werden zum Teil ungewohnte Bewegungen sein, die in Dir eine neue Beweglichkeit entstehen lassen. Dabei bleiben wir immer in unserem Wohlbefinden und wir machen nur, dass was wir können. Bitte mitbringen: Neugierde und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen, bequeme und lockere Kleidung und dicke Socken.

Kurs 3324
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Sa+So 25.+26.04.26 11.00–15.00 Uhr
10 UStd. 52,– € Julia Stahl

Kurs 3328
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Sa+So 11.+12.07.26 11.00-15.00 Uhr
10 UStd. 52,- € Julia Stahl

Qi Gong im Garten des Hohenhofes

Qi Gong ist eine jahrtausendalte Bewegungsmethode aus China, die traditionell auf großen Plätzen oder vorzugsweise im Park geübt wird. Der schöne Garten des Hohenhofes eignet sich sehr gut, um das Qi aus der Natur aufzunehmen. Wir üben sehr leichte Bewegungsabläufe ohne uns dabei anzustrengen und genießen die Umgebung und den Schatten unter den Bäumen. Auch gut geeignet für Teilnehmer:innen, die noch nie Qi Gong geübt haben. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Hohenhof statt.

Kurs 3333
Outdoor Treffpunkt: Hohenhof/Garten
Sa 18.04.26 11.30–13.30 Uhr
19,– € Julia Stahl

Kurs 3334
Outdoor Treffpunkt: Hohenhof/Garten
Sa 09.05.26 11.30–13.30 Uhr
19,– € Julia Stahl

Kurs 3335
Outdoor Treffpunkt: Hohenhof/Garten
Fr 13.06.25 11.30–13.30 Uhr
19,– € Julia Stahl

Yoga

Yoga für Einsteiger:innen

Yoga – eine aktive Reise zu sich selbst. Sie erhalten eine systematische Einführung in die Grundlagen des Yoga und erlernen leichte, aber sehr wirksame Yoga-Übungen. Die Übungen umfassen meditative, trainierende und entspannende Techniken sowie unterschiedliche Atemübungen. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Socken. Es ist empfehlenswert, zwei Einsteiger-Yoga Kurse zu besuchen, um anschließend weiter zu praktizieren.

Kurs 3404
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Do — 15.01.–19.03.26 — 17.00–18.30 Uhr
20 UStd. — 99,– € — Dirk Klauke

Kurs 3411
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Fr — 16.01.–20.03.26 — 17.00–18.30 Uhr
20 UStd. — 99,– € — Petra Wüstenfeld

Kurs 3405
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 9x
Do — 16.04.–25.06.26 — 17.00–18.30 Uhr
18 UStd. — 90,– € — Dirk Klauke

Kurs 3412
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Fr — 17.04.–10.07.26 — 17.00–18.30 Uhr
24 UStd. — 119,– € — Petra Wüstenfeld

Aromayoga

Wir verbinden die wunderbare Welt der ätherischen Öle mit unserer Yogapraxis. Das ruhige Wohlfühl-Aromayoga lässt uns eine tiefe Verbindung zu uns selbst aufbauen, die uns zur Ruhe kommen lässt und entspannt. Eine sanft kräftigende Praxis mit länger gehaltenen Dehnungen und einer klangvollen Endentspannung. Eine duftende Auszeit für Körper, Geist und Seele. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decken und gerne eine Yogamatte.

Kurs 3426
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 9x
Mo — 12.01.–16.03.26 — 19.00–20.30 Uhr
18 UStd. — 90,– € — Ramona Holtschmidt

Kurs 3428
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Mo — 13.04.–06.07.26 — 19.00–20.30 Uhr
24 UStd. — 119,– € — Ramona Holtschmidt

Yoga Mittelstufe

Yoga – eine aktive Reise zu sich selbst. Sie erhalten eine systematische Einführung in die Grundlagen des Yoga und erlernen leichte, aber sehr wirksame Yoga-Übungen. Die Übungen umfassen meditative, trainierende und entspannende Techniken sowie unterschiedliche Atemübungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken.

Kurs 3431
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Mi — 14.01.–18.03.26 — 17.00–18.30 Uhr
20 UStd. — 99,– € — Petra Wüstenfeld

Kurs 3407
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Mi — 14.01.–18.03.26 — 19.00–20.30 Uhr
20 UStd. — 99,– € — Petra Wüstenfeld

Kurs 3432
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Mi — 15.04.–01.07.26 — 17.00–18.30 Uhr
24 UStd. — 119,– € — Petra Wüstenfeld

Kurs 3408
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Mi — 15.04.–01.07.26 — 19.00–20.30 Uhr
24 UStd. — 119,– € — Petra Wüstenfeld

Yoga für Fortgeschrittene

Zur Festigung der erlernten Asanas kommt die Detailarbeit im abschauenden Hund hinzu, die Dreieckshaltung und die halbe Taube bieten neue Perspektiven. Die grundlegenden Standhaltungen werden sauber erarbeitet. Der halbe Schulterstand bietet eine sichere Umkehrhaltung. Durch Hinzunahme von Mudras, Kriyas und die Einführung von Atemtechniken wird der Kurs meditativ. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Socken.

Kurs 3422
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Do — 15.01.–19.03.26 — 18.45–20.15 Uhr
20 UStd. — 99,– € — Dirk Klauke

Kurs 3423
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 9x
Do — 16.04.–25.06.26 — 18.45–20.15 Uhr
18 UStd. — 90,– € — Dirk Klauke

Lachyoga

Der Weg zur heiteren Gelassenheit! Lach-Yoga ist ein neuer Gesundheitstrend, der in der ganzen Welt großen Anklang findet. Dieser Kurs soll Lust auf Lachen machen und zugleich auch die tiefere Bedeutung des heiteren Themas vermitteln. Lachen fördert Lebensfreude und kann Glücksgefühle auslösen. Beim Lachen wird das Zwerchfell bewegt, werden „innere Organe massiert“ und das Stressempfinden reduziert. Am Kursabend erleben wir Lachyoga als eine Kombination von verschiedenen Lachübungen, gerne auch mit pantomimischen Gesten, tiefen Atem- und Streckübungen und kindlicher Verspieltheit. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, eine Decke, ein Kissen und Mineralwasser mitbringen.

Kurs 3232
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Fr 08.05.26 18.30–20.45 Uhr
3 UStd. 24,– € Franz Homann

Yoga stärkt Rücken und Seele

Die Praxis des Yoga ist ein stiller Weg, der nach innen führt. Mit Hilfe von Körperstellungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Entspannungstechniken und Meditation kann der Mensch inneres Gleichgewicht und Lebensfreude erlangen. Yogaübungen werden langsam, fließend und mit Achtsamkeit ausgeführt. Bitte bringen Sie für Ihr Wohlbefinden eine Yogamatte, warme Socken und eine Decke mit.

Kurs 3434
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 10x
Fr 16.01.–20.03.26 19.00–20.30 Uhr
20 UStd. 99,– € Petra Wüstenfeld

Kurs 3435
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 12x
Fr 17.04.–10.07.26 19.00–20.30 Uhr
24 UStd. 119,– € Petra Wüstenfeld

Yoga im Garten des Hohenhofes

In toller Kulisse unter freiem Himmel fließen wir durch eine sanfte Hatha-Vinyasa Stunde die Atem und Bewegung miteinander vereint. Die fließenden Bewegungen bringen unseren Körper und Geist in Einklang und wir fühlen uns nach der Praxis entspannt und ausgeglichen. Natürlich darf eine schöne Endentspannung am Schluss der Stunde nicht fehlen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, wenn möglich eine Yogamatte. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Hohenhof statt.

Kurs 3464
Outdoor Treffpunkt: Hohenhof Garten
Sa 25.04.26 11.30–13.00 Uhr
2 UStd. 15,– € Ramona Holtschmidt

Kurs 3465
Outdoor Treffpunkt: Hohenhof Garten
Sa 23.05.26 11.30–13.00 Uhr
2 UStd. 15,– € Ramona Holtschmidt

Kurs 3466
Outdoor Treffpunkt: Hohenhof Garten
Sa 06.06.26 11.30–13.00 Uhr
2 UStd. 15,– € Ramona Holtschmidt

Kurs 3467
Outdoor Treffpunkt: Hohenhof Garten
Sa 27.06.26 11.30–13.00 Uhr
2 UStd. 15,– € Ramona Holtschmidt

Orthopädie · Schuhtechnik
kreuzer
Passt gut, geht gut!

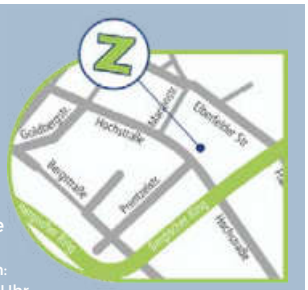
Leistungen von A-Z

- Anfertigung orthopädischer
  - Einlagen
  - Schuhe
  - Zurichtungen
- Bequemschuhe
- Kompressionsstrümpfe & Bandagen
- Schuhe für Diabetiker
- Schuhreparaturen
- Spezialeinlagen für Arbeitsschuhe

Hochstr. 72
58095 Hagen

02331 244 81
www.a-kreuzer.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do 9:00 - 18:00 Uhr
Mi 9:00 - 13:00 Uhr
Fr 9:00 -16:00 Uhr



ortho.schuhtechnik_kreuzer
Orthopaedie Schuhtechnik Kreuzer GmbH

Kum Nye Yoga

In diesem etwas anderen Yogakurs aus tibetischer Tradition aktivieren Sie die Energie in den einzelnen Energiezentren/ Chakren und bringen diese ins Fließen. Mit sanften, ruhigen und dynamischen Bewegungsübungen lösen Sie nach und nach innere Blockaden und entspannen, stärken und verbinden Körper, Atem und Geist. Bei und nach den Übungen spüren Sie in Ihren Körper hinein und schulen so Achtsamkeit und Präsenz, die bis in den Alltag hineinreicht. Kum Nye Yoga ist etwas für Yogis, die mal etwas Anderes ausprobieren möchten, aber auch für Neueinsteiger:innen aller Altersklassen.

Kurs 3441
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Di — 13.01.–17.03.26 — 19.00–20.30 Uhr
20 UStd. — 99,– € — Stefan Weng

Kurs 3442
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Di — 14.04.–07.07.26 — 19.00–20.30 Uhr
24 UStd. — 119,– € — Stefan Weng

Kurs 3445
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Mi — 14.01.–18.03.26 — 09.30–11.00 Uhr
20 UStd. — 99,– € — Stefan Weng

Kurs 3446
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Mi — 15.04.–01.07.26 — 09.30–11.00 Uhr
24 UStd. — 119,– € — Stefan Weng

Kum Nye Yoga Workshop

In diesem etwas anderen Yogakurs aus tibetischer Tradition aktivieren Sie die Energie in den einzelnen Energiezentren/ Chakren und bringen diese ins Fließen. Mit sanften, ruhigen und dynamischen Bewegungsübungen lösen Sie nach und nach innere Blockaden und entspannen, stärken und verbinden Körper, Atem und Geist. Während und nach den Übungen spüren Sie in Ihren Körper hinein und schulen so Achtsamkeit und Präsenz, die bis in den Alltag hineinreicht. Kum Nye Yoga ist etwas für Yogis, die mal etwas Anderes ausprobieren möchten, aber auch für Neueinsteiger:innen aller Altersklassen.

Kurs 3456
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 11.04.26 — 09.30–12.30 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Stefan Weng

Kurs 3457
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 18.04.26 — 09.30–12.30 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Stefan Weng

Yin Yoga

Yin Yoga ist der ruhige Yogastil – ohne Muskelspannung halten wir die Positionen länger und kommen dadurch körperlich und seelisch zur Ruhe. Durch die tiefe Dehnung der Faszien können Verspannungen gelöst werden. Im Zusammenspiel mit dem Duft der ätherischen Öle können wir abschalten und uns entspannen. Wir fühlen uns nach der Praxis ruhig und ausgeglichen. Bitte wärmer anziehen – da wir durch die Entspannung etwas auskühlen können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken, Kissen und gerne eine Yogamatte.

Kurs 3471
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 9x
Fr — 16.01.–13.03.26 — 17.00–18.00 Uhr
66,– € — Ramona Holtschmidt

Pilates

Pilates trifft Yoga

Siehe auch Seite 47

Kurs 3630
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 31.01.26 — 11.00–12.30 Uhr
2 UStd. — 15,– € — Ramona Holtschmidt

Kurs 3632
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 07.03.26 — 11.00–12.30 Uhr
2 UStd. — 15,– € — Ramona Holtschmidt

Kurs 3634
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Fr — 17.04.–10.07.26 — 17.00–18.00 Uhr
12 UStd. — 80,– € — Ramona Holtschmidt

Pilates für Anfänger:innen

Ein aufbauendes Workout – der Weg zur tollen Figur und einer perfekten Haltung. Durch regelmäßiges Training kann der ganze Körper wieder ins Lot gebracht werden – mit Muskeltraining, Atmung und innerer Konzentration. Gleichzeitig wird die eigene Körperwahrnehmung geschult. Bei regelmäßigem Training werden insbesondere die weiblichen „Problemzonen“ Bauch, Oberschenkel und Po gestrafft. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Handtuch, (Anti-Rutsch-)Socken.

Kurs 3605
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Do — 08.01.–19.03.26 — 15.45–16.45 Uhr
10 UStd. — 66,– € — Marion Rutenkolk

Kurs 3606
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Do — 08.01.–19.03.26 — 17.00–18.00 Uhr
10 UStd. — 66,– € — Marion Rutenkolk

Kurs 3608
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Do — 16.04.–09.07.26 — 15.45–16.45 Uhr
10 UStd. — 66,– € — Marion Rutenkolk

Kurs 3610
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Do — 16.04.–16.07.26 — 17.00–18.00 Uhr
10 UStd. — 66,– € — Marion Rutenkolk

TaiJi

TaiJi für Anfänger:innen

Taijiquan versteht sich als ein physischer und mentaler Übungsweg, in dem geistige, seelische und körperliche Aspekte vereint und in ein Gleichgewicht gebracht werden. Die Übung des Taijiquan beginnt mit dem Erarbeiten einer festen Abfolge von Bewegungen der 24er-Form.

Kurs 3510
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Mo — 05.01.–16.03.26 — 19.30–21.00 Uhr
20 UStd. — 99,– € — Bernhard Vogeler

Kurs 3512
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 11x
Mo — 13.04.–29.06.26 — 19.30–21.00 Uhr
22 UStd. — 109,– € — Bernhard Vogeler

TaiJi für Fortgeschrittene

Die Übung des Taijiquan beginnt mit dem Erarbeiten einer festen Abfolge von Bewegungen – der 24er-Form. Mit zunehmender Übung und Erfahrung rücken dahinterstehenden Prinzipien der Bewegung, Geschmeidigkeit, Sanftheit, inneren Kraft und Ausdauer und vor allem die innere Einstellung in den Vordergrund.

Kurs 3520
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Mo — 05.01.–16.03.26 — 17.45–19.00 Uhr
20 UStd. — 99,– € — Bernhard Vogeler

Kurs 3522
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 11x
Mo — 13.04.–29.06.26 — 17.45–19.00 Uhr
22 UStd. — 109,– € — Bernhard Vogeler

Bewegung und Fitness

Bodyforming – Fitness after work

Nach Weihnachten den Körper wieder in Form zu bringen oder einfach etwas für die Fitness zu tun. 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 3723
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Fr — 16.01.–20.03.26 — 14.00–15.00 Uhr
10 UStd. — 66,– € — Heike Saschek

Fitness- und Ausdauertraining

Dieser Kurs beinhaltet unterschiedliche Elemente, die sich mit dem Thema Fitness und Ausdauer in einer lockeren Atmosphäre auseinandersetzen: Zirkeltraining, Power-Gymnastik, Ballsport und Laufspiele, welche die Herz-Kreislauftätigkeit anregen und die Ausdauer verbessern. Neben dem Aspekt der Optimierung der Fitness werden die Koordination und das Gleichgewicht geschult. Das Erlernen einer optimalen Körperausrichtung sowie sinnvolles Dehnen der gekräftigten Muskulatur runden diesen Kurs ab.

Kurs 3727
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Di — 13.01.–17.03.26 — 17.00–18.00 Uhr
10 UStd. — 66,– € — Heike Saschek

Kurs 3728
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 8x
Di — 14.04.–02.06.26 — 17.15–18.15 Uhr
8 UStd. — 52,– € — Heike Saschek

Gymnastik für Senioren 60+

Ziel der Senioren-Gymnastik ist es, die Beweglichkeit beizubehalten und zu fördern sowie die Koordination und die Balance zu schulen, Osteoporose vorzubeugen oder auch nicht weiter fortschreiten zu lassen. Knochen und Muskeln brauchen viele kräftigende Impulse, diese werden durch Übungen, die gleichzeitig dehnen und kräftigen, ausgeführt. Durch Funktionstraining wird das Bewegungsverhalten optimal verbessert. Zudem beinhaltet das Training spezielle Übungen zur Sturzprophylaxe, Entspannungstechniken, eine Heil- und Hilfsmittelberatung, Tipps zum Umgang mit Schmerzen und vieles mehr.

Kurs 3731
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 10x
Di — 13.01.–17.03.26 — 16.00–17.00 Uhr
10 UStd. — 66,– € — Heike Saschek

Kurs 3732
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 8x
Di — 14.04.–09.06.26 — 16.00–17.00 Uhr
8 UStd. — 52,– € — Heike Saschek

Selbstverteidigung für alle

In diesem Kurs sollen den Teilnehmer:innen Grundlagen der Selbstverteidigung vermittelt werden. Dabeistehen, neben Gefahrenerkennung und -vermeidung, insbesondere effektive Verteidigungstechniken unter Berücksichtigung der körperlichen Gegebenheiten im Fokus. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht notwendig. Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung und gute Laune.

Kurs 3747
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 4x
Do — 08.01.–29.01.26 — 18.30–20.00 Uhr
8 UStd. — 40,– € — Calogero Michael Di Maggio

Kurs 3748
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 4x
Do — 26.02.–19.03.26 — 18.30–20.00 Uhr
8 UStd. — 40,– € — Calogero Michael Di Maggio

Wildpflanzen und Kräuter

Wildpflanzenerkundung rund um den Hohenhof mit Picknick

Diese geführte Wildpflanzentour rund um den schönen Hagener Hohenhof bietet die Möglichkeit, den Garten des Hohenhofes und seinen umgebenen Wald einmal aus einem anderen Blickwinkel wahrzunehmen. Sie lernen essbare Wildpflanzen in einem attraktiven und historischen Umfeld kennen, und das mit allen Sinnen. Denn Sie können die vorhandenen Pflanzen nicht nur beobachten, sondern auch „begreifen“ und in Form eines kleinen Picknicks vor Ort auch schmecken. Außerdem gibt es für alle Teilnehmenden im Nachhinein ein Skript mit Kurzporträts und Rezepten zu den besprochenen Wildpflanzen als PDF-Datei.

Kurs 3708
Hohenhof, Stirnband
Sa — 27.06.26 — 11.30–14.30 Uhr
4 UStd. — 29,– € — Thomas Spengler

Informationsabend zu Essbaren Wildpflanzen

Essbare Wildpflanzen (= Kräuter, Stauden, Sträucher und Bäume) sind vielseitig in der Küche einsetzbar, nicht nur als Tee oder zum Würzen von Speisen. An diesem Abend lernen Sie essbare Wildpflanzen der Saison genauer kennen und erfahren etwas über konkrete Verwendungsmöglichkeiten im alltäglichen Speiseplan. Durch mitgebrachte Anschauungsobjekte besteht die Möglichkeit, einzelne Pflanzen direkt vor Ort zu probieren und diese dadurch „mit allen Sinnen“ besser kennenzulernen. Für alle Teilnehmer:innen gibt es im Nachhinein ein Skript mit Kurzporträts und Rezeptideen zu den besprochenen Wildpflanzen als PDF-Datei.

Kurs 3806
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Fr — 09.01.26 — 19.00–20.30 Uhr
2 UStd. — 15,– € — Thomas Spengler

Kräuterspaziergang: Schmackhafte Wildpflanzen im April

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen des Frühlings erwacht die Natur zu neuem Leben – und überall sprießen schmackhafte Wildkräuter. Jetzt ist genau die richtige Zeit, um sich auf den Weg zu machen und Pflanzen wie Lungenkraut, Sauerklee, Waldmeister oder Bärlauch zu entdecken. Auf unserer Wanderung durch das landschaftlich reizvolle Funkhauser Bachtal bis hinauf zu den Höhen des Tückings lernen Sie einige unserer Frühjahrsblüher sicher zu erkennen und erfahren Wissenswertes über ihre Verwendung in Küche und Hausapotheke. Zwischendurch genießen wir einen kleinen Wildkräuter-Imbiss, bevor wir gestärkt zum Ausgangspunkt zurückkehren. Bitte mitbringen: Becher, Teller, Löffel und ein wenig Kondition.

Kurs 3715
Muslimischer Friedhof in Hagen-Vorhalle
So 12.04.26 12.00–16.00 Uhr
5 UStd. 24,– € Claudia Hoffmann

Kräuterspaziergang im Mai

Im Frühling zeigen sich Wildkräuter von ihrer kraftvollsten Seite – reich an Vitaminen, Mineralstoffen und voller Lebenskraft. Auf diesem geführten Spaziergang lernen Sie heimische Wildkräuter kennen, die schon unsere Vorfahren traditionell in einer stärkenden Kräutersuppe verarbeitet haben. Sie erfahren, warum das wilde Grün so gesund für Körper und Geist ist und wie es sich in der Küche vielseitig einsetzen lässt. An einem idyllischen Ort werden wir uns gemeinsam eine frisch zubereitete Kräutersuppe schmecken lassen. Und mit viel neuem alten Wissen im Gepäck kehren wir dann zum Ausgangspunkt zurück. Bitte an festes Schuhwerk, an die Witterung angepasste Kleidung denken und ein bisschen Kondition wird auch benötigt.

Kurs 3716
Parkstreifen vor Wasserschloss Werdringen
So 17.05.26 12.00–16.00 Uhr
5 UStd. 24,– € Claudia Hoffmann

Kräuterspaziergang im Juni

Wildkräuter sind wahre Nährstoffwunder – sie können dazu beitragen, unsere Vitalität zu stärken und unser Wohlbefinden zu fördern. Früher war es ganz selbstverständlich, Brennnesseln wie Spinat zu kochen oder das Brot mit Gänseblümchen zu belegen. Leider gerät dieses alte Wissen über die Schätze der Natur immer mehr in Vergessenheit. Auf diesem Spaziergang werden unsere Sinne dafür geschärft, Wildkräuter nicht als „Unkraut“, sondern als wertvolle Begleiter in der Küche und für die Gesundheit zu sehen. Sie erfahren, wie vielseitig unsere heimischen Pflanzen genutzt werden können. Highlight der Tour: Ein gemeinsames Picknick, bei dem wir kleine Snacks aus unseren Wildkräutern genießen. Bitte mitbringen: Becher, Teller, Gabel, Löffel und eine Picknickdecke.

Kurs 3717
Parkstreifen vor Wasserschloss Werdringen
So 07.06.26 11.00–15.00 Uhr
5 UStd. 24,– € Claudia Hoffmann

Kräuterwanderung vom Harkortturm zu Gut Schede

Natur erleben – Wildkräuter entdecken – Geschichte spüren

Wir begeben uns auf eine besondere Wanderung, die Kräuterwissen, Naturerlebnis und einen Hauch historischer Atmosphäre miteinander verbindet. Die rund 7 Kilometer lange Strecke führt durch abwechslungsreiches Gelände und bietet zahlreiche Gelegenheiten, heimische Wildkräuter zu entdecken und mehr über ihre vielseitige Verwendung zu erfahren. Zum Abschluss erwartet uns am Ausgangspunkt ein liebevoll vorbereiteter Kräuterimbiss, bei dem wir die Natur auch kulinarisch genießen – mit herrlichem Blick über das Ruhrtal. Bitte mitbringen: Becher, Teller, Gabel, Löffel, Picknickdecke und ein bisschen Kondition.

Kurs 3718
Harkortturm in Wetter/Ruhr
So 19.07.26 12.00–16.30 Uhr
6 UStd. 27,– € Claudia Hoffmann

Kochen

Koch-Workshop mit essbaren Wildpflanzen der Saison

Essbare Wildpflanzen (= Kräuter, Stauden, Sträucher und Bäume) sind vielseitig in der Küche einsetzbar, nicht nur als Tee oder zum Würzen von Speisen. In diesem Workshop lernen Sie einige essbare Wildpflanzen der Saison genauer kennen und erfahren, wie Sie sie in ihren alltäglichen Speiseplan integrieren können. Anschließend bereiten wir gemeinsam ein vitalstoffreiches und vollwertiges vegetarisches Wildpflanzen-Menü aus den besprochenen Pflanzen zu und genießen es gemeinsam. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Für alle Teilnehmer:innen gibt es im Nachhinein ein Skript mit Kurzporträts und Rezepten zu den besprochenen Wildpflanzen als PDF-Datei.

Kurs 3808
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Fr 23.01.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 30,– € Thomas Spengler

Kurs 3803
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Do 12.03.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 30,– € Thomas Spengler

Kurs 3804
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mo 04.05.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 30,– € Thomas Spengler

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. Bitte eine Schürze und Dosen für die Reste mitbringen.

Kurs 3817
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 21.03.26 14.00–17.45 Uhr
5 UStd. 39,– € Georgia Dickel

Kurs 3819
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 06.06.26 14.00–17.45 Uhr
5 UStd. 39,– € Georgia Dickel

Indo Kitchen

Indonesischer Kochkurs

Eine kulinarische Reise durch die vielfältigen Regionen Indonesiens. Neben klassischen Nationalgerichten wie Nasi Goreng oder Beef Rendang stehen auch trendige Fusionfoods aus Jakartas pulsierendem Nachtleben auf dem Speiseplan. Wie wäre es zum Beispiel mit Yogjakartas streetfood oder Saté sticks nach balinesischer Art? Alle Gerichte können auch ohne Fleisch und Fisch ein Genuss für Vegetarier:innen sein, dann neu interpretiert mit Jackfruit oder Tofu. Bei diesem unvergesslichen Geschmackserlebnis ist Fernweh garantiert! Drei-Gänge-Menü inklusive Weinbegleitung und alkoholfreien Getränken

Kurs 3813
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 21.01.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 45,– € Marissa Hazman-Schiller

Kurs 3814
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 04.03.26 17.30–21.15 Uhr
5 UStd. 45,– € Marissa Hazman-Schiller

Kurs 3815
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 13.05.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 45,– € Marissa Hazman-Schiller

Kurs 3816
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 08.07.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 45,– € Marissa Hazman-Schiller

Indische Küche: Curry einfach & lecker

Rezeptvariante S

Curry bedeutet in Indien eine Soße, welche durch das Kochen von Gemüse oder Fleisch mit bindenden Zutaten (wie Zwiebeln, Sesam) und Gewürzen (wie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma) entsteht. Sie erfahren, wie Sie mühelos aus vegetarischen Gerichten nichtvegetarische Speisen zubereiten können, sodass in diesem Kurs für jeden Geschmack etwas dabei ist. Wir kochen an jedem Abend eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse- und Joghurtgericht besteht. Außerdem gehört je nach Vorliebe für Vegetarier:innen ein Linsengericht und für Fleischliebhaber:innen ein Fleischgericht (u. a. Butter Chicken) dazu. Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab. Bitte bringen Sie neben Neugier eine Schürze, scharfes Messer, Trockentuch und kleine Gefäße für Kostproben mit.

Kurs 3829
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 3x
Mi — 11.03., 18.03.,25.03.26 — 18.00–21.45 Uhr
15 UStd. — 111,– € — Regina Gurram

Ägäische Küche

Die Ägäis ist ein Teil des östlichen Mittelmeeres zwischen Griechenland und der Türkei. Hier finden wir eine ganz besondere Art der Küche: Einflüsse aus byzantinischer, persischer, türkischer und arabischer Küche und viele exotische Gewürze aus der Region werden vereint. Sowohl die traditionelle als auch die moderne Küche der Ägäis ist äußerst gesund mit vielen Kräutern, Gewürzen und frischem Gemüse zubereitet. Beliebte Mezze gehören auch zu der ägäischen Küche, wodurch Vegetarier ebenfalls auf ihren Genuss kommen werden. Gekocht wird ein leckeres Menü. Die Vorfahren der Dozentin stammen aus der Ägäischen Region.

Kurs 3823
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Fr — 16.01.26 — 16.00–19.45 Uhr
5 UStd. — 49,– € — Serap Esen

Kurs 3824
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Fr — 13.02.26 — 16.00–19.45 Uhr
5 UStd. — 49,– € — Serap Esen

Kurs 3825
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Do — 06.03.25 — 16.00–19.45 Uhr
5 UStd. — 49,– € — Serap Esen

Kurs 3826
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Fr — 24.04.26 — 16.00–19.45 Uhr
5 UStd. — 49,– € — Serap Esen

Kurs 3827
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Fr — 26.06.26 — 16.00–19.45 Uhr
5 UStd. — 49,– € — Serap Esen

Für die Kochkurse bitte mitbringen:
Kochschürze und Vorratsdosen.
Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten!

Veganes 3-Gänge Menü – es duftet nach Frühling

Leichte, vegane und unfassbar leckerere Gerichte zum Start in den Frühling. Gemeinsam bringen wir die Abwechselung auf den Tisch. So viel Spaß kann die Gemüseküche machen und keiner wird das Fleisch vermissen.

Kurs 3831
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do	05.03.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	45,– €	Esther Hildebrandt

Vegetarisches 3-Gänge Menü – Menü für kalte Wintertage

Köstliche winterliche Gerichte ganz ohne Fleisch aber genauso lecker. Wir kochen frische und moderne Gerichte, egal ob Sie überzeugte Vegetarier:in sind oder einfach mal in die vegetarische Küche schnuppern möchten, bei diesem Kurs sind Sie auf jeden Fall richtig.

Kurs 3833
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do	15.01.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	45,– €	Esther Hildebrandt

One Pot Gerichte – einfache Zubereitung, voller Geschmack

Entdecken Sie das unkomplizierte Kochen von One Pot Gerichten. Lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand und maximalem Genuss kochen können. Ob herzhaftes Eintopfgericht, aromatisches Curry oder cremige Pasta – alles in einem einzigen Topf zubereitet. Ideal für vielbeschäftigte Genießer:innen und Kochanfänger:innen.

Kurs 3841
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do	21.05.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	39,– €	Esther Hildebrandt

Bowls – schnelle gesunde Sattmacher

Bowls sind bunt, schnell zubereitet und bieten jede Menge Abwechselung. Ob mit Fisch, Fleisch, Geflügel, vegetarisch oder vegan, hier gibt es so gut wie keine Grenzen beim Kochen.

Kurs 3843
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do	05.02.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	39,– €	Esther Hildebrandt

Typisch bayerische Schmankerl

Tauche ein in die Welt der bayerischen Küche und lerne, traditionelle Schmankerl selbst zuzubereiten! Von klassischen Schmankerln bis hin zu echter bayerischer Hausmannskost. Perfekt für alle, die die bayerische Küche lieben oder neu entdecken möchten!

Kurs 3842
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do	29.01.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	39,– €	Esther Hildebrandt

Leckere Snacks aus dem Waffeleisen
herzhaft und süß

Entdecke die Vielseitigkeit des Waffeleisens! Von knusprigen Milchreiswaffeln bis hin zu Möhren-Zucchini Waffeln mit Dip. Perfekt für gemütliche Abende, Partys oder den schnellen Snack zwischendurch. Gemeinsam probieren wir kreative Rezepte aus und genießen die leckeren Ergebnisse. Lass dich inspirieren und werde zum Waffelmeister!

Kurs 3844
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do	23.04.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	39,– €	Esther Hildebrandt

Die Küche Skandinaviens

Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt Skandinaviens mit unserem Kochkurs. Lernen Sie, wie Sie frische, regionale Zutaten in köstliche Gerichte verwandeln, inspiriert von den Traditionen Schwedens, Norwegens und Dänemarks. Von herzhaften Fischgerichten bis zu süßen Leckereien – lassen Sie sich von der Einfachheit und Eleganz der skandinavischen Küche verzaubern.

Kurs 3845
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Do 07.05.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 45,– € Esther Hildebrandt

Pfannkuchen International

Pfannkuchen gibt es fast überall auf der Welt. Und überall sind sie lecker, aber anders. Der fluffige, japanische Soufflé-Pfannkuchen mit Pistazien-Sauce, die mexikanische Tortilla, die Bedoine oder der indische Pfannkuchen, sind nur ein paar Beispiele, die an diesem Abend gekocht und gegessen werden.

Kurs 3846
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mo 16.03.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 48,– € Diane Haupt

Philippinische Küche

Die Küche der Philippinen ist bunt und saftig. Sie zeichnet sich auch durch ihre Leichtigkeit und Vielfalt an Aromen aus. Mango-Sakar-Salat, Pancit-Nudel-Gericht, Hähnchen-Adobo-Mungbohnen-Eintopf und ein Biko-Kuchen sollen an diesem Abend zubereitet werden.

Kurs 3848
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mo 20.04.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 50,– € Diane Haupt

Levante-Küche

Freuen Sie sich auf leckere Rezepte aus orientalischen Ländern: Schwarma, Mohamarah, persischer Reis, Konafa ala Creme und mehr.

Kurs 3850
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 05.03.25 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 48,– € Diane Haupt

Fusion Food

Asiatische Bolognese mit Udon Nudeln, israelische Shashuka mit spanischer Chorizo, Rote-Grütze-Crumble und mehr ... Die Fusionsküche ist eine Kombination unterschiedlicher Esskulturen und Kochkünste. Hier vermischen sich klassische Regional- und Nationalküchen.

Kurs 3851
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Di 24.03.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 49,– € Diane Haupt

Für die Kochkurse bitte mitbringen:
Kochschürze und Vorratsdosen.
Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten!

Bock auf Wok

Der Wok ist ein Alleskönner, in dem sich schnell leckere Gerichte zubereiten lassen: Pad Thai, Mu Shu Gemüse, Apfel-Frühlingsrollen, Steak und Erbsen-Schoten und mehr. Während der Wok in Asien bereits seit Jahrtausenden verwendet wird, wurde er in europäischen Haushalten erst in den letzten Jahrzehnten immer beliebter.

Kurs 3852
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Di 21.04.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 49,– € Diane Haupt

Vietnamesische Küche vegetarisch

Die vietnamesische Küche zeichnet sich vor allem durch ihre Leichtigkeit und Vielfalt an Aromen aus und eignet sich hervorragend für Vegetarier:innen. Zubereitet werden Mekong Sling, Frühlingsrollen und Tofu im Bananenblatt.

Kurs 3858
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mo 11.05.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 48,– € Diane Haupt

Aus den Bergen von Montana

Wir bringen amerikanische Westernromantik nach Hagen: Smokey-Bohnen-Suppe, Lagerfeuer-Flatbread mit Feigen und Rüben, Cowboy-Steak mit Coffee-Rub und mehr ... Die Küche Montanas spiegelt die Vielfalt der Landschaft wider – von den Prärien im Osten bis zu den Bergen im Westen.

Kurs 3853
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Di 19.05.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 51,– € Diane Haupt

Mexikanische Küche vegetarisch

Die Verwendung von scharfen Gewürzen und regionalen Zutaten zeichnen die mexikanischen Küche aus. Typische Gerichte sind Tacos, Enchiladas, Tamales, Mole und Quesadilles. Mais, Bohnen, scharfe und milde Chilis, Früchte und Gemüse spielen eine dominante Rolle. In der Küche Mexikos fließen kolumbianische und spanische, aber auch französische, arabische und karibische Traditionen zusammen. Auf dem Menü stehen: Margarita, mexikanischer Salat und Süßkartoffel-Quesidillas.

Kurs 3859
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Fr 19.06.26 18.00–21.45 Uhr
5 UStd. 48,– € Diane Haupt

Vegane Basics in Veganuary

Der Januar ist der Monat für gute Vorsätze und warum dann nicht der weltweiten Veganuary-Bewegung beitreten? Sich einen Monat lang rein vegan ernähren – klingt für manche nach einer großen Herausforderung, aber so schwer ist das gar nicht. Svenja Maleschka war Küchenleitung des Cafés Mundial im AllerWeltHaus und zeigt wichtige Basics der veganen Küche und gibt jede Menge Input zu Nährstoffen, die eines besonderen Augenmerks bedürfen.

Kurs 3878
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 10.01.26 10.00–14.00 Uhr
5 UStd. 54,– € Svenja Maleschka

Backen

Brotbackliebe

Als Ausgleich zur heutigen, schnelllebigen Zeit ist Brot backen ideal für alle, die sich nach Ruhe und Gelassenheit sehnen. Jede:r Teilnehmer:in erhält einen italienischen milden Sauerteig zum Mitnehmen. Bitte ein Brotkörbchen, zwei saubere Geschirrtücher, Backschürze und ein kleines Schraubgefäß mitbringen.

Kurs 3862
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 28.01.26 17.00–20.45 Uhr
5 UStd. 39,– € Rosanna Pignataro

Für die Backkurse bitte mitbringen:
Backschürze, Kuchen-/Tortentransportbox und Vorratsdosen.
Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten!

Essbare Malerei – Focaccia

Wir backen eine Focaccia, so schön, dass es fast zu schade ist, sie aufzuessen. Bitte zwei saubere Geschirrtücher und eine Backschürze mitbringen.

Kurs 3860
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 14.01.26 17.00–20.45 Uhr
5 UStd. 39,– € Rosanna Pignataro

Mimosentorte

So zart wie die Blume ist diese süße und außergewöhnliche Torte, deren Ursprung mit dem internationalen Frauentag verbunden ist.

Kurs 3864
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Di 03.03.26 17.00–20.45 Uhr
5 UStd. 39,– € Rosanna Pignataro

Herztorte zum Muttertag

Ein knackiger Keksboden, eine fruchtig-leckere Tortenfüllung und die Deko, die Mutterherzen höherschlagen lässt

Kurs 3866
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Fr 08.05.26 17.00–20.45 Uhr
5 UStd. 39,– € Rosanna Pignataro

Sommertorte für Schnellentschlossene

Mal wieder aus Zeitgründen zur Tiefkühltorte gegriffen? Rosanna Pignataro zeigt Ihnen, wie Sie mit ein paar Tricks eine tolle, leckere Torte schnell und unkompliziert selbst zaubern können.

Kurs 3868
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 24.06.26 17.00–20.45 Uhr
5 UStd. 39,– € Rosanna Pignataro

Ukrainisch-russisch Kochen und Sprechen: „Borschtsch“

Siehe auch Seite 47

Kurs 3934
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Di 27.01.26 17.00–20.00 Uhr
4 UStd. 52,– € Anastasiia Peters | Lena Lutsiienko

Echte Bio-Qualität für alle Sinne

über 35 Jahre bio und regional im Herzen Wehringhausens – natürlich mit Lieferservice!

Von A wie Antipasti bis Z wie Zahnbürsten –
Bei uns finden Sie neben knackigem Obst und Gemüse und einer großen Auswahl an Bio-Brot, -Backwerk, -Fleisch und -Käse sowie veganen Leckereien auch ca. 200 Sorten erlesene Bioweine sowie Naturkosmetik aller führender Hersteller. Und das alles mit kompetenter Beratung unseres geschulten Teams!

Lange Straße 57 | 58089 Hagen | 02331. 33 02 45
www.wehringhauser-bioladen.de
WEHRINGHAUSER bioladen

Italienisch Kochen und Sprechen:

Lernen Sie die Köstlichkeiten der italienischen Küche kennen – eine Esskultur, bei der geschwatzt, gelacht und gegessen wird. Tauchen Sie ein in die Welt des Aperitivo und des typisch italienischen Dolce Vita und lernen Sie nebenbei auch noch die wichtigsten italienischen Ausdrücke für ein rundum exklusives Kocherlebnis! Die beide Dozentinnen kennen sich mit italienischer Lebensart bestens aus. Rosanna Pignataro kocht und backt mit Leidenschaft und bietet viele Kurse in der Lehrküche der VHS an. Claudia Curti unterrichtet Italienisch bei der VHS. Einen kurzen Einblick in die Kurse „Italienisch Kochen und Sprechen“ erhalten Sie in unserem Kursvideo:

San Valentino

Es wird romantisch. Zum Valentinstag gibt es ein Menü, dem man weder als Paar noch als Single widerstehen kann.

- Focaccia Rosa
- Handgemachte frische Pasta-Ravioli
- Salat für Verliebte mit Roter Bete
- Aphrodisierende Chili-Schoko-Cakes

Kurs 3914
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 11.02.26 17.00–20.45 Uhr
5 UStd. 59,– € Rosanna Pignataro | Claudia Curti

Ein Essen für die Götter
„Cibus deorum est“

Eine kulinarische Reise in die ewige Stadt.

- Panis Farreus
- Olivenaufstrich
- Bucatini alla Matriciana
- Panis artolaganus nach Pompeij-Art

Kurs 3916
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 06.05.26 17.00–20.45 Uhr
5 UStd. 59,– € Rosanna Pignataro | Claudia Curti

Japanisch Kochen und Sprechen:

Tauchen Sie ein in die Köstlichkeiten und die Esskultur der japanischen Küche. Lernen Sie Tischmanieren und den Umgang mit japanischen Stäbchen kennen und Sie nebenbei auch noch die wichtigsten japanischen Ausdrücke für ein rundum exklusives Kocherlebnis! Die beiden Dozentinnen Key Arndt und Masako Mori sind Fachfrauen – Key Arndt ist gelernte Köchin und Masako Mori ist Japanisch-Dozentin an der VHS Hagen und gibt auch privat Japanisch-Unterricht. Zu allen Gerichten wird Reis, Suppe und japanischer Tee serviert. Einen kurzen Einblick in die Kurse „Japanisch Kochen und Sprechen“ erhalten Sie in unserem Kursvideo:

Tonkatsu und Tonjiru mit Salat und Reis

Tonkatsu ist ein paniertes Schweinefleisch und wird auch „japanisches Schnitzel” genannt. Tonjiru ist eine wirklich sättigende Suppe mit Schweinefleisch, verschiedenen Gemüsen und eine Variation von Pilzen. Zusammen mit Salat und Reis wird hier ein komplettes Menü gekocht.

Kurs 3924
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 04.02.26 17.00–21.00 Uhr
5 UStd. 59,– € Kei Arndt | Masako Mori

Teriyaki Chicken

Der japanische Klassiker aus Hühnchen mit Teriyaki Sauce, einer japanischen Würzsauce mit einem intensiv-würzigen Geschmack von Sojasauce, die gleichzeitig süßlich und etwas salzig ist. Vegetarische Optionen mit Tofu oder Sojachunks sind möglich.

Kurs 3925
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 20.05.26 17.00–21.00 Uhr
5 UStd. 59,– € Kei Arndt | Masako Mori

Berufliche Bildung, Digitales und IT

Ob Digitalisierung, Kommunikation oder berufliche Weiterentwicklung: Im Studienbereich „Berufliche Bildung, Digitales und IT“ finden Sie die passenden Kurse für Ihre Zukunft. Entdecken Sie hier ein besonderes Kursangebot und lassen Sie sich von unserem vielfältigen Programm auf den folgenden Seiten inspirieren.

Einführung in das Projektmanagement

Bildungsurlaub

Dieser Kurs vermittelt eine praxisorientierte Einführung in die Grundlagen des Projektmanagements. Zunächst werden die grundlegenden Konzepte und Definitionen von Projekten und Projektmanagement behandelt. Sie erhalten einen fundierten Einstieg in die Rolle der/des Projektleitenden, die Phasen eines Projektes und das magische Dreieck von Zeit, Kosten und Ziel. Anschließend geht es um die Projektplanung. Sie lernen, wie Sie SMARTe Projektziele formulieren, einen Projektstrukturplan erstellen und Netzpläne sowie Gantt-Diagramme nutzen. Abschließend liegt der Fokus auf der Projektumsetzung und -steuerung. Themen wie Risikoanalysen, Projektüberwachung, Änderungsmanagement und Führungskompetenzen für Projektleiter:innen werden praxisorientiert behandelt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der erfolgreichen Planung und Durchführung von Projekten erwerben oder erweitern möchten. Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub beantragen, aber auch ohne Bildungsurlaub können Sie teilnehmen.

Kursdaten zu Kurs 4058 siehe Seite 69 oder hier:

Rafael Stange
Studienleitung
Tel 02331 207 2629
rafael.stange@stadt-hagen.de

Sara Becker
Verwaltung und Organisation
Tel 02331 207 3035
sara.becker@stadt-hagen.de

Rhetorik | Kommunikation

Rhetorik I: Wirksam vortragen

Möchten Sie Ihre Redefähigkeit verbessern und selbstbewusster auftreten? Sie lernen, Ihre Atem- und Sprechtechnik zu verbessern sowie Ihre Körpersprache gezielt und überzeugend, insbesondere im beruflichen Kontext, einzusetzen. Schritt für Schritt werden Sie darin unterstützt, Ihre Vorträge und Reden zu planen und zu strukturieren. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie Medien effektiv einsetzen und Ihre Reden frei und souverän präsentieren können.

Kurs 4006

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Sa+So	30.+31.05.26	09.00–16.00 Uhr
16 UStd.	80,– €	Hans Kronawitter

Rhetorik I+II: Vortragen und Verhandeln

Bildungsurlaub

In diesem Kurs lernen Sie typisches Kommunikationsverhalten kennen und stärken Ihre Redekompetenz durch praktische Übungen. Zunächst geht es um Themen wie Vortrag, Rede, Präsentation, Selbstdarstellung, Planung und Durchführung von Vorträgen sowie den Einsatz von Medien. Anschließend lernen Sie, erfolgreich zu diskutieren und zu verhandeln. Sie werden in die Grundlagen der Kommunikation eingeführt, lernen Methoden der Gesprächsführung kennen und vertiefen Ihr Verständnis für verschiedene Gesprächstypen und -stile. Darüber hinaus erarbeiten Sie gute Argumentationstechniken, bauen Sympathie auf, erkennen körpersprachliche Signale und gehen souverän mit Einwänden und Gegenargumenten um. Ihr selbstsicheres Auftreten wird dadurch gestärkt. Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub beantragen, aber auch ohne Bildungsurlaub können Sie teilnehmen.

Kurs 4010

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		5x
Mo–Fr	04.05.–08.05.26	09.00–16.00 Uhr
40 UStd.	230,– €	Hans Kronawitter

Hans Kronawitter

Konflikte konstruktiv lösen – Besprechungen erfolgreich moderieren

Bildungsurlaub

In diesem Kurs analysieren und reflektieren Sie Ihr eigenes Konfliktverhalten und erweitern Ihre Fähigkeiten, konstruktiv mit Konfliktsituationen umzugehen. Sie werden verschiedene Wege zur Konfliktlösung kennenlernen und erfahren, wie Sie schwierige Gespräche ziel- und lösungsorientiert moderieren können. Die vorgestellte Moderationsmethode ist vielseitig einsetzbar und folgt dem Grundsatz „80 % Präparation und 20 % Inspiration“. Eine gründliche Vorbereitung ist entscheidend für den Erfolg. Durch diesen Kurs erweitern Sie Ihr Verhaltensrepertoire und Ihre Handlungsmöglichkeiten für ein konstruktives Konfliktmanagement und die effektive Moderation von Besprechungen. Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub beantragen, aber auch ohne Bildungsurlaub können Sie teilnehmen.

Kurs 4012

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		5x
Mo–Fr	18.05.–22.05.26	09.00–16.00 Uhr
40 UStd.	230,– €	Hans Kronawitter

Die Stärkung individueller Resilienz im Privat- und Berufsleben

Sind Sie bereit, Ihre innere Stärke zu entfalten und berufliche sowie private herausfordernde Situationen mit mehr Gelassenheit zu meistern? Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen und Belastungen erfolgreich zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. In diesem interaktiven Workshop werden wir gemeinsam die Werkzeuge und Strategien erforschen, um Ihre individuelle Resilienz zu stärken und Ihr persönliches Wohlbefinden zu fördern. Auf der Agenda stehen das Verständnis von Resilienz, die Entwicklung emotionaler Intelligenz, Bewältigungsstrategien und Selbstfürsorge. 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 4026

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Fr	15.05.26	17.00–20.00 Uhr
4 UStd.	30,– €	Wolfgang Kroggel

Die erfolgreiche Bewerbung

Sind Sie auf der Suche nach einem neuen Job oder möchten Sie sich beruflich weiterentwickeln? Dann ist unser Bewerbungstraining genau das Richtige für Sie! In einer zunehmend konkurrenzorientierten Arbeitswelt ist es entscheidend, sich von anderen Bewerber:innen abzuheben und mit einer überzeugenden Bewerbung zu glänzen. 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 4030
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa	04.07.26	09.00–16.00 Uhr
8 UStd.	58,– €	Wolfgang Kroggel

Storytelling

Die Kunst des beeindruckenden Erzählens

Geschichten haben die Kraft, Menschen zu berühren, zu begeistern und zu überzeugen – weit mehr als bloße Fakten. Ob in Präsentationen, Meetings, Verkaufsgesprächen oder im privaten Gespräch: Wer seine Botschaft in eine gute Story verpackt, bleibt im Kopf und im Herzen seiner Zuhörer. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie fesselnde Geschichten entwickeln, die Aufmerksamkeit gewinnen und nachhaltig wirken. Sie entdecken, wie Sie mit Struktur, Emotionen und Bildern Ihre Botschaften lebendig gestalten – und so Ihre Wirkung spürbar steigern.

Kurs 4031Z – Onlinekurs

Do	12.02.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd.	70,– €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Kurs 4032Z – Onlinekurs

Do	18.06.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd.	70,– €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Smalltalk trainieren

Smalltalk ist weit mehr als belangloses Geplauder – er ist der Türöffner zu neuen Kontakten, besseren Beziehungen und erfolgreicher Kommunikation. Ob beim Netzwerktreffen, im Büroflur oder auf privaten Veranstaltungen: Wer den Einstieg ins Gespräch souverän meistert, schafft Vertrauen und Sympathie. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Gespräche locker beginnen, interessante Themen finden und den Dialog angenehm am Laufen halten – auch wenn Ihnen spontan nichts einfällt. Sie erfahren, wie Sie Hemmungen abbauen, Körpersprache gezielt einsetzen und in unterschiedlichen Situationen überzeugend wirken.

Kurs 4033Z – Onlinekurs

Mi	21.01.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd.	70,– €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Kurs 4034Z – Onlinekurs

Mo	11.05.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd.	70,– €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Schlagfertigkeitstraining

Ob im Meeting, im Kundengespräch oder im privaten Alltag – manchmal fehlen uns in entscheidenden Momenten die passenden Worte. Schlagfertigkeit ist keine angeborene Gabe, sondern eine trainierbare Fähigkeit. Sie hilft, souverän zu reagieren, selbstbewusst aufzutreten und auch in unerwarteten Situationen die Kontrolle zu behalten. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie unter Zeitdruck klar denken, schnell formulieren und gleichzeitig sympathisch und diplomatisch bleiben. Sie üben, Angriffe elegant zu parieren, humorvoll zu kontern und Ihren Standpunkt selbstbewusst zu vertreten – ohne verletzend zu werden.

Kurs 4035Z – Onlinekurs

Di	20.01.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd.	70,– €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Kurs 4036Z – Onlinekurs

Mo	02.03.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd.	70,– €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Kurs 4037Z – Onlinekurs

Mo	15.06.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd.	70,– €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Wortschatztraining

Wer über viele passende Worte verfügt, kann klarer denken, überzeugender sprechen und selbst in heiklen Momenten souverän bleiben. Ein reicher Wortschatz ist wie ein gut sortierter Werkzeugkoffer – er ermöglicht es, in jeder Gesprächslage schnell das richtige „Werkzeug“ zu greifen. In diesem Seminar entdecken Sie effektive Wege, um Ihre sprachliche Vielfalt zu erweitern, Füllwörter zu reduzieren und in Stresssituationen schneller zu reagieren. Sie üben, Gedanken präzise zu formulieren und Inhalte lebendig zu gestalten, ohne ins Stocken zu geraten.

Kurs 4038Z – Onlinekurs
Fr 23.01.26 18.30–21.30 Uhr
4 UStd. 70,– € Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Kurs 4039Z – Onlinekurs
Di 21.04.26 18.30–21.30 Uhr
4 UStd. 70,– € Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat. In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

Kurs 4040Z – Onlinekurs
Do 22.01.26 18.30–21.30 Uhr
4 UStd. 70,– € Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Kurs 4041Z – Onlinekurs
Mi 18.03.26 18.30–21.30 Uhr
4 UStd. 70,– € Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Kritikgespräche erfolgreich führen

Kritikgespräche gehören zu den anspruchsvollsten Führungsaufgaben – und doch bieten sie eine große Chance, Leistung zu steigern, Missverständnisse zu klären und Zusammenarbeit zu verbessern. Entscheidend ist, Kritik so zu formulieren, dass sie ankommt, ohne zu verletzen, und zu echter Veränderung führt. In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie, wie Sie Kritikgespräche klar, konstruktiv und lösungsorientiert führen. Sie lernen, schwierige Botschaften professionell zu übermitteln, mit Widerständen souverän umzugehen und die Motivation Ihrer Mitarbeitenden zu erhalten. Rollenspiele, Fallbeispiele und Feedbackrunden helfen Ihnen, Ihre Gesprächsführung sofort zu verbessern.

Kurs 4042Z – Onlinekurs
Do 21.05.26 18.30–21.30 Uhr
4 UStd. 70,– € Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Power-Argumentation

Klar argumentieren – souverän überzeugen

Sie haben eine Meinung – aber manchmal fehlen die Worte? Sie wollen sich klarer ausdrücken – aber geraten in Diskussionen unter Druck? In vielen beruflichen und privaten Situationen kommt es darauf an, standfest, verständlich und souverän zu argumentieren, ob im Gespräch mit Kolleg:innen, Vorgesetzten oder im privaten Umfeld. Doch gute Argumente allein reichen oft nicht. Es braucht Struktur, Wirkung und die richtige Haltung. Power-Argumentation heißt: Nicht lauter werden, sondern klarer, selbstsicherer, wirkungsvoller! Freuen Sie sich auf praxisnahe Übungen, alltagstaugliche Methoden und viele Aha-Momente.

Kurs 4043Z – Onlinekurs
Fr 13.03.26 18.30–21.30 Uhr
4 UStd. 70,– € Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Selbstmarketing für Frauen

In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre Stärken klar zu benennen, Ihre Erfolge überzeugend zu präsentieren und sich gezielt sichtbar zu machen, ohne sich zu verstellen. Sie erkennen, welche Glaubenssätze Sie bisher gebremst haben, und entwickeln einen Selbstmarketing-Stil, der zu Ihnen passt. Sie arbeiten an Ihrer Ausstrahlung, stärken Ihre Resilienz und nutzen Sprache, Körpersprache und Haltung bewusst, um mehr Wirkung zu erzielen – im Beruf und im Privatleben. Ein Seminar für Frauen, die beruflich oder privat selbstbewusster auftreten, ihre Fähigkeiten sichtbar machen und neue Chancen aktiv nutzen wollen.

Kurs 4044Z – Onlinekurs
Fr 06.03.26 18.30–21.30 Uhr
4 UStd. 70,– € Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Erfolgsstrategien für Frauen: Souverän durchsetzen – geschätzt bleiben

In diesem praxisorientierten Online-Seminar lernen Sie, sich klar zu positionieren, Raum einzunehmen und dabei glaubwürdig und geschätzt zu bleiben. Sie entwickeln Strategien, um sich zu behaupten – ohne Härte, aber mit Wirkung. Wir arbeiten an Ihrer Körpersprache, Ihrer Sprache und Ihrer inneren Haltung, damit Sie in Meetings, Verhandlungen und schwierigen Situationen souverän auftreten. Sie erfahren, wie Sie sichtbar bleiben, ohne sich zu verbiegen, und wie Sie Selbstsicherheit ausstrahlen – auch wenn es Gegenwind gibt. Ein Seminar für Frauen, die sich im Beruf oder privat klar positionieren, souverän durchsetzen und trotzdem geschätzt bleiben wollen.

Kurs 4045Z – Onlinekurs		
Di	28.04.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd.	70,– €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Projektmanagement

Einführung in das Projektmanagement

Bildungsurlaub

Siehe Seite 65.

Kurs 4058		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		3x
Mo–Mi	20.04.–22.04.26	09.00–16.00 Uhr
24 UStd.	198,– €	Dipl.-Ing. Ralf Krähe

Führung | Management

Motivieren – Delegieren – Kritisieren

Bildungsurlaub mit Durchführungsgarantie

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen einen umfassenden Einblick in drei entscheidende Bereiche der erfolgreichen Führung.

Motivieren: Eine Führungskraft sollte nicht nur sich selbst, sondern auch andere motivieren können. In unserem Seminar werden Methoden und Werkzeuge besprochen und trainiert, um Freude an der Arbeit, ein starkes Wir-Gefühl und ein positives Betriebsklima zu schaffen.

Delegieren: Fehlende Verlässlichkeit in Absprachen kann zu Frustration führen. Daher erhalten die Teilnehmenden Beispiele für praktische Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen und somit die Effizienz steigern.

Kritisieren: Störende Faktoren können den reibungslosen Ablauf behindern. Wir stellen praxisnahe Ansätze für den Aufbau von Kritikgesprächen vor und trainieren diese, um konstruktive Lösungen zu finden.

Dieses Online-Seminar bietet Ihnen praktische Führungshilfen für diese drei Arbeitsfelder der Führungskraft. Zudem nutzen wir gerne dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen und praxisnahe Lösungen zu erarbeiten. Melden Sie sich jetzt an und machen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Führungskarriere! Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub beantragen, aber auch ohne Bildungsurlaub können Sie teilnehmen.

Inhalte:

- Herausforderungen für die moderne Führungskraft
- Strategie zur Selbstmotivation
- Mitarbeiter:innen nachhaltig motivieren
- Das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeiter:innen steigern
- Mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung
- Delegation als praktisches Führungsinstrument
- Erfahrungsaustausch
- Training, Training, Training

Kurs 4062Z – Onlinekurs		**3x**
Mi–Fr	25.02.–27.02.26	09.00–17.00 Uhr
24 UStd.	265,– €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Werden Sie Mitglied
und unterstützen Sie mit uns die Arbeit der VHS Hagen zu

... wir haben u.a. gefördert:

- Anschaffung und Wartung eines Defibrilators
- Deutschkurs für ukrainische Flüchtlinge
- Kaffeemaschine und Waffeleisen für die Cafeteria
- Bau eines Insektenhotels
- Dämm-Elemente für unseren Hybrid-Unterrichtsraum
- Eine CleverTouch-Tafel für die Schulungsräume in Vorhalle (unterstützt mit einer Spende der Sparkasse an Volme und Ruhr

Förderverein
der VHS Hagen
www.foerderverein-vhs-hagen.de
info@foerderverein-vhs-hagen.de

SPENDEN: Sparkasse an Volme und Ruhr – IBAN DE60 4505 0001 0100 1856 30

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft: Erfolgreich und akzeptiert führen

Bildungsurlaub mit Durchführungsgarantie

Der Schritt vom Kollegen zur Führungskraft verändert fast alles – Ihre Aufgaben, Ihre Verantwortung und auch die Art, wie andere Sie sehen. Plötzlich erwarten Team, Vorgesetzte und Kunden klare Entscheidungen, Orientierung und Führung. Gleichzeitig müssen Sie sich in Ihrer neuen Rolle behaupten, ohne den guten Draht zu ehemaligen Kollegen zu verlieren. Dieses Seminar gibt Ihnen das Rüstzeug, um diesen Übergang souverän zu meistern. Sie erfahren, wie Sie von Anfang an eine klare Führungsposition einnehmen, Vertrauen aufbauen und Respekt gewinnen. Sie lernen, wie Sie motivieren, Ziele setzen, Feedback geben und schwierige Gespräche führen, ohne Ihre Authentizität zu verlieren. Mit praxisnahen Beispielen, Rollenspielen und konkreten Tipps entwickeln Sie Ihren persönlichen Führungsstil – passend zu Ihnen und wirksam für Ihr Team.

Kurs 4064Z – Onlinekurs		**3x**
Mi–Fr	22.04.–24.04.26	09.00–17.00 Uhr
24 UStd.	285,– €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

Gedächtnistraining | Lernstrategien

Superhirn

Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Kurs 4081E – Onlinekurs		
Di	10.03.26	19.00–21.30 Uhr
3 UStd.	24,– €	Helmut Lange

Superhirn

Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Kurs 4080E – Onlinekurs		
Di	03.03.26	19.00–21.30 Uhr
3 UStd.	24,– €	Helmut Lange

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie es müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie es wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

Kurs 4082E – Onlinekurs		
Sa	28.03.26	09.00–16.30 Uhr
9 UStd.	64,– €	Helmut Lange

Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur

Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen

Die FernUniversität in Hagen bietet Studiengänge mit staatlichen Universitätsabschlüssen an, berufsbegleitend in Voll- oder Teilzeit. Angeboten werden Studiengänge in Mathematik, Informatik, Psychologie, Wirtschafts-, Rechts-, Kultur- und Sozialwissenschaften. Möglich sind Bachelor- und Masterstudiengänge sowie wissenschaftliche Weiterbildung. Alle Studiengänge sind ohne Numerus Clausus zugänglich und durch den Nachweis beruflicher Qualifikationen auch ohne Abitur möglich. Das Regionalzentrum Hagen informiert Sie über das Studienangebot, die Zugangsvoraussetzungen und den Ablauf eines Fernstudiums.

Kurs 4095Z – Onlinekurs		
Mi	28.01.26	18.00–19.30 Uhr
2 UStd.	entgeltfrei	Zentrale Studienberatung der FernUniversität

Xpert Business LernNetz – Onlinekurse mit **Durchführungsgarantie**

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit erfahrenen Online-Dozent:innen. Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einer/einem Dozierenden verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an die Dozent:innen zur richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Finanzbuchführung 1

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

Kurs 4119XB – Onlinekurs		**24x**
Di+Do	10.03.–30.06.26	18.30–20.30 Uhr
64 UStd.	360,– €	

Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten. Vorausgesetzt werden Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Kurs 4120XB – Onlinekurs		**22x**
Mo+Mi	09.03.–22.06.26	18.30–20.30 Uhr
58 UStd.	335,– €	

Finanzbuchführung 3 mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen durchzuführen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten. Vorausgesetzt werden Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Kurs 4121XB – Onlinekurs		**16x**
Di+Do	10.03.–23.06.26	18.30–20.30 Uhr
42 UStd.	280,– €	

Lohn und Gehalt 1

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

Kurs 4122XB – Onlinekurs		**24x**
Di+Do	10.03.–30.06.26	18.30–20.30 Uhr
64 UStd.	360,– €	

vhs Volkshochschule Hagen
New skills loading ...

Lohn und Gehalt 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten. Vorausgesetzt werden Kenntnisse wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Kurs 4123XB – Onlinekurs		**22x**
Mo+Mi	09.03.–22.06.26	18.30–20.30 Uhr
58 UStd.	335,– €	

Lohn und Gehalt 3 mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter:innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten. Vorausgesetzt werden Kenntnisse wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Kurs 4124XB – Onlinekurs		**16x**
Di+Do	10.03.–19.05.26	18.30–20.30 Uhr
42 UStd.	280,– €	

Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten. Vorausgesetzt werden Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Kurs 4125XB – Onlinekurs		**20x**
Di+Do	10.03.–16.06.26	18.30–20.30 Uhr
53 UStd.	310,– €	

Kosten- und Leistungsrechnung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten. Vorausgesetzt werden Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Kurs 4126XB – Onlinekurs		**20x**
Mo+Mi	09.03.–15.06.26	18.30–20.30 Uhr
53 UStd.	310,– €	

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓*	✓*							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓*		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓*			✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓*				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓

* optionales, aber empfohlenes Modul

Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten. Vorausgesetzt werden Kenntnisse wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Kurs 4127XB – Onlinekurs		**20x**
Mo+Mi	09.03.–15.06.26	18.30–20.30 Uhr
53 UStd.	310,– €	

Personalwirtschaft

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter:innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter:innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer:innen berücksichtigt werden. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

Kurs 4129XB – Onlinekurs		**20x**
Mo+Mi	09.03.–15.06.26	18.30–20.30 Uhr
53 UStd.	310,– €	

Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

Kurs 4128XB – Onlinekurs		**22x**
Mo+Mi	09.03.–22.06.26	18.30–20.30 Uhr
58 UStd.	300,– €	

Einnahmen-Überschussrechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

Kurs 4131XB – Onlinekurs		**11x**
Mo+Mi	09.03.–27.04.26	18.30–20.30 Uhr
29 UStd.	205,– €	

SAP-Anwendungen

SAP® Grundlagen: Navigation

Kurs 4168A – Onlinekurs		**2x**
Fr+Sa	27.+28.02.26	
14 UStd.	359,– €	Alfatraining Bildungszentrum

Kurs 4169A – Onlinekurs		**2x**
Fr+Sa	27.+28.03.26	
14 UStd.	359,– €	Alfatraining Bildungszentrum

Kurs 4170A – Onlinekurs		**2x**
Fr+Sa	22.+23.05.26	
14 UStd.	359,– €	Alfatraining Bildungszentrum

Kurs 4171A –Onlinekurs		**2x**
Fr+Sa	24.+25.07.26	
14 UStd.	359,– €	Alfatraining Bildungszentrum

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

Kurs 4172A – Onlinekurs		**2x**
Fr+Sa	06.0+07.02.26	
14 UStd.	359,– €	Alfatraining Bildungszentrum

Kurs 4173A – Onlinekurs		**2x**
Fr+Sa	12.+13.06.26	
14 UStd.	359,– €	Alfatraining Bildungszentrum

Einkauf in SAP® S/4HANA

Kurs 4174A – Onlinekurs		**2x**
Fr+Sa	06.+07.03.26	
14 UStd.	359,– €	Alfatraining Bildungszentrum

Für alle Kurse gilt:
Fr jeweils 13.00–18.00 Uhr
Sa jeweils 09.00–16.15 Uhr
Weitere Kurs-Informationen unter:

Künstliche Intelligenz

Einblicke in die Künstliche Intelligenz

Dieser Workshop bietet einen interessanten Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Aus der Vielzahl der KI-Anwendungen werden wir u. a. auf ChatGPT, Copilot und Firefly eingehen. Erfahren Sie, wie Künstliche Intelligenz komplexe Gespräche führen, Fragen beantworten und Texte generieren kann und wie aus Textbeschreibungen Bilder erzeugt werden. Gewinnen Sie einen Eindruck von den faszinierenden Möglichkeiten, aber lassen Sie uns auch über mögliche Risiken der Künstlichen Intelligenz diskutieren. Für die Teilnahme empfehlen wir einen zweiten Monitor oder ein zweites Gerät. So können Sie der Kursleitung folgen und gleichzeitig mitarbeiten.

Kurs 4342Z – Onlinekurs
Mi 28.01.26 18.00–19.30 Uhr
2 UStd. 15,– € Elke Fischer

KI verstehen statt nur nutzen

Für Entscheider:innen & Engagierte

Was ist KI wirklich und was bedeutet das für meine Organisation? Dieses Online-Seminar bietet einen verständlichen Einstieg in die Welt der KI, räumt mit Mythen auf und zeigt konkrete Einsatzfelder im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext. Live-Input mit interaktiven Beispielen, Fragen ausdrücklich erwünscht. Kein Vorwissen notwendig.
Inhalte: Grundlagen künstlicher Intelligenz verständlich erklärt; Beispiele: Verwaltung, Ehrenamt, Bildung; Risiken, Verantwortung und rechtlicher Rahmen (EU AI Act); Reflexion: Wo hilft KI, wo wird's heikel?

Kurs 4343V – Onlinekurs
Mo 27.04.26 17.30–20.00 Uhr
3 UStd. 25,– € Arno Schimmelpfennig

KI, Datenschutz & Compliance – was wirklich zählt

Künstliche Intelligenz darf nicht alles, das EU-Gesetz zu KI (AI Act) bringt neue Regeln. In diesem Online-Workshop erfahren Sie, was beim Einsatz von ChatGPT & Co. zu beachten ist: als Firma, Verein oder Bildungseinrichtung. Kompakt, klar, aktuell – mit Handouts und Empfehlungen zum Weiterlesen. Inhalte: Überblick: Was regelt der AI Act ab 2025? Hochrisiko vs. Alltagstools – was gilt wann? DSGVO, Urheberrecht, Normen: worauf achten? Praxisbeispiele und Checklisten für die Anwendung.

Kurs 4344V – Onlinekurs
Mo 11.05.26 17.30–20.00 Uhr
3 UStd. 25,– € Arno Schimmelpfennig

ChatGPT & Co.

Künstliche Intelligenz als Werkzeug im Alltag und Beruf

In diesem Kurs erkunden Sie die faszinierende Welt der KI-Chatbots und lernen, wie diese innovativen Tools effizient und produktiv im Beruf und im Privaten eingesetzt werden können. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig: Texterstellung für unterschiedliche Kommunikationsformate, effizientere Recherche, innovative Ideenfindung, effektive Organisation und kreatives Schreiben. In praktischen Übungen haben Sie auch die Möglichkeit, die KI-Chatbots auszuprobieren und lernen, wie man Prompts korrekt stellt, um an die gewünschten Ergebnisse zu kommen. Der Kurs richtet sich an alle, die mehr über KI-Chatbots erfahren möchten wie auch Berufstätige, die das eigene berufliche Umfeld effizienter gestalten wollen. Hinweis: Wir empfehlen, vorab ein kostenloses Konto bei ChatGPT (https://openai.com/chatgpt) anzulegen.

Kurs 4346
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
So 22.03.26 10.00–15.00 Uhr
6 UStd. 45,– € Elke Fischer

KI-Prompting Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren, doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Kurs 4348Z – Onlinekurs
Mi 08.04.26 17.30–18.15 Uhr
1 UStd. 20,– € Robin Weniger

KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

Kurs 4349Z – Onlinekurs
Di 21.04.26 17.30–18.15 Uhr
1 UStd. 20,– € Robin Weniger

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen. Inhalte: Gamma KI, PowerPoint, Erstellung von Präsentationen, Präsentationsarten, Struktur & Inhalt.

Kurs 4350Z – Onlinekurs

Di	28.04.26	17.00–17.45 Uhr
1 UStd.	20,– €	Robin Weniger

KI-Bilder

Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.
Inhalte: Prompts für Bilderstellung, Grenzen, Copyright, Midjourney, Canva KI.

Kurs 4351Z – Onlinekurs

Mi	04.02.26	19.00–19.45 Uhr
1 UStd.	20,– €	Robin Weniger

Kurs 4352Z – Onlinekurs

Di	31.03.26	16.30–17.15 Uhr
1 UStd.	20,– €	Robin Weniger

IT-Grundlagen | Digitalkompetenzen

PC-Grundlagen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen praxisnah den sicheren Umgang mit einem Windows-PC. Sie arbeiten mit Tastatur und Maus, gestalten die Windows-Oberfläche individuell und organisieren Dateien, Ordner und Laufwerke. Zudem erhalten Sie einen Ausblick auf weiterführende digitale Inhalte.

Kurs 4206

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		4x
Mo+Di	09.03.–17.03.26	16.00–19.15 Uhr
16 UStd.	80,– €	Sedat A. Cengiz

Kurs 4208

Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG		2x
Mo+Di	13.04.–14.04.26	09.00–16.00 Uhr
16 UStd.	80,– €	Sedat A. Cengiz

Tastschreiben am PC

Das Schreiben von Texten am Computer ist heute selbstverständlich. Richtig Spaß macht es aber erst, wenn man seine Texte blind und schnell tippen kann. In diesem Kurs lernen Sie in kurzer Zeit die Tastatur kennen und blind zu schreiben. Dieses Trainingsprogramm aktiviert die rechte Gehirnhälfte, in der Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle angesprochen werden. Sprache und Musik werden harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lernstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert. Bitte ein Tuch zum Abdecken der Tastatur und Buntstifte mitbringen. Ein Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs 4242

Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG		2x
Mi+Do	04.03.–05.03.26	17.30–21.30 Uhr
10 UStd.	69,– €	Dieter Faßdorf

Kurs 4244

Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG		2x
Di+Mi	07.07.–08.07.26	17.30–21.30 Uhr
10 UStd.	69,– €	Dieter Faßdorf

Siehe auch
PC-Grundlagen und Smartphone-Angebote für Ältere S. 83/84

Erste Schritte mit dem Android-Smartphone

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Geräts kennen, wie das Speichern von Telefonnummern, das Versenden von Nachrichten und das Organisieren Ihres Bildschirms. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät mit Fingerbewegungen bedienen und wie Sie Apps installieren, um Ihr Smartphone oder Tablet individuell zu gestalten. Dieser Kurs ist nicht für Sie geeignet, wenn Sie ein Apple-Gerät besitzen.

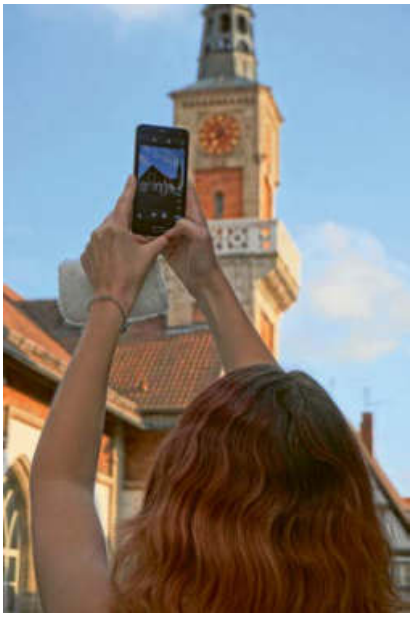
Kurs 4306
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG 2x
Mo+Di 23.02.–24.02.26 16.30–19.45 Uhr
8 UStd. 59,– € Sedat A. Cengiz

Kurs 4308
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG
Sa 09.05.26 09.00–16.00 Uhr
8 UStd. 59,– € Elke Fischer

Ganz einfach Knipsen mit dem Smartphone

Mit Ihrem Smartphone besitzen Sie auch eine Kamera mit vielen Funktionen und Einstellmöglichkeiten. Da Sie diese Kamera immer bei sich haben, können Sie sie jederzeit spontan einsetzen. Sie lernen die Kamera richtig einzustellen, Effekte zu nutzen und erhalten viele Tipps. Sie passen Form, Farbe und Kontrast der Fotos an und werden so zum Profi mit Ihrer Smartphone-Kamera.

Kurs 4312
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG
Sa 21.03.26 09.30–12.45 Uhr
4 UStd. 30,– € Elke Fischer



Apple

Apple MacBook optimal nutzen

Machen Sie sich bereit, Ihr MacBook besser kennenzulernen und optimal zu nutzen! In diesem Kurs werden Sie den Umgang mit dem Touchpad üben und Texte mit Text-Edit verfassen. Sie werden das Internet erkunden und den Gebrauch von kleinen, nützlichen Programmen (Apps) erlernen, die Ihnen neue Anwendungsbereiche für z. B. Fotos, Musik und Filme erschließen. Bitte bringen Sie Ihr MacBook mit aktuellem iOS inklusive Netzteil sowie die Daten Ihres Apple Accounts mit.

Kurs 4332
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG 4x
Mo 19.01.–09.02.26 17.30–20.45 Uhr
16 UStd. 96,– € Sedat A. Cengiz

Apple MacBook optimal nutzen
Aufbaukurs

Sie arbeiten mit der Textverarbeitung Pages, dem Kalkulationsprogramm Numbers sowie dem Präsentationsprogramm Keynote und lernen so Ihr Apple MacBook immer besser kennen. Bitte bringen Sie Ihr MacBook mit aktuellem iOS inklusive Netzteil sowie die Daten Ihres Apple Accounts mit.

Kurs 4334 %
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 3x
Mo 27.04.–11.05.26 17.30–20.45 Uhr
12 UStd. 72,– € Sedat A. Cengiz

Apple iPhone & Co
Einschalten und lossurfen

Mit dem iPhone und dem iPad ist das Internet überall sofort verfügbar. Ohne Kabelgewirr, Tastatur oder Maus – mit (fast) nur einer Taste. Einfach mit ein, zwei oder drei Fingern zu bedienen. Sie können surfen, spielen, mailen, Musik hören, Bücher und Zeitschriften lesen, aber auch richtig arbeiten. Zunächst lernen Sie Grundeinstellungen und Tipps für die erste Benutzung. Sie surfen, hören Musik und mailen und schauen sich in App-Stores um. Bringen Sie bitte Ihr iPhone oder iPad mit aktuellem iOS inkl. Netzteil mit.

Kurs 4338
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 24.01.26 09.00–16.00 Uhr
8 UStd. 48,– € Sedat A. Cengiz

Social Media | Online-Marketing

Kinder & Medien
Was Eltern wissen sollten

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Inhalte: Cybermobbing, Cybergrooming, Sicherheit im Netz, Soziale Medien, Videospiele, Sexting.

Kurs 4353Z – Onlinekurs

Do	05.02.26	18.30–20.45 Uhr
3 UStd.	27,50 €	Robin Weniger

Kurs 4354Z – Onlinekurs

Di	28.04.26	18.00–20.15 Uhr
3 UStd.	27,50 €	Robin Weniger

Instagram für Einsteiger:innen
Von Hashtags bis Reels – alles, was Sie wissen müssen!

Instagram ist zurzeit das beliebteste soziale Netzwerk. Man kann nicht nur schöne Bilder posten, sondern auch informative Texte, Anleitungen und Coachings veröffentlichen. Aber wie verwendet man die Hashtags richtig? Wie richte ich mein Profil ein? Erfahren Sie, wie Sie Hashtags effektiv einsetzen und passende Hashtags recherchieren, damit Ihre Beiträge von der richtigen Zielgruppe gefunden werden. Das Instagram-Profil ist Ihre digitale Visitenkarte. Lernen Sie, wie Sie es professionell einrichten, ansprechende Beiträge verfassen und Fotos in Szene setzen. Erfahren Sie außerdem, wie Sie Instagram Stories und Highlights erstellen, um Ihre Inhalte noch attraktiver zu gestalten. Bewegen Sie sich sicher in sozialen Netzwerken, indem Sie die rechtlichen Grundlagen verstehen. Wir gehen auf die wichtigsten Aspekte ein, damit Sie Ihren Instagram-Auftritt sorgenfrei gestalten können. Entdecken Sie die Welt der Instagram Reels und lernen Sie, wie Sie schnell interessante Inhalte erstellen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und ca. 10 digitale Fotos mit, die Sie gerne verwenden möchten.

Kurs 4364
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa	07.03.26	09.00–14.00 Uhr
6 UStd.	45,– €	Lenka Mildnerova

LinkedIn – Ihr digitales Aushängeschild
Bauen Sie wertvolle Netzwerke mit Ihrem persönlichen und Unternehmensprofil auf

In diesem Seminar tauchen wir gemeinsam in die Welt von LinkedIn ein und Sie erfahren, wie Sie Ihr berufliches Profil optimieren und wertvolle Netzwerke aufbauen können. Lernen Sie, wie Sie ein professionelles und ansprechendes Profil erstellen, das Ihre Stärken und Fähigkeiten optimal präsentiert. Erfahren Sie, welche Elemente in Ihrem Profil besonders wichtig sind, um von Fachleuten, Geschäftspartnern oder potentiellen Arbeitgeber:innen wahrgenommen zu werden. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie sich von der Masse abheben und wertvolle Inhalte erstellen können. Sie erfahren, wie Sie ein Unternehmensprofil erstellen und kontinuierlich pflegen, um das Vertrauen Ihrer Zielgruppe zu gewinnen und potenzielle Kund:innen oder Geschäftspartner:innen anzusprechen. Lernen Sie, wie Sie gezielt und authentisch Netzwerke aufbauen, von denen Sie langfristig profitieren. Erfahren Sie, wie Sie die richtigen Kontakte finden, mit ihnen in Kontakt treten und Ihr Netzwerk durch sinnvolle Interaktionen pflegen. Wir bieten Ihnen erprobte Methoden, um Ihre Reichweite zu vergrößern und von den Chancen eines starken Netzwerks zu profitieren. Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit ausreichend Speicherplatz mit, um das Gelernte direkt umzusetzen.

Kurs 4366
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa	09.05.26	09.00–14.00 Uhr
6 UStd.	45,– €	Lenka Mildnerova

Social-Media-Marketing: Erfolgreich Werben mit Facebook und Instagram

Sie erfahren, wie Sie gezielt Ihre Kund:innen auf Social-Media-Plattformen ansprechen und wie Sie Ihre Produkte oder Dienstleistungen verkaufen können. Denn gerade die sozialen Netzwerke bieten auch für kleinere Unternehmen große Chancen, sich am Markt zu positionieren und nachhaltig Käufer:innen oder Klient:innen zu generieren.

Kurs 4368Z – Onlinekurs

Sa	21.03.26	14.00–17.00 Uhr
4 UStd.	30,– €	Lenka Mildnerova

Office-Anwendungen

Fit fürs Büro – Bildungsurlaube

Sie erhalten jeweils einen kompakten Einstieg in die MS-Office-Anwendungen und lernen die Leistungsfähigkeit der einzelnen Anwendungen und ihr mögliches Zusammenspiel kennen. Sie bewältigen selbstständig und professionell Aufgaben in den MS-Office-Programmen und lernen, wie Künstliche Intelligenz (KI) Sie bei Ihrer täglichen Arbeit unterstützen kann. Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub beantragen, aber auch ohne Bildungsurlaub können Sie teilnehmen.

Office professionell nutzen

Sie arbeiten in diesem Kurs mit den MS-Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint und Outlook.

Kurs 4420
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 5x
Mo–Fr — 18.05.–22.05.26 — 09.00–16.00 Uhr
40 UStd. — 232,– € — Roan Schlopsnies

Word und Excel Grundlagen

Besonders geeignet für Teilzeitbeschäftigte

Sie arbeiten in diesem Kurs mit den MS-Office-Anwendungen Word und Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen lernen Sie die wichtigsten Funktionen der Texterstellung und -gestaltung und dem Rechnen mit Excel kennen. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

Kurs 4424
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 5x
Mo–Fr — 09.02.–13.02.26 — 08.15–13.15 Uhr
30 UStd. — 178,– € — Elke Fischer

Word und Excel Aufbau

Besonders geeignet für Teilzeitbeschäftigte

Sie arbeiten in diesem Kurs mit den MS-Office-Anwendungen Word und Excel. Anhand praxisorientierter Beispiele erstellen Sie in Word u. a. Serienbriefe, Autotexte, Tabellen und Formatvorlagen und in Excel lernen Sie u. a. SVERWEIS und PIVOT-Tabellen kennen. Vorausgesetzt werden Word- und Excel-Kenntnisse.

Kurs 4426
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 5x
Mo–Fr — 23.03.–27.03.26 — 08.15–13.15 Uhr
30 UStd. — 178,– € — Elke Fischer

Bewerbungsunterlagen mit Word gestalten

Wenn Sie voller Tatendrang eine neue berufliche Herausforderung suchen, kommen Sie in diesem Bewerbungstraining auf Ihre Kosten. Die Dozentin präsentiert Ihnen Handwerkszeuge, mit denen Sie ab sofort aktiv werden können. Angeleitet erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Bewerbung Aufmerksamkeit erzeugen können. Vorausgesetzt werden Word-Kenntnisse.

Kurs 4442
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG
Sa — 21.03.26 — 14.00–17.15 Uhr
4 UStd. — 30,– € — Elke Fischer

Excel Grundlagen

Tabellen und Berechnungen leicht gemacht

Lernen Sie die grundlegende Bedienung von Excel kennen und nutzen Sie das Programm effizient für Tabellen und Berechnungen. Sie erhalten eine Einführung in den Aufbau und die Bedienung der Oberfläche, erstellen und bearbeiten einfache Tabellen und rechnen mit einfachen Formeln und Funktionen. Zudem erfahren Sie, wie Sie Zahlenformate gezielt einsetzen und Ihre Tabellen optimal für den Druck vorbereiten. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

Kurs 4502
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 4x
Di — 21.04.–12.05.26 — 17.30–20.45 Uhr
16 UStd. — 95,– € — Roan Schlopsnies

Excel Aufbaukurs

Aufbauend auf Ihren Excel-Kenntnissen lernen Sie nun 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 4508
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 4x
Mi — 25.02.–18.03.26 — 17.30–20.45 Uhr
16 UStd. — 95,– € — Roan Schlopsnies

Kurs 4510
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 4x
Di — 02.06.–23.06.26 — 17.30–20.45 Uhr
16 UStd. — 95,– € — Roan Schlopsnies

Excel Grundlagen- und Aufbaukurs
Bildungsurlaub

Sie erlernen den Aufbau und die grundlegende Bedienung des Programms, das Erstellen und die Bearbeitung von Tabellen, das Anwenden von Zellenformaten, die Ausdruckgestaltung und das Erstellen von Diagrammen Sie rechnen mit Namen, komplexen mathematischen, statistischen und logischen Funktionen sowie mit Datum und Uhrzeit. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse. Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub beantragen, aber auch ohne Bildungsurlaub können Sie teilnehmen.

Kurs 4512		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		5x
Mo–Fr	13.04.–17.04.26	09.00–16.00 Uhr
40 UStd.	238,– €	Elke Fischer

Einfache Formeln mit Excel

Sie bearbeiten erste Tabellen, rechnen mit einfachen Formeln und Funktionen, lernen Zahlenformate und die Ausdruckgestaltung kennen. Für die Teilnahme empfehlen wir einen zweiten Monitor oder ein zweites Gerät. So können Sie der Kursleitung folgen und gleichzeitig mitarbeiten.

Kurs 4522Z – Onlinekurs		
Di	03.03.26	18.00–19.30 Uhr
2 UStd.	20,– €	Elke Fischer

Komplexe Formeln mit Excel

Zahlenverliebte erfahren, wie sie Formeln und Funktionen sinnvoll und zielgerecht einsetzen können. Anhand berufspraktischer Anwendungen lernen Sie folgende Inhalte: statistische Funktionen, Runden von Formelergebnissen, Datum- und Zeitfunktionen, WENN-Formel; SVERWEIS-Formel als Ersatz einer verschachtelten WENN-Formel, die Formel SUMMEWENN, benutzerdefinierte Zahlenformate, Fehlersuche in Formeln. Vorausgesetzt werden Excel-Kenntnisse. Für die Teilnahme empfehlen wir einen zweiten Monitor oder ein zweites Gerät. So können Sie der Kursleitung folgen und gleichzeitig mitarbeiten.

Kurs 4526Z – Onlinekurs		
Mi	04.03.26	18.00–19.30 Uhr
2 UStd.	20,– €	Elke Fischer

Excel Hausverwaltung

Sie haben bereits mit Excel gearbeitet und wollen nun aus beruflichen oder privaten Gründen eine Hausverwaltung und Mietnebenkosten mit dem Programm berechnen? Excel bietet Ihnen dazu alle entsprechenden Möglichkeiten. In diesem Kurs erlernen Sie den Weg von der Einzelrechnung über eine Nebenkostenabrechnung und Schlüsselung bis hin zur fertigen Abrechnung mit Anschreiben. Vorausgesetzt werden Windows- und Excel-Kenntnisse.

Kurs 4535		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
So	15.02.26	09.00–16.00 Uhr
8 UStd.	48,– €	Elke Fischer

PowerPoint kompakt

Sie erstellen aussagefähige Präsentationen, die Sie fachgerecht gestalten. Sie erhalten zunächst das Basiswissen zum Präsentationsablauf: Themen und Ziele, Zielgruppenanalyse und die Phasen des Präsentationsablaufs. Nachdem Sie die Grundfunktionen kennengelernt haben, erstellen und gestalten Sie Texte und Listen mit Formen und Farben. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

Kurs 4550		
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG		
Sa	07.03.26	09.00–16.00 Uhr
8 UStd.	59,– €	Elke Fischer

Outlook effizient nutzen
E-Mails, Termine und Aufgaben im Griff

Outlook ist mehr als ein E-Mail-Programm – es hilft Ihnen, Ihren Arbeitsalltag effizient zu organisieren. In diesem Kurs lernen Sie, E-Mails professionell zu verwalten, Termine und Besprechungen im Kalender zu planen sowie Aufgaben und Kontakte gezielt zu organisieren. Zudem erfahren Sie, wie Sie die Notizfunktion sinnvoll einsetzen und Outlook optimal mit anderen Office-Anwendungen verknüpfen. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

Kurs 4554		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Mi+Do	10.06.–11.06.26	17.30–20.45 Uhr
8 UStd.	59,– €	Michael Tomath

Videobearbeitung | Grafik | Design

Einführung in die Videobearbeitung mit DaVinci Resolve

Erhalten Sie einen Überblick über das mächtige und kostenlose Videoschnitt-Programm. Zu Beginn erfahren Sie, welche technischen Voraussetzungen Ihr PC für Videobearbeitung erfüllen sollte. Anschließend lernen Sie die verschiedenen Programmbereiche kennen, nehmen wichtige Einstellungen vor, erstellen ein eigenes Projekt, importieren Videos und Musik, schneiden das Video in der Timeline, fügen Effekte ein und exportieren das fertige Video. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

Kurs 4604
Villa Post, Wehringhauser Str. 38

So	08.02.26	09.00–16.00 Uhr
8 UStd.	59,– €	Elke Fischer

Canva-Workshop
Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt. Inhalte: Was ist Canva, Konto erstellen, Unterschiede Premium & Kostenlos, Funktionsweise der Oberfläche, Grundfunktion, KI-Features.

Kurs 4620Z – Onlinekurs

Do	29.01.26	17.30–20.30 Uhr
4 UStd.	35,– €	Robin Weniger

Kurs 4621Z – Onlinekurs

Mo	13.04.26	17.30–20.30 Uhr
4 UStd.	35,– €	Robin Weniger

Canva-Workshop
Social Media & Videoerstellung

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.
Inhalte: Erstellung von Videos, Social Media Plan erstellen, Beiträge automatisch hochladen, Tipps & Tricks zu Social Media.

Kurs 4622Z – Onlinekurs

Di	24.02.26	17.30–20.30 Uhr
4 UStd.	35,– €	Robin Weniger

Kurs 4623Z – Onlinekurs

Do	28.05.26	17.30–20.30 Uhr
4 UStd.	35,– €	Robin Weniger

Canva-Workshop
Visuell starke Präsentationen erstellen

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei steht nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart. Inhalte: Präsentationsarten, Übergänge, Animationen, Erstellung einer Präsentation, Aufnahme einer Präsentation.

Kurs 4624Z – Onlinekurs

Do	19.03.26	17.30–19.45 Uhr
3 UStd.	27,50 €	Robin Weniger

Kurs 4625Z – Onlinekurs

Mi	10.06.26	17.30–19.45 Uhr
3 UStd.	27,50 €	Robin Weniger

Schritt für Schritt zum Fotobuch

Mit einer kostenlosen Software legen Sie Schritt für Schritt ein Fotobuch an. Dabei lernen Sie einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung kennen, arrangieren Fotos und versehen sie mit Texten. Mit einem Fotobuch-Gutschein im Wert von 24,95 € können Sie sich nun Ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

Kurs 4634
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 14.02.26 09.00–16.00 Uhr
8 UStd. 48,– € Elke Fischer

Bildbearbeitung mit Photoshop und Layout mit InDesign
Bildungsurlaub

Die Fotos in Ihrer Firmenbroschüre sehen irgendwie flau aus? Die textliche Darstellung des Faltblattes ist unspektakulär? Das kann sich bald ändern mit zwei perfekt zusammenpassenden Programmen, dem Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop und dem Layout-Programm Adobe InDesign, deren Zusammenspiel Sie nun kennenlernen. Sie erstellen eine mehrseitige bebilderte Broschüre und wenden Werkzeuge mit ihren speziellen Funktionen an. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse. Für diesen Kurs können Sie Bildungsurlaub beantragen, aber auch ohne Bildungsurlaub können Sie teilnehmen.

Kurs 4642
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 3x
Mo–Mi 11.05.–13.05.26 09.00–16.00 Uhr
24 UStd. 143,– € Elke Fischer

Adobe InDesign Grundlagen
Durchführungsgarantie ab 2 Teilnehmenden

Wenn Sie Zeitungen, Broschüren, Flyer oder Plakate gestalten und drucken lassen, ist InDesign das richtige Programm für Sie. Sie erstellen mehrseitige Dokumente, arbeiten mit Text- und Grafikrahmen, importieren unterschiedliche Text- und Grafikformate und illustrieren sie. Sie setzen Bibliotheksdateien und nützliche Plug-Ins ein und bereiten schließlich den Druck vor, in dem Sie die richtigen Vorgaben einstellen und alle notwendigen Informationen für die Druckerei zusammenstellen. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

Kurs 4644
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Sa+So 14+15.03.26 09.00–16.00 Uhr
16 UStd. 238,– € Elke Fischer

Adobe Illustrator Intensiv
Durchführungsgarantie ab 2 Teilnehmenden

Mit intuitiven Zeichenwerkzeugen und zeitsparenden Funktionen lassen sich mit dem Adobe Illustrator Ihre kreativen Ideen leicht und effizient in aussagefähige Grafiken umsetzen. Sie zeichnen Formen, erzeugen und bearbeiten Grafik- und Mengentext, weisen Objekten und Texten Farben, Farbverläufe und Transparenzen zu, organisieren Ihre Arbeit mit Hilfe von Ebenen. Sie erstellen und bearbeiten Pfade, kreieren eigene Pinselspitzen und arbeiten mit vorgegebenen oder selbsterstellten Symbolen. Für Druck und Ausgabe wählen Sie die passenden Einstellungen und erhalten nützliche Tipps rund um die Bearbeitungsmöglichkeiten von grafischen Objekten. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

Kurs 4646
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
So 08.03.26 09.00–16.00 Uhr
8 UStd. 119,– € Elke Fischer

Adobe Photoshop Einführungskurs

Wenn Sie Ihre digitalen Fotos professionell korrigieren, intelligent retuschieren und kreativ bearbeiten wollen, sind Sie hier genau richtig. Sie erlernen Grundlegendes zur Bildbearbeitung, wenden Werkzeuge zum Freistellen und Maskieren von Bildelementen an und nehmen Bildkorrekturen wie Tonwert, Farbe, Helligkeit und Kontrast vor. Sie bearbeiten Bilder, verfremden sie und kombinieren die Fotos zu fantasievollen Collagen. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

Kurs 4668
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Sa+So 21.+22.02.26 09.00–16.00 Uhr
16 UStd. 95,– € Elke Fischer

Adobe Photoshop Aufbaukurs

Im Arbeitsbereich von Photoshop legen Sie individuelle Grundeinstellungen fest. Sie lernen Kanäle und Alpha-Kanäle kennen und wenden sie auf Ebenen, Ebenen-Sets und Ebenen-Masken an. Sie bearbeiten Pfade, die bei klar umrissenen Gegenständen hervorragende Freistellungsergebnisse liefern. Mit dem Automatisieren dieser Arbeitsabläufe, u. a. durch Stapelbearbeitung und Einstellungsebenen, erhalten Sie schnell brillante Ergebnisse. Vorausgesetzt werden Photoshop-Kenntnisse.

Kurs 4672
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Sa+So 18.+19.04.26 09.00–16.00 Uhr
16 UStd. 95,– € Elke Fischer

vhs Volkshochschule Hagen

Besuchte 2025 den Kurs „Social Media Marketing“

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Wir bilden die digitale Gesellschaft. Denn wir nehmen die Angst vor Bits und Bytes, Chips und KI. Stattdessen machen wir Lust auf die digitale Zukunft. Egal, ob sie im Metaversum oder bei Oma Ilse stattfindet.

#zukunftsort_vhs

www.vhs-hagen.de

Plotten | 3D-Druck

Plotten für Einsteiger:innen

In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit Schneidplottern sowie die Grundlagen des Plotter-Designs. Ob individuelle Aufkleber, Textilfolien oder kreative Bastelideen: Sie erfahren, wie Sie eigene Motive erstellen, schneiden und auf verschiedene Materialien übertragen. Gemeinsam üben wir die Nutzung von Plottersoftware (z. B. Silhouette Studio oder Cricut Design Space) sowie die Auswahl des richtigen Materials für Vinyl-, Papier- oder Flexfolien. Mitzubringen (falls vorhanden): eigener Plotter oder Laptop mit installierter Software.

Kurs 4686
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 2x
Sa+So — 21.+22.03.26 — 10.00–14.30 Uhr
10 UStd. — 59,– € — Volker Isken

Lasercutting und -engraving
Basics

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Laserschneidens und -gravierens! In diesem Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen der Vorbereitung von Designs, des sicheren Arbeitens mit Lasercuttern sowie der geeigneten Materialien wie Holz, Acryl oder Leder kennen. Sie lernen, eigene Gravuren oder Schneidprojekte von der Idee bis zum fertigen Werkstück umzusetzen. Außerdem werden Themen wie Leistungsparameter, Dateiformate (SVG, DXF usw.) und Sicherheitsaspekte anschaulich erklärt. Grundkenntnisse am PC sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Kurs 4688
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 2x
Sa+So — 25.+26.04.26 — 10.00–14.30 Uhr
10 UStd. — 59,– € — Volker Isken

3D-Druck Aufbaukurs

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit dem 3D-Druck gesammelt haben. Wir vertiefen den Umgang mit Slicer-Software, optimieren Druckparameter für verschiedene Materialien (PLA, PETG, TPU usw.) und besprechen fortgeschrittene Techniken wie den Multicolor-Druck, den Einsatz von Stützstrukturen, die Nachbearbeitung und die Fehleranalyse. Darüber hinaus erhalten Sie praxisnahe Tipps zur Modellvorbereitung und zu sinnvollen Hardware-Erweiterungen für Ihren Drucker. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse aus einem Einsteigerkurs oder praktische Erfahrungen mit einem 3D-Drucker.

Kurs 4690
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 2x
Sa+So — 31.01.+01.02.26 — 10.00–14.30 Uhr
10 UStd. — 59,– € — Volker Isken

Kurse für Ältere – 60+

PC-Grundlagenkurs für Ältere
Sicher und selbstbewusst in der digitalen Welt

Dieser Kurs bietet Ihnen einen praxisnahen Einstieg in die Arbeit mit einem Windows PC. Sie lernen den sicheren Umgang mit Tastatur und Maus, passen die Windows-Oberfläche an Ihre Bedürfnisse an und organisieren Dateien und Ordner strukturiert. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über weiterführende digitale Inhalte.

Kurs 4704
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG — 4x
Mo — 26.01.–23.02.26 — 09.30–12.45 Uhr
16 UStd. — 95,– € — Dieter Faßdorf

Kurs 4706
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG — 4x
Mi — 25.03.–29.04.26 — 17.30–20.45 Uhr
16 UStd. — 95,– € — Dieter Faßdorf

PC-Grundlagenkurs für Ältere
Vertiefung und Internet mit Muße

Wenn Sie bereits (geringe) Computer-Kenntnisse besitzen, werden diese in dem Kurs vertieft und aufgefrischt. Sie erfahren viele Details, um zukünftig Ihren Computer noch etwas besser zu nutzen und Sie erobern die Internetwelt per Mausklick. Sie schreiben E-Mails, versenden digitale Fotos und vieles mehr. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

Kurs 4720
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG — 3x
Di — 12.05.–02.06.26 — 09.00–12.15 Uhr
12 UStd. — 89,– € — Roan Schlopsnies

Künstliche Intelligenz nutzen mit Microsoft Copilot für Ältere

Sie möchten wissen, wie Sie mit Künstlicher Intelligenz (KI) Ihren Alltag erleichtern können? In diesem Kurs lernen Sie den Microsoft Copilot kennen. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie Copilot für einfache Schreibarbeiten, E-Mails, Recherchen und andere Aufgaben nutzen können. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

Kurs 4732
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG

Mo	18.05.26	16.00–19.15 Uhr
4 UStd.	29,– €	Sedat A. Cengiz

Künstliche Intelligenz auf dem Android-Smartphone nutzen für Ältere

Sie haben ein Android-Smartphone oder -Tablet und möchten den KI-Assistenten „Gemini“ von Google kennenlernen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Gemini Ihnen beim Schreiben, Recherchieren, Planen und mehr helfen kann. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die KI sicher und einfach nutzen, um Informationen zu finden, Nachrichten zu verfassen oder alltägliche Aufgaben zu erledigen. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit Netzteil mit. Vorausgesetzt werden Android-Grundkenntnisse.

Kurs 4736
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG

Di	19.05.26	16.00–19.15 Uhr
4 UStd.	29,– €	Sedat A. Cengiz

Kurse für Kids

Tastschreiben für Kids

Dieses Trainingsprogramm aktiviert die rechte Gehirnhälfte, in der die Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle angesprochen werden. Dabei werden Sprache und Musik harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lehrstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert. Das „Lernen mit Assoziationen“ spricht insbesondere Kinder an. Bitte ein Tuch zum Abdecken der Tastatur und Buntstifte mitbringen. Der Kurs richtet sich an Kinder von 10 bis 14 Jahren.

Kurs 4806 %
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10; PC-Raum EG 2x

Sa+So	18.+19.04.26	09.30–13.00 Uhr
9 UStd.	57,– €	Dieter Faßdorf

Clever lernen mit KI für Schüler:innen ab 15 Jahren

Viele Jugendliche nutzen ChatGPT – doch nur wenige wirklich sinnvoll. In diesem Online-Workshop lernst du, wie KI beim Lernen helfen kann, worauf du achten musst und wie du ethisch korrekt damit umgehst. Ideal für Schüler:innen, die smarter lernen wollen.
Das lernst du:

- Was ist KI – und was nicht?
- Wie du ChatGPT für Recherche und Textverständnis nutzt
- Wie du Ergebnisse richtig bewertest

Kurs 4810V – Onlinekurs %

Mo	02.03.26	17.30–20.00 Uhr
3 UStd.	23,– €	Arno Schimmelpfennig

Du hast Spaß am Unterrichten?

Dann bring Deine Leidenschaft in die VHS und werde Dozent:in im Studienbereich Beruf, Digitales und IT!

Ob Kommunikation, Karrierekompetenzen, Office, KI oder Programmierung – wir suchen Verstärkung in unserem Dozententeam.

Jetzt Kontakt aufnehmen:
rafael.stange@stadt-hagen.de

Der Medienführerschein für Kinder (9–14 Jahre)

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist. Inhalte: Was sind persönliche Informationen? Worauf sollte ich beim Spielen achten? Welche Konsequenzen haben Kommentare, Cybermobbing, Fake News?

Kurs 4808Z – Onlinekurs
Mo 19.01.26 17.00–18.30 Uhr
2 UStd. 20,– € Robin Weniger

Kurs 4809Z – Onlinekurs
Mo 04.05.26 17.00–18.30 Uhr
2 UStd. 20,– € Robin Weniger

Spielerisch Fotografieren lernen für Kids

Am Anfang sprechen wir darüber, wie Deine Kamera funktioniert und wie ein Bild entsteht. Um ansprechende Bilder zu machen, solltest du darüber hinaus einiges über Bildaufbau und Perspektive wissen. 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. Der Kurs richtet sich an Kinder von 10 bis 14 Jahren.

Kurs 4812
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 07.02.26 10.00–14.00 Uhr
5 UStd. 30,– € Dieter Faßdorf

Fotografie | Bildgestaltung

Kameratechnik und Bildkomposition

Vom spontanen Knipsen zum gekonnten Fotografieren

Für eine wirklich gute, künstlerische Gestaltung Ihrer Fotos ist es wichtig, die manuellen Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera gezielt und kreativ einzusetzen. Sie üben das Zusammenspiel von Blende, Belichtungszeit sowie Fokussierung und besprechen anhand von Beispielen Bildaufbau, Motivauswahl und -ausschnitt, Standort, Perspektive, Licht, Farbe und Bewegung. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und ein USB-Kabel mit.

Kurs 4902
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 3x
Mo–Mi 09.02.–11.02.26 17.30–20.45 Uhr
12 UStd. 60,– € Elke Fischer

Kurs 4903
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x
Sa+So 13.+14.06.26 09.00–16.00 Uhr
16 UStd. 80,– € Elke Fischer

vhs Volkshochschule Hagen
checkst du

Kreatives Fotografieren unterwegs

Das Geheimnis faszinierender Fotos

Im Fokus dieses Kurses stehen die Bildsprache und die Bildidee beim Fotografieren. Nach einem kurzen einleitenden Theorieteil geht es raus in die Natur und in den Stadtteil, um Motive zu entdecken. Wir versuchen die Bilder, die uns bewegen, im Foto festzuhalten. Im Anschluss an die Fotowanderung besprechen die Teilnehmer:innen gemeinsam ihre Fotos. Dabei zeigt der Dozent Michael Kaub, wie sich mit wenigen Kniffen und Tricks Fotos verbessern lassen. Denn Smartphone oder digitale Kamera machen das Fotografieren zunächst (kinder)leicht. Auslöser drücken, fertig. Eine wahre Bilderflut. Und doch sind nur wenige Fotos darunter, die uns richtig gut gefallen. Warum? Was ist das Geheimnis faszinierender Fotos? Neben Smartphone oder digitaler Kamera bitte auch, wenn möglich, die Bedienungsanleitung mitbringen.

Kurs 4916
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 16.05.26 10.00–15.15 Uhr
7 UStd. 49,– € Michael Kaub

Siehe auch
Kurs 4312
Ganz einfach
Knipsen mit dem Smartphone

Andy Spyra

Fotoclub

Der lockere Zusammenschluss von Fotograf:innen bzw. Fotografie-Interessierten, der Fotoclub der VHS Hagen, trifft sich zu den Clubabenden, diskutiert ausgewählte Fotos, Möglichkeiten der Bildbearbeitung, Aufnahmetechniken, Motive und Fotozubehör. Zusätzlich sind vier Exkursionen pro Halbjahr geplant, die Ziele bzw. Themenvorschläge werden gemeinsam abgestimmt.

Kurs 4905
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 7x
Do 15.01., 19.02., 19.03.
16.04., 21.05., 18.06.
16.07.26 18.00–19.30 Uhr
14 UStd. entgeltfrei Elke Fischer

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. Der Workshop beginnt mit einem theoretischen Teil, der sich auf die Schlüsselelemente der Bildgestaltung konzentriert. Anschließend folgen praktische Übungen, in denen Sie das Gelernte unter direkter Anleitung anwenden können. Ziel ist es, Ihnen die Techniken und Tricks zu vermitteln, mit denen Sie auch ohne den Einsatz von teuren Kameras beeindruckende fotografische Ergebnisse erzielen können. Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen, Ihre fotografischen Fähigkeiten zu erweitern und mit Ihrem Smartphone authentische und kraftvolle Bilder zu schaffen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und das Ladekabel mit (optional: eigener Laptop).
Andy Spyra ist ein erfahrener Fotograf mit über 20 Jahren Erfahrung. Seine Arbeit führte ihn nach Afghanistan, Nigeria, Irak, Syrien, Ukraine und viele andere Krisengebiete. Er hat zahlreiche internationale Preise gewonnen und seine Werke wurden in renommierten Magazinen wie der New York Times, Time Magazine, Spiegel, Die Zeit, Stern, Le Monde, Il Espresso und vielen anderen veröffentlicht. Seine Werke wurden weltweit in Ausstellungen gezeigt. Andy Spyra zeichnet sich durch eine eindringliche Erzählweise und eine unverwechselbare visuelle Ästhetik aus, die oft die menschliche Erfahrung in Extremsituationen einfängt.

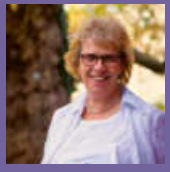
Kurs 4920
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 13.06.26 10.00–18.00 Uhr
9 UStd. 85,– € Andy Spyra

Fremdsprachen

Sprach-Café

Mehrmals im Semester findet unser Sprach-Café an der VHS statt. Die aktuellen Termine werden auf unserer Homepage und auf unseren Social-media Kanälen bekannt gegeben. Der nächste Termin ist der 31.01.26 von 13–16 Uhr in der Villa Post. Durch Flaggen-Sticker signalisieren Sie, welche Sprache(n) Sie sprechen möchten. Das Angebot ist kostenlos und man muss sich nicht anmelden. Einfach vorbeikommen, neue Leute kennenlernen und sprechen!
Wenn Sie keinen Termin verpassen möchten, dann können Sie auch unserer Sprach-Café-Gruppe in der vhs.cloud beitreten. Schicken Sie uns eine Email an: vhs@stadt-hagen.de mit Ihrem Namen und dem Betreff „Sprach-Café“ und wir nehmen Sie in die Gruppe auf!

Katharine Filusch
Studienleitung
Tel 02331 207 2649
katharine.filusch@stadt-hagen.de



Gudrun Müller
Verwaltung und Organisation
Tel 02331 207 5332
gudrun.mueller@stadt-hagen.de

Einen passenden Kurs zu finden ist gar nicht so einfach!

Wer eine Sprache neu lernen möchte, weiß, dass man in einem Kurs für Anfänger:innen richtig ist. Doch wenn man eine Sprache früher einmal in der Schule erlernt hat oder auf Reisen oder autodidaktisch und daran anknüpfen möchte, dann ist die Kurswahl gar nicht mehr so einfach. Man muss sich fragen, wie gut die eigenen Fremdsprachen-Kenntnisse sind: so lala? Ganz gut? Fast perfekt? Doch: was heißt das?
Es gibt jedoch verschiedene Wege einen für sich „passenden“ Kurs zu finden: eine erste Orientierung bietet die Globalskala des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen auf dieser Seite. Ferner finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-hagen.de Einstufungstests für mehrere Sprachen und natürlich können Sie sich auch telefonisch, per E-Mail oder auch persönlich vor Ort von mir beraten lassen.

Katharine Filusch

Kompetente Sprachverwendung	**C2**	Kann praktisch alles Gehörte und Gelesene mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
	C1	Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.
Selbstständige Sprachverwendung	**B2**	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
	B1	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
Elementare Sprachverwendung	**A2**	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.
	A1	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Studienreisen

Studienreise 2026 nach Irland

Auf ungewöhnlichen Wegen durch Irlands Grafschaften Clare, Galway und Mayo
Eine Studienreise der VHS Hagen in Kooperation mit Arbeit und Leben.

Die gesamte Studienreise wird geführt und begleitet von unserem Englischdozenten Edgar Marsh und dem Studien- und Programmleiter des „Europäischen Bildungs- und Begegnungszentrums Irland“, Eckhard Ladner. Weitere Infos erhalten Sie auf unserer Homepage unter diesem QR-Code:

Kurs 6099
Irland 8 Tage
Fr–Fr 19.06.–26.06.26
Info folgt Edgar Marsh | Eckhard Ladner

Studienreise 2026 nach Bologna

„Bologna, Ravenna, Ferrara:
Drei Juwelen der Emilia-Romagna“
Eine Studienreise der VHS Hagen und der VHS Lünen

Unsere Sprachdozentin Martina Kranemann besucht mit Ihnen ihre Lieblingsstadt Bologna und zwei andere „Juwelen“ der Region „Emilia-Romagna“ – Ravenna und Ferrara.
Fokus: In fünf Tagen sehen Sie nicht nur die schönsten Sehenswürdigkeiten der siebtgrößten italienischen Stadt, sondern tauchen auch in das Leben und die Gewohnheiten der Großstadtbewohner:innen ein. Zur Reise gehört auch ein Vorbereitungskurs Italienisch, der am Sonntag, dem 22.02.26 von 10:00–15:00 Uhr stattfindet und ebenfalls von Martina Kranemann geleitet wird.
Den ausführlichen Reiseflyer finden Sie hier:

Kurs 6599
Bologna 5 Tage
So–Do 15..–19.03.26
1.640 € im DZ | (EZ-Zuschlag: 220 €) Martina Kranemann

Studienreise 2026 nach Valencia

Valencia während der Fallas
Eine Studienreise der VHS Hagen und der VHS Lünen

Unsere Spanischdozentin Elena Gandía García besucht mit Ihnen ihre Heimatstadt, in der im März das berühmte Frühlingsfest „Las Fallas“ stattfindet.
Valencia ist eine lebendige Stadt voller Kultur und Schönheit! Erleben Sie das berühmte Fest „Las Fallas“, bei dem beeindruckende Figuren aus Pappmaché verbrannt werden und die Stadt in festlicher Stimmung erstrahlt. Valencia bietet eine perfekte Mischung aus Tradition, Natur und Moderne! Zur Reise gehört auch ein Vorbereitungskurs Spanisch, der am Sonntag, dem 22.02.26 von 10:00–15:00 Uhr stattfindet und ebenfalls von Elena Gandía García geleitet wird.
Den ausführlichen Reiseflyer finden Sie hier:

Kurs 6699
Valencia 6 Tage
Mi–Mo 18.–23.03.26
84 UStd. 2.140 € im Doppelzimmer
(Einzelzimmerzuschlag: 500 €)
Elena Gandía García

Bildungsurlaube

Unsere Bildungsurlaube in den Fremdsprachen sind einwöchige Intensivkurse, die Anfänger:innen einen Einstieg in die jeweilige Fremdsprache bieten. Diese Kurse entsprechen den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme am Kurs kann Bildungsurlaub beantragt werden. Eine Anmeldebestätigung mit Programmablauf für den Arbeitgeber wird nach Anmeldung zugesandt. Diese Veranstaltung kann auch von Teilnehmenden besucht werden, die keinen Anspruch auf Bildungsurlaub geltend machen.

A1/A2 Englisch Refresher

Intensivkurs
Bildungsurlaub NRW

Kurs 6070		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		5x
Mo–Fr	06.07.–10.07.26	09.00–15.00 Uhr
30 UStd.	210,– €	Alexander Nowak

Spanisch für Anfänger:innen

Intensivkurs
Bildungsurlaub NRW

Kurs 6678		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		5x
Mo–Fr	22.06.–26.06.26	10.00–16.00 Uhr
30 UStd.	210,– €	Elena Gandía García

Griechisch – Sprache und Kultur

Intensivkurs
Bildungsurlaub NRW

Kurs 6714		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		5x
Mo–Fr	09.03.–13.03.26	10.00–15.30 Uhr
30 UStd.	210,– €	Christos Tsachpinis

Niederländisch

Intensivkurs
Bildungsurlaub NRW

Kurs 6754		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		5x
Mo–Fr	20.07.–24.07.26	10.00–15.30 Uhr
30 UStd.	210,– €	Kirsten Wahle

Englisch

A1.1 Englisch für Anfänger:innen

Hello! Sie wollten schon immer mal Englisch in einer lockeren Atmosphäre und ohne Prüfungsdruck lernen und ganz nebenbei noch nette Leute kennenlernen, die ebenfalls die Sprache lieben? Dann passen Sie hier perfekt rein. 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 6000		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		15x
Mi	18.02.–10.06.26	17.30–19.00 Uhr
30 UStd.	119,– €	Sabina Kenga

A1.2 Englisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie also schon wenige Vorkenntnisse in der Sprache haben, sich z. B. schon selber vorstellen und andere begrüßen können, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6001		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		15x
Do	05.02.–11.06.26	19.15–20.45 Uhr
30 UStd.	114,– €	Alexander Nowak

Kurs 6002		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		15x
Di	03.02.–02.06.26	09.00–10.30 Uhr
30 UStd.	114,– €	Friedmut Woodrow Reche

English for false beginners

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die vor längerer Zeit einmal Englisch gelernt (und auch wieder verlernt) haben und nun wieder einsteigen möchten. Dabei müssen Sie nicht ganz von vorne anfangen. Mit jeder Kursstunde mehr werden Sie merken, wie viele Grundkenntnisse noch vorhanden sind und wie schnell man wieder in die Sprache einsteigen kann. Ziel ist es, das Selbstvertrauen im Umgang mit der englischen Sprache zu stärken und die Kommunikationsfähigkeiten zu erweitern. Der Kurs bietet eine freundliche und unterstützende Lernumgebung, in der jede:r im eigenen Tempo Fortschritte machen kann.

Kurs 6003		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		15x
Do	19.02.–25.06.26	17.00–18.30 Uhr
30 UStd.	114,– €	Friedmut Woodrow Reche

A1.4 Englisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie also schon einfache Sätze verstehen und sprechen können, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6004
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 15x
Do 05.02.–11.06.26 17.30–19.00 Uhr
30 UStd. 114,– € Alexander Nowak

Kurs 6006
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 15x
Di 03.02.–02.06.26 10.45–12.15 Uhr
30 UStd. 114,– € Friedmut Woodrow Reche

A2.2 Englisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Sie können sich selbst auf Englisch vorstellen und über ihre Familie und Hobbies sprechen? Dann können Sie in diesem Kurs Ihre Sprachkenntnisse vertiefen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6010
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 15x
Mo 02.02.–08.06.26 19.15–20.45 Uhr
30 UStd. 114,– € Alexander Nowak

A2 Update your English

Haben Sie bereits Englischkenntnisse, die aber schon etwas länger zurückliegen? Haben Sie aus Angst vor Fehlern nicht den Mut, Englisch zu sprechen? Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die einfach Spaß am Englischlernen und -sprechen haben. Es werden grammatikalische Kenntnisse wiederholt und Texte gelesen, die Grundlage zur Diskussion bieten. Das Lerntempo richtet sich nach den Teilnehmenden. Ein Kursbuch ist nicht erforderlich.

Kurs 6024
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 15x
Di 03.02.–09.06.26 17.30–19.00 Uhr
30 UStd. 114,– € Karin Albrecht

B1 Englisch

Do you already have good English skills at level A2/B1 and would like to apply and expand on them in a relaxed atmosphere? Here you have the opportunity to repeat grammar knowledge, eliminate sources of errors and practice speaking freely.

Kurs 6028
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 15x
Di 03.02.–09.06.26 18.00–19.30 Uhr
30 UStd. 114,– € Edgar Marsh

B1/B2 Englisch

Unlock your potential with our English B1/B2 course! Dive into varied lessons designed to enhance your language skills and confidence. Whether you‘re aiming for career advancement, travel opportunities, or personal growth, our experienced teacher is here to guide you every step of the way. Join us and embark on a journey to fluency!

Kurs 6030
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 15x
Mo 02.02.–08.06.26 09.30–11.00 Uhr
30 UStd. 114,– € Edgar Marsh

B1/B2 Improve your English

In this dynamic English course, you'll refresh and expand your language skills at the B1/B2 level. Through engaging discussions, practical exercises, and authentic materials, you'll strengthen your grammar, enrich your vocabulary, and boost your confidence in speaking, listening, reading, and writing. Whether for work, travel, or personal interest, this course helps you fine-tune your English and communicate more naturally and effectively in everyday and professional contexts.

Kurs 6032
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 15x Do
10.02.–09.06.26 19.15–20.45 Uhr
30 UStd. 114,– € Anis Salhi

Wenn Sie bereits Englischkenntnisse haben, sich aber nicht sicher sind auf welcher Niveaustufe Sie sind, dann können Sie zur besseren Einschätzung Ihrer Kenntnisse auch den Einstufungstest Englisch nutzen:

English for holidays

Sie wollen demnächst im (englischsprachigen) Ausland Urlaub machen? Dann werden Sie in diesem Kurs sprachlich dafür fit gemacht. Sie lernen typische Redewendungen, die für einen Urlaubsaufenthalt nützlich sind, wie z. B. etwas im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen, ein Gespräch an der Hotelrezeption führen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse in Englisch mitbringen. Ein Kursbuch ist nicht erforderlich.

Kurs 6042
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 15x
Mo — 02.02.–08.06.26 — 17.30–19.00 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Alexander Nowak

Great British ...

In this conversation group we will be looking at great British writers, artists, composers, musicians, monarchs, politicians and other people as well as other cultural aspects, whose work and lives have contributed to and sometimes defined their time. We will be using textbooks just as well as other sources of information. The aim of the course is to use the available material as stepping-stones for discussions.

Kurs 6046
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 15x
Mo — 02.02.–08.06.26 — 17.30–19.00 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Edgar Marsh

A1/A2 Easy English Conversation

Kurs 6049
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 15x
Mo — 02.02.–08.06.26 — 09.00–10.30 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Farzaneh Tavoosi

B1/B2 English Conversation

Kurs 6054
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 15x
Mo — 02.02.–08.06.26 — 10.45–12.15 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Farzaneh Tavoosi

Kurs 6055
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 15x
Mo — 02.02.–08.06.26 — 19.15–20.45 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Farzaneh Tavoosi

B1-C1 English for Business and Conversation

The focus of this course is on spoken English. It is aimed at learners who can communicate well on general topics and want to maintain and improve their English skills. We will read, write and talk about topics from all areas of life – from business to everyday topics to hobbies – to reduce any fear and shyness about speaking English at work or on holiday. We will also learn and repeat any necessary grammar, while also focusing on idioms and expressions used by native speakers to help your English sound more natural and fluent.

Kurs 6059
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 15x
Mi — 11.02.–03.06.26 — 18.30–20.00 Uhr
30 UStd. — 150,– € — Friedmut Woodrow Reche

A1/A2 Refresher – Intensivkurs

Bildungsurlaub NRW

Dieser kompakte Auffrischungskurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Englischkenntnissen auf dem Niveau A1/A2 – ideal für alle, die die Sprache irgendwann einmal in der Schulzeit gelernt, aber seitdem kaum noch verwendet haben. In intensiven Einheiten frischen Sie Ihre Kenntnisse in nur einer Woche kompakt und systematisch auf: praxisnahes Englisch für Alltag und Beruf, Wortschatz, Grammatik, Hörverstehen, Sprechen und einfache Schreibübungen stehen im Mittelpunkt. Ziel ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache zu gewinnen und sich auf weiterführende Kurse oder reale Kommunikationssituationen vorzubereiten.

Kurs 6070
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 5x
Mo–Fr — 06.07.–10.07.26 — 09.00–15.00 Uhr
30 UStd. — 210,– € — Alexander Nowak

New York – © Katharine Filusch

Simple English für die Reise I

Bereiten Sie sich mit Spaß optimal auf Ihre nächste Reise mit unserem Englischkurs vor! Dieser Kurs eignet sich ideal für alle, die ihre Sprachkenntnisse gezielt in einer kleineren Gruppe erweitern möchten. Sie werden z. B. Gespräche im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen/Shoppen kennenlernen – wir machen Sie mit kurzweiligen Methoden fit für typische Reisesituationen! Dieser Kurs kann auch unabhängig vom Besuch des Kurses „Simple English für die Reise II“ besucht werden, da er einzelne abgeschlossene Module umfasst. Grundkenntnisse (A1/A2 Niveau) in der Sprache werden vorausgesetzt.

Kurs 6072
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 28.02.26 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. 24,– € Susanne Auer

Simple English für die Reise II

Bereiten Sie sich optimal mit Spaß auf Ihre nächste Reise mit unserem Englischkurs vor! Hier lernen Sie mit kurzweiligen Methoden z. B. wie Sie ein Auto mieten, nach dem Weg fragen oder mit Einheimischen im englischsprachigen Ausland ins Gespräch kommen. Auf Wunsch können auch unerwartete Situationen, wie z. B. ein Arztbesuch behandelt werden. So sind Sie bestens gerüstet, um Ihre Reise unbeschwert zu genießen! Dieser Kurs kann auch unabhängig vom Besuch des Kurses „Simple English für die Reise I“ besucht werden, da er einzelne abgeschlossene Module umfasst. Grundkenntnisse (A1/A2 Niveau) in der Sprache werden vorausgesetzt.

Kurs 6074
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 21.03.26 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. 24,– € Susanne Auer

Englisch schreiben & sprechen
für Jugendliche

In diesem Englischkurs für Jugendliche stehen das Schreiben und Sprechen im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden üben, ihre Gedanken klar und kreativ in englischer Sprache auszudrücken – sowohl in Gesprächen als auch in kurzen Texten. Spielerische Dialoge, Rollenspiele und praxisnahe Schreibübungen sorgen für Abwechslung und Motivation. Ziel des Kurses ist es, Sicherheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck zu gewinnen und die Sprachkenntnisse Schritt für Schritt zu erweitern. Geeignet für Schüler:innen ab Klasse 7.

Kurs 6088
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 3x
Sa 28.02.–14.03.26 10.00–12.15 Uhr
9 UStd. 54,– € Alexander Nowak

English conversation on Saturday

It will be fun to broaden your horizon regarding your English language skills by talking about texts, video clips and audio materials, mainly on topics of your choice in a relaxed atmosphere. This course is for participants who can already talk about basic subject matters without much preparation and who want to improve their English to be able to discuss more complex topics as well. The topics will be agreed upon both by the participants and the teacher. You will expand your ability to share your opinions and views on various subject matters. And you will speak English more easily and more confidently! Der Kurs ist für Teilnehmende mit A2/B1 Sprachniveau geeignet.

Kurs 6076
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 17.01.26 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. 24,– € Susanne Auer

Kurs 6078
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 18.04.26 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. 24,– € Susanne Auer

Kurs 6080
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 09.05.26 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. 24,– € Susanne Auer

Superhirn
Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dir dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt dir anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt dir die besten Vokabellern-Tricks.

Kurs 6105E – Onlinekurs (für Schüler:innen)
Di 17.03.26 16.00–18.00 Uhr
2 UStd. 22,– € Helmut Lange

Kurs 6106E – Onlinekurs (für Schüler:innen)
Di 14.04.26 16.00–18.00 Uhr
2 UStd. 22,– € Helmut Lange

Kurs 6107E – Onlinekurs (für Erwachsene)
Di 24.03.26 19.00–21.30 Uhr
3 UStd. 25,– € Helmut Lange

Französisch

A1.1 Französisch für Anfänger:innen

Kurs 6400
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 15x
Fr — 06.02.–05.06.26 — 10.00–11.30 Uhr
30 UStd. — 99,– € — Frank Kleinkorres

A1.2 Französisch

Kurs 6401
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 15x
Di — 03.02.–02.06.26 — 10.30–12.00 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Maria Schneider

A1.3 Französisch

Kurs 6402
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 15x
Mi — 04.02.–27.05.26 — 19.15–20.45 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Maria Schneider

A2 Französisch

Kurs 6406
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 15x
Mi — 04.02.–27.05.26 — 17.30–19.00 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Maria Schneider

A2.2 Französisch

Kurs 6410
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 15x
Do — 05.02.–11.06.26 — 11.00–12.30 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Catherine Clément-Dürr

A2.4 Französisch

Kurs 6414
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 15x
Do — 05.02.–11.06.26 — 09.00–10.30 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Frank Kleinkorres

Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie hier:

A2 Conversation française – facile

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die vor allem den mündlichen Sprachgebrauch in leichter Konversation üben möchten. In dieser Kleingruppe haben Sie die Möglichkeit, über die Themen zu sprechen, die Sie interessieren und die Redewendungen zu erlernen, die Ihnen wichtig sind. In dem Kurs wird zusätzlich mit einem Lehrwerk gearbeitet.

Kurs 6422
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 15x
Mi — 07.01.–29.04.26 — 10.00–11.30 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Annette Kersting-Szallies

B1 La France aux cent visages

Notre pays voisin la France vous intéresse et vos connaissances du français sont assez bonnes? – Alors: Bienvenue au cours! Ici on parlera des sujets concernant: la culture, la société, les actualités et ... Tout cela à base des extraits d'Écoute et „Revue de la presse" etc. dans une ambiance détendue. En plus: quelques thèmes grammaticaux seront revus.

Kurs 6426
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 15x
Di — 03.02.–02.06.26 — 08.45–10.15 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Maria Schneider

B1/B2 Conversation française

Vous aimez lire des textes ou regarder des clips vidéo sur des sujets divers concernant la France (géographie, politique, culture, littérature, cinéma, vie quotidienne, etc.)? Vous avez envie d'en discuter ? Eh bien, rejoignez-nous pour parler français avec des gens sympa qui partagent vos intérêts!

Kurs 6430
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 15x
Do — 05.02.–11.06.26 — 10.00–11.30 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Maria Emmerichs

Kurs 6434
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 15x
Mi — 04.02.–27.05.26 — 17.30–19.00 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Catherine Clément-Dürr

Wenn Sie bereits Französischkenntnisse haben, sich aber nicht sicher sind, auf welcher Niveaustufe Sie sind, dann können Sie zur besseren Einschätzung Ihrer Kenntnisse auch den Einstufungstest Französisch nutzen:

Französisch für die Reise

Sie möchten eine Reise nach Frankreich machen und haben geringe Vorkenntnisse im Französischen? In diesem Kompaktkurs lernen Sie sich im Reiseland auf einfache Weise zu verständigen (sich begrüßen und vorstellen, Wegbeschreibung, ein Zimmer in einem Hotel reservieren, Bestellungen in einem Café/Restaurant aufzugeben usw.). Praktische Informationen über das Reiseland ergänzen den kommunikationsorientierten Sprachunterricht, der mit so wenig Grammatik wie möglich auskommt. Erste Erfahrungen mit der französischen Sprache sind empfehlenswert, auch wenn diese schon länger zurückliegen.

Kurs 6440		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		5x
Mo	13.04.–11.05.26	18.00–19.30 Uhr
10 UStd.	60,– €	Cornelia Hövel

Französisch Kommunikationstraining für Jugendliche

Endlich richtig sprechen lernen – ohne Angst vor Fehlern

Fällt es dir noch schwer, dich am Unterricht mündlich gut zu beteiligen? Hast du große Scheu etwas im Französischen vorzulesen oder aber Fragen in der Fremdsprache zu beantworten? Brauchst du vielleicht einfach mehr Übung beim Sprechen, als dir im normalen Unterricht zur Verfügung steht? Dieser Kurs richtet sich an jugendliche Französischlerner:innen ab dem 2. Lernjahr. Er soll in einem geschützten Rahmen Raum bieten, die eigene Aussprache und das freie Sprechen methodisch vielfältig zu trainieren. Dabei üben wir Elemente monologischen und dialogischen Sprechens, so wie sie auch in Kommunikationsprüfungen in der Sekundarstufe I und II abgeprüft werden. Bring‘ einfach zum ersten Termin deine aktuellen Themen und Materialien aus deinem Französischunterricht mit!

Kurs 6450		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		7x
Do	12.02.–26.03.26	16.00–17.30 Uhr
14 UStd.	70,– €	Cornelia Hövel

Italienisch

A1.1 Italienisch für Anfänger:innen

Kurs 6500		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		15x
Mi	28.01.–24.06.26	19.15–20.45 Uhr
30 UStd.	99,– €	Maurizio Marchi

A1.2 Italienisch

Kurs 6504		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		15x
Mi	28.01.–24.06.26	17.30–19.00 Uhr
30 UStd.	114,– €	Maurizio Marchi

A1.2 Italienisch

Kurs 6504VC – Onlinekurs		15x
Di	03.02.–02.06.26	20.00–21.30 Uhr
30 UStd.	114,– €	Michela Dilillo

A1.3 Italienisch

Kurs 6506		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		15x
Mo	02.02.–08.06.26	17.30–19.00 Uhr
30 UStd.	114,– €	Laura Chiavaro

A1.4 Italienisch

Kurs 6508		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		15x
Do	05.02.–11.06.26	17.30–19.00 Uhr
30 UStd.	114,– €	Claudia Curti

A1/A2 Italienisch

Kurs 6510		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		15x
Mo	26.01.–06.07.26	19.15–20.45 Uhr
30 UStd.	114,– €	Maurizio Marchi

A2 Italienisch

Kurs 6512		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		15x
Do	05.02.–11.06.26	19.15–20.45 Uhr
30 UStd.	114,– €	Claudia Curti

Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie hier:

A2.2 Italienisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie bereits einen A1-Kurs abgeschlossen haben und schon einfache Sätze auf Italienisch verstehen und sprechen können, die Ihren Alltag, Ihre Familie und Hobbies betreffen, dann können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse erweitern. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6514
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 15x
Mo — 02.02.–08.06.26 — 17.30–19.00 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Domenico Iachini

A2/B1 Conversazione in italiano

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die vor allem den mündlichen Sprachgebrauch in leichter Konversation üben möchten. In dieser Kleingruppe haben Sie die Möglichkeit, über die Themen zu sprechen, die Sie interessieren und die Redewendungen zu erlernen, die Ihnen wichtig sind. Ganz bequem von zu Hause aus.

Kurs 6516VC – Onlinekurs — **10x**
Mo — 09.02.–04.05.26 — 19.00–20.00 Uhr
10 UStd. — 66,– € — Claudia Curti

B1 Conversazione in italiano

In questo corso ci concentreremo principalmente sul miglioramento della tua fluidità e sull‘espansione del tuo vocabolario. Hai molte opportunità di parlare di argomenti che ti interessano in un‘atmosfera rilassata e amichevole. Sono gradite discussioni animate. Vieni e unisciti a noi!

Kurs 6518
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 12x
Do — 12.02.–21.05.26 — 19.15–20.45 Uhr
24 UStd. — 120,– € — Domenico Iachini

B1/B2 Italienisch

Hai già una buona conoscenza dell‘ italiano a livello B1 e vorresti applicarla e approfondirla in un ambiente amichevole? In questo piccolo gruppo hai l‘opportunità di ripetere e approfondire le conoscenze grammaticali, eliminare errori ed esercitarti a fare i primi passi per parlare liberamente sui testi letti.

Kurs 6522
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 12x
Di — 03.02.–12.05.26 — 19.15–20.45 Uhr
24 UStd. — 91,20 € — Domenico Iachini

Italienisch für den Urlaub

Sie möchten in den Sommermonaten nach Italien reisen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die ideale Vorbereitung. Dozentin Michela Dilillo 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!

Kurs 6530VC – Onlinekurs — **7x**
Do — 12.02.–26.03.26 — 19.00–20.30 Uhr
14 UStd. — 84,– € — Michela Dilillo

Siehe auch Kurse Italienisch Kochen und Sprechen Seite 64

© Laura Chiavaro

Wenn Sie bereits Italienischkenntnisse haben, sich aber nicht sicher sind auf welcher Niveaustufe Sie sind, dann können Sie zur besseren Einschätzung Ihrer Kenntnisse auch den Einstufungstest Italienisch nutzen:

In den meisten Kursen wird mit einem Kursbuch gearbeitet, das bei Kursbeginn bekannt gegeben wird.

Spanisch

A1.1 Spanisch für Anfänger:innen

Buenos días. Sie möchten gerne Spanisch in einer lockeren Atmosphäre und ohne Prüfungsdruck lernen und ganz nebenbei auch noch nette Leute kennenlernen, die ebenfalls die Sprache lieben? Dann passen Sie hier perfekt rein. 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 6600
Rahel-Varnhagen-Kolleg, Schwelmstück 3 — 15x
Di — 10.03.–07.07.26 — 19.00–20.30 Uhr
30 UStd. — 99,– € — Laura Mummer

Kurs 6601
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Do — 23.04.–23.07.26 — 19.15–20.45 Uhr
24 UStd. — 79,20 € — Elena Gandía García

A1.2 Spanisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie also schon wenige Vorkenntnisse in der Sprache haben, sich z. B. schon selber vorstellen und andere begrüßen können, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6603
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Do — 23.04.–23.07.26 — 17.30–19.00 Uhr
24 UStd. — 91,20 € — Elena Gandía García

A1.3 Spanisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie also schon geringe Sprachkenntnisse haben und ein paar Sätze auf Spanisch beherrschen, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6604
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 15x
Di — 03.02.–09.06.26 — 19.15–20.45 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Alida Rothe

Kurs 6606
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Di — 21.04.–14.07.26 — 17.30–19.00 Uhr
24 UStd. — 91,20 € — Elena Gandía García

A1.4 Spanisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Sie verstehen und sprechen bereits einfache Sätze und können schon leichte Dialoge auf Spanisch führen, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6608
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 15x
Di — 03.02.–02.06.26 — 09.00–10.30 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Alida Rothe

Kurs 6610
Rahel-Varnhagen-Kolleg, Raum EG 23 — 15x
Di — 10.03.–07.07.26 — 17.30–19.00 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Laura Mummer

A1.5 Spanisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Sie verstehen und sprechen bereits einfache Sätze und können schon leichte Dialoge auf Spanisch führen, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Das Niveau A1 wird in diesem Kurs beendet. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6612
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 15x
Mo — 02.02.–08.06.26 — 17.30–19.00 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Alida Rothe

A2.2 Spanisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie bereits einen A1-Kurs abgeschlossen haben und schon einfache Sätze auf Spanisch verstehen und sprechen können, die Ihren Alltag, Ihre Familie und Hobbies betreffen, dann können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse erweitern. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6626
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 15x
Di — 03.02.–09.06.26 — 17.30–19.00 Uhr
30 UStd. — 114,– € — Alida Rothe

A2 Spanisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie bereits einen A1-Kurs abgeschlossen haben und schon einfache Sätze auf Spanisch verstehen und sprechen können, die Ihren Alltag, Ihre Familie und Hobbies betreffen, dann können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse erweitern. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6636Z – Onlinekurs		**15x**
Di	27.01.–19.05.26	19.00–20.30 Uhr
30 UStd.	114,– €	Rosmarie Schreiber

A2.3 Spanisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem A2-Niveau geeignet. Wenn Sie sich bereits über alltägliche Dinge auf einfache Weise unterhalten können, aber noch Hilfe bei der Satzbildung benötigen und Ihren Wortschatz aufbauen möchten, dann sind Sie hier richtig. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6638		
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1		15x
Do	29.01.–28.05.26	19.15–20.45 Uhr
30 UStd.	114,– €	Rosmarie Schreiber

A2/B1 Spanisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen auf dem A2-Niveau geeignet. Wenn Sie sich bereits über alltägliche Dinge, Familie, Hobbies und Ihren Beruf unterhalten können, dann sind Sie hier richtig. Ziel des Kurses ist es, das A2-Niveau abzuschließen und zum B1-Niveau überzugehen. Die Teilnehmenden bauen ihren Wortschatz weiter aus und lernen, sich immer flüssiger zu unterhalten. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6640		
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1		15x
Mo	02.02.–08.06.26	19.15–20.45 Uhr
30 UStd.	114,– €	Alida Rothe

Wenn Sie bereits Spanischkenntnisse haben, sich aber nicht sicher sind auf welcher Niveaustufe Sie sind, dann können Sie zur besseren Einschätzung Ihrer Kenntnisse auch den Einstufungstest Spanisch nutzen.

A2 Conversación fácil

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die zwar über Grundkenntnisse der spanischen Sprache besitzen, bislang aber wenig Gelegenheit zum Sprechen hatten. Sie lesen Texte, diskutieren über Alltägliches und bauen so Ihren Wortschatz weiter aus. Ein Kursbuch ist nicht erforderlich.

Kurs 6642		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Di	10.03.–16.06.26	09.00–10.30 Uhr
24 UStd.	91,20 €	Mariana Dreisbach-Fernández

B1 Spanisch

En nuestro curso de español B1, profundizará sus conocimientos del idioma y la cultura española. El curso está dirigido a estudiantes que ya tienen conocimientos básicos y desean desarrollar sus habilidades en las áreas de hablar, escuchar, leer y escribir. Aprenderá a expresarse con más seguridad en situaciones cotidianas, a comprender textos más complejos y a expresar sus opiniones sobre diversos temas. El curso incluye ejercicios interactivos, trabajos en grupo y perspectivas culturales para hacer que el aprendizaje sea variado y práctico. Al final del curso, estará en condiciones de comunicarse con mayor fluidez en contextos familiares y llevar sus conocimientos lingüísticos al siguiente nivel. ¡Esperamos acompañarle en su viaje de aprendizaje!

Kurs 6646		
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1		15x
Do	29.01.–28.05.26	17.30–19.00 Uhr
30 UStd.	114,– €	Rosmarie Schreiber

Kurs 6648		
Rahel-Varnhagen-Kolleg, Raum EG 23		15x
Mi	11.03.–01.07.26	17.30–19.00 Uhr
30 UStd.	114,– €	Laura Mummer

Kurs 6658		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Mi	11.03.–10.06.26	09.00–10.30 Uhr
24 UStd.	91,20 €	Mariana Dreisbach-Fernández

Kurs 6662		
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1		15x
Mo	26.01.–01.06.26	17.30–19.00 Uhr
30 UStd.	114,– €	Rosmarie Schreiber

Kurs 6666		
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1		15x
Mi	04.02.–27.05.26	17.30–19.00 Uhr
30 UStd.	114,– €	Alida Rothe

Kurs 6674		
Pestalozzi-Schule, Oeger Str. 64		15x
Di	10.03.–07.07.26	09.30–11.00 Uhr
30 UStd.	114,– €	Laura Mummer

Spanisch für Anfänger:innen

Intensivkurs
Bildungsurlaub NRW

Dieser einwöchige Intensivkurs bietet einen Einstieg in die spanische Sprache für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, in etwa das erste Semester eines Alltagssprachkurses Spanisch zu absolvieren. In dieser kompakten Woche lernen Sie, sich auf Spanisch zu begrüßen, über Ihre Hobbies und die Familie zu sprechen, Preise zu erfragen, eine Speisekarte zu verstehen und Essen zu bestellen. Neben den Lektionen aus dem Kursbuch zum Erlernen grundlegender Grammatikregeln und zum Aufbau eines ersten Wortschatzes werden Einblicke in die Landeskunde vermittelt. Der Bildungsurlaub hat einen Umfang von 30 Unterrichtsstunden und findet täglich von 10:00 bis 16.00 Uhr statt. Für den Kurs benötigen Sie das Buch „Perspectivas contigo A1“, Cornelsen Verlag.

Kurs 6678
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 5x
Mo–Fr — 22.06.–26.06.26 — 10.00–16.00 Uhr
30 UStd. — 210,– € — Elena Gandía García

Die neuen Spanisch-Module

Die Module sind ideal für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen, die in entspannter Atmosphäre die unten aufgeführten Themen neu entdecken, auffrischen oder vertiefen möchten. Die Module eignen sich auch als Ergänzung zu unseren Spanischkursen. Lernende (auch Schüler:innen), die unabhängig von einem Lehrbuch üben möchten, sind ebenfalls herzlich willkommen!

Zahlen (bis 1000) bitte!

Kurs 6683
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 24.01.26 — 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Elke Goebels

Basiswissen Spanisch

Kurs 6684
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 28.02.26 — 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Elke Goebels

¡Vamos a la playa! – Das Verb „ir“

Kurs 6687
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 18.04.26 — 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Elke Goebels

Spanisch – Schnupperkurs

Sie waren schon einmal oder öfter in Spanien oder beabsichtigen dorthin zu reisen? Dann ist dieser Schnupperkurs genau das Richtige für Sie! Anhand von leichten Dialogen erhalten Sie einen ersten Einblick in diese wunderbare Sprache und lernen Wichtiges über die Aussprache und erste grammatische Regeln. Landeskundliche Informationen runden den Kurs ab.

Kurs 6680
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 17.01.26 — 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. — 20,– € — Elke Goebels

Cultura española – En el bar

Kurs 6685
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 21.03.26 — 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Elke Goebels

Kurs 6686
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 04.07.26 — 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Elke Goebels

Satzbau und Fragebildung

einfache Grundlagen

Kurs 6688
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 09.05.26 — 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Elke Goebels

Satzbau und Fragebildung

„Wollen, können, müssen wir?“

Kurs 6689
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 16.05.26 — 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Elke Goebels

Cultura española

Sich verabreden in Spanien: Zeit und Ort

Kurs 6690
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 11.07.26 — 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. — 20,– € — Elke Goebels

Arabisch

A1.1 Arabisch für Anfänger:innen

In unserem A1.1 Kurs Arabisch für Anfänger:innen lernen Sie die Grundlagen der arabischen Sprache in einer freundlichen und unterstützenden Umgebung. Der Kurs richtet sich Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und vermittelt Ihnen die wichtigsten sprachlichen Fähigkeiten, um einfache Gespräche zu führen und alltägliche Situationen zu meistern. Sie werden die arabische Schrift kennenlernen, grundlegende Vokabeln und einfache Grammatikstrukturen erarbeiten. Durch interaktive Übungen, Rollenspiele und Hörverständnisaktivitäten fördern wir Ihre Sprech- und Hörfähigkeiten. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, sich in einfachen Sätzen vorzustellen, Fragen zu stellen und grundlegende Informationen auszutauschen. Melden Sie sich an und entdecken Sie die faszinierende Welt der arabischen Sprache! Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird.

Kurs 6700VC – Onlinekurs		**12x**
Do	19.02.–28.05.26	19.00–20.30 Uhr
24 UStd.	120,– €	Khaleel Barbar

A1.2 Arabisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie also schon wenige Vorkenntnisse in der Sprache haben, sich z. B. schon selber vorstellen und andere begrüßen können, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6701		
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1		12x
Di	24.03.–30.06.26	18.00–19.30 Uhr
24 UStd.	91,20 €	El Hassan Siali

A1.4 Arabisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Sie verstehen und sprechen bereits einfache Sätze und können schon leichte Dialoge auf Arabisch führen? Dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6702		
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1		12x
Mo	23.03.–29.06.26	18.00–19.30 Uhr
24 UStd.	103,20 €	El Hassan Siali

Arabisch Wochenendkurs

Der Wochenendkurs Arabisch bietet einen kompakten Einstieg in die arabische Sprache. In lockerer Atmosphäre lernen die Teilnehmenden erste Redewendungen, wichtige Vokabeln und Grundlagen der Aussprache. Kurze Dialoge und praxisnahe Übungen helfen dabei, sich in typischen Alltagssituationen auszudrücken. Der Kurs richtet sich an alle, die schnell und konzentriert einen ersten Einblick in die arabische Sprache und Kultur gewinnen möchten.

Kurs 6703VC – Onlinekurs		**2x**
Fr+Sa	06.03.–07.03.26	17.30–20.45 Uhr
8 UStd.	48,– €	Khaleel Barbar

Chinesisch (Mandarin)

China – Sprache und Kultur

Im Kurs „China – Sprache und Kultur“ erhalten die Teilnehmenden einen lebendigen Einstieg in die chinesische Sprache und Lebenswelt. Sie lernen die Grundlagen von Pinyin und Ausspracheregeln kennen, erhalten eine Einführung in chinesische Schriftzeichen und üben einfache Alltagsdialoge. Ergänzt wird der Sprachunterricht durch spannende Einblicke in Kultur und Traditionen, die Lust auf weiteres Entdecken machen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Kurs 6706 (Teil 1)		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		6x
Mi	25.02.–15.04.26	17.30–19.00 Uhr
12 UStd.	60,– €	Wenjing Dai

Kurs 6707 (Teil 2)		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		6x
Mi	22.04.-27.05.26	17.30-19.00 Uhr
12 UStd.	60,- €	Wenjing Dai

Chinesisch für die Reise (Mandarin)

Dieser Kurs bereitet praxisnah auf eine Reise nach China vor. Neben nützlichen Reisetipps zu Einreise, Internetzugang, digitalen Zahlungsmöglichkeiten und Verkehrsmitteln lernen die Teilnehmenden kulturelle Besonderheiten, die Esskultur, Tischsitten und wichtige Tabus kennen. Auch der Umgang mit einem möglichen Kulturschock wird thematisiert. Sprachlich werden einfache Alltagsdialoge wie Essen bestellen, einkaufen oder um Hilfe bitten geübt, ergänzt durch das Erkennen grundlegender Schriftzeichen – für eine gut vorbereitete und entspannte Reise. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Kurs 6708		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Sa	18.04.–25.04.26	10.00–13.15 Uhr
8 UStd.	48,– €	Wenjing Dai

Finnisch

A2 Finnisch

Der Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben. Wenn Sie schon einfache Sätze auf Finnisch verstehen und sprechen können, die Ihren Alltag, Familie und Hobbys betreffen, dann können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse erweitern. Das Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6710

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Mo	09.02.–18.05.26	18.00–19.30 Uhr
24 UStd.	103,20 €	Alexandra Wenzel

A2.3 Finnisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem A2-Niveau geeignet. Wenn Sie sich bereits über alltägliche Dinge auf einfache Weise unterhalten können aber noch Hilfe bei der Satzbildung benötigen und Ihren Wortschatz aufbauen möchten, dann sind Sie in dieser Kleingruppe richtig. Das Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6712

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Mo	09.02.–18.05.26	19.45–21.15 Uhr
24 UStd.	103,20 €	Alexandra Wenzel

Griechisch

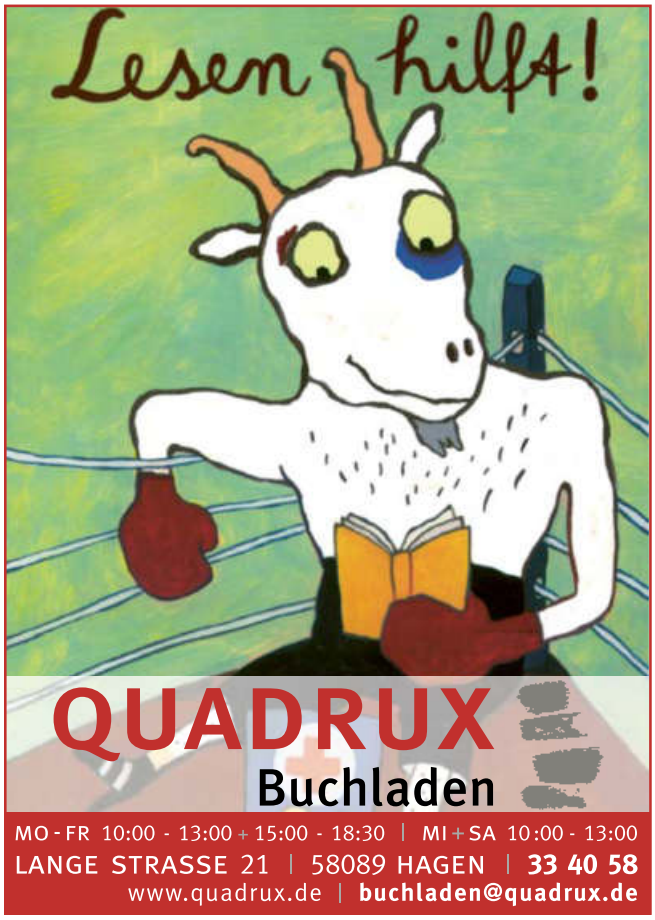
Griechisch – Sprache und Kultur

Intensivkurs
Bildungsurlaub NRW

Dieser einwöchige Intensivkurs bietet einen Einstieg in die griechische Sprache und eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In dieser kompakten Woche lernen Sie, sich auf Griechisch zu begrüßen, über Ihre Hobbies und die Familie zu sprechen, Preise zu erfragen, eine Speisekarte zu verstehen und Essen zu bestellen. Neben den Lektionen aus dem Kursbuch zum Erlernen grundlegender Grammatikregeln und zum Aufbau eines ersten Wortschatzes werden Einblicke in die Landeskunde, Wirtschaft und Kultur vermittelt. Der Bildungsurlaub hat einen Umfang von 30 Unterrichtsstunden und findet täglich von 10:00 bis 15:30 Uhr statt. Für den Kurs benötigen Sie das Buch „Kalimera neu A1-A2 – hybride Ausgabe allango“, Klett Verlag. Dieser Kurs entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme am Kurs kann Bildungsurlaub beantragt werden. Eine Anmeldebestätigung mit Programmablauf für den Arbeitgeber wird nach Anmeldung zugesandt. Diese Veranstaltung kann auch von Teilnehmenden besucht werden, die keinen Anspruch auf Bildungsurlaub geltend machen.

Kurs 6714

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		5x
Mo–Fr	09.03.–13.03.26	10.00–15.30 Uhr
30 UStd.	210,– €	Christos Tsachpinis



Griechisch Wochenendkurs

Dieser kompakte Wochenendkurs eignet sich für Teilnehmende, die gerne einige Sätze auf Griechisch sprechen und verstehen möchten und sich zudem für das Land und die Kultur interessieren. Egal, ob für den nächsten Urlaub oder ein Gespräch mit Bekannten, hier lernen Sie einige kurze Dialoge zu führen und Redewendungen, um sich vor Ort zurecht zu finden. Vorkenntnisse in der Sprache werden nicht vorausgesetzt. Das Material wird zur Verfügung gestellt.

Kurs 6715
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 2x
Sa+So — 14.+15.03.26 — 10.00–13.15 Uhr
8 UStd. — 55,– € — Christos Tsachpinis

Griechisch für den Urlaub

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Sprachkenntnisse für typische Reisesituationen. Die Teilnehmenden lernen, sich im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen auf Griechisch zu verständigen und üben nützliche Redewendungen für den Alltag. Mit praktischen Dialogen und kleinen Einblicken in die Kultur Griechenlands bietet der Kurs eine ideale Vorbereitung für die nächste Reise.

Kurs 6716
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 21.02.26 — 10.00–14.15 Uhr
5 UStd. — 30,– € — Ursula Bartscher

Kurs 6717
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 13.06.26 — 10.00–14.15 Uhr
5 UStd. — 30,– € — Ursula Bartscher

A1.3 Griechisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie also schon geringe Sprachkenntnisse haben und ein paar Sätze auf Griechisch beherrschen, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6718
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Di — 10.02.–12.05.26 — 19.15–20.45 Uhr
24 UStd. — 103,20 € — Foteini Pliaki

A2 Griechisch

Der Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben. Wenn Sie schon einfache Sätze auf Griechisch verstehen und sprechen können, die Ihren Alltag, Familie und Hobbys betreffen, dann können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse erweitern. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6720
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Di — 10.02.–12.05.26 — 17.30–19.00 Uhr
24 UStd. — 103,20 € — Foteini Pliaki

Einführung in die griechische Schrift

Dieser Kurs bietet einen systematischen Einstieg in das griechische Alphabet und dessen Aussprache. Die Teilnehmenden lernen, die Buchstaben sicher zu lesen und zu schreiben und üben anhand einfacher Wörter und kurzer Texte erste Grundlagen der Schriftpraxis. Ziel ist es, den Umgang mit der griechischen Schrift zu erleichtern und eine solide Basis für weiteres Sprachlernen zu schaffen.

Kurs 6722
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Fr — 20.02.26 — 16.00–19.15 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Ursula Bartscher

Kurs 6723
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Fr — 12.06.26 — 16.00–19.15 Uhr
4 UStd. — 24,– € — Ursula Bartscher

Japanisch

A1.2 Japanisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie also schon wenige Vorkenntnisse in der Sprache haben, sich z. B. schon selber vorstellen und andere begrüßen können, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6724
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 12x
Di — 10.02.–19.05.26 — 19.15–20.45 Uhr
24 UStd. — 103,20 € — Masako Mori

A1.4 Japanisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie also schon einfache Sätze verstehen und sprechen können, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6726
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 12x
Di — 10.02.–19.05.26 — 17.30–19.00 Uhr
24 UStd. — 103,20 € — Masako Mori

A2.2 Japanisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem A2-Niveau geeignet. Wenn Sie sich bereits über alltägliche Dinge auf einfache Weise unterhalten können aber noch Hilfe bei der Satzbildung benötigen und Ihren Wortschatz aufbauen möchten, dann sind Sie in dieser Kleingruppe richtig. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6728
Volme Forum, Rathausstr. 11 — 12x
Do — 12.02.–21.05.26 — 19.00–20.30 Uhr
24 UStd. — 103,20 € — Masako Mori

Siehe auch Kurse Japanisch Kochen und Sprechen Seite 64

A2.3 Japanisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem A2-Niveau geeignet. Wenn Sie sich bereits über alltägliche Dinge auf einfache Weise unterhalten können aber noch Hilfe bei der Satzbildung benötigen und Wortschatz aufbauen möchten, dann sind Sie hier richtig. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6730
Volme Forum, Rathausstr. 11 — 12x
Do — 12.02.–21.05.26 — 17.30–19.00 Uhr
24 UStd. — 103,20 € — Masako Mori

Japanisches Neujahrsfest

Neujahrfest (Shinnenkai) für Japaner:innen und Sprachlernende

Am 10. Januar (Samstag) um 13 Uhr lädt die VHS Hagen in Kooperation mit japanischen Familien zu einer Neujahrsfeier ein! Alle Japaner:innen in Hagen und Umgebung sind willkommen, mit ihren Familien und Kindern zu kommen. Zudem sind auch Sprachlernende, die mindestens das A2-Niveau erreicht haben willkommen, dieses Fest kennenzulernen und mitzufeiern. Gesprochen wird ausschließlich auf Japanisch! Getränke werden von der VHS gestellt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Essen für die Errichtung eines gemeinsamen Buffets mit. Wir freuen uns auf alle Interessierten! Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist für die bessere Organisation aber erforderlich.

Kurs 6732
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 10.01.26 — 13.00–16.00 Uhr
4 UStd. — entgeltfrei — Momo Mori Reche

Japanisch für Jugendliche

Im Kurs „Japanisch für Jugendliche“ lernen die Teilnehmenden spielerisch die japanische Sprache. Mit Instagram Reels, YouTube-Videos und abwechslungsreichen Übungen steht vor allem der Spracherwerb im Vordergrund. Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren, macht Lust auf die Japanische Sprache und motiviert die jungen Lernenden, Sprache aktiv anzuwenden.

Kurs 6733
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 4x
Sa — 07.02.–28.02.26 — 10.00–11.30 Uhr
8 UStd. — 40,– € — Momo Mori Reche

Lebt Japan wirklich in der Zukunft?
Vortrag

Wie ein Mann und 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 6734B
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 28.02.26 13.00–14.30 Uhr
2 UStd. 7,– € Momo Mori Reche

Japanisch – Tandem

Sie haben Interesse an japanischer Kultur und möchten sich in einer lockeren Atmosphäre mit Japanern unterhalten? (Mind. A2 Japanisch – Niveau) Die VHS lädt zu einem Tandem-Austausch ein, wo Japanischlernende mit Japanerinnen und Japanern ins Gespräch kommen. Geleitet wird die Veranstaltung von Japanisch-Dozentin Momo Mori Reche. Die Veranstaltung ist wie ein Speed-Dating aufgebaut. Man unterhält sich für 10 Minuten auf Deutsch und dann auf Japanisch und wechselt dann den Partner/die Partnerin. Und wer weiß? Vielleicht entsteht eine zukünftige Tandempartnerschaft.

Kurs 6735B
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 21.03.26 11.30–13.00 Uhr
2 UStd. 6,– € Momo Mori Reche

Japanische Teezeremonie
Harmonie in einer Schale Tee

Lernen Sie die japanische Teezeremonie kennen und erleben Sie ihre reiche Tradition. In unserem Kurs zeigen wir Ihnen behutsam, wie Sie Matcha selbst zubereiten können. Beim Tee werden traditionelle japanische Süßigkeiten serviert. Genießen Sie eine ruhige und besondere Auszeit voller Harmonie!

Kurs 6736
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa 07.03.26 10.00–12.00 Uhr
2 UStd. 14,– € Mihoko Rolle

Koreanisch

In diesem einführenden Kurs lernen Sie die Grundlagen der koreanischen Sprache. Der Kurs richtet sich an alle, die keine Vorkenntnisse haben und sich für die koreanische Kultur und Sprache interessieren. Sie werden die koreanische Schrift (Han-geul) erlernen, grundlegende Grammatikstrukturen verstehen und einfache Konversationen führen können. Durch interaktive Übungen, Hörverständnis und praktische Anwendungen werden Sie schnell Fortschritte machen. Der Kurs bietet eine freundliche und unterstützende Lernumgebung, in der Sie Ihre Sprachfähigkeiten entwickeln und gleichzeitig auf nette Leute treffen, die sich ebenfalls für die koreanische Sprache und Kultur begeistern. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird.

Kurs 6740
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 12x
Mi 11.02.–13.05.26 17.30–19.00 Uhr
24 UStd. 91,20 € Won-Hee Kim

A1 Koreanisch
Auffrischung & Vertiefung

In diesem Kurs richten wir uns an Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse der koreanischen Sprache verfügen und ihre Fähigkeiten auffrischen sowie vertiefen möchten. Der Kurs bietet eine umfassende Wiederholung der wichtigsten Grammatikstrukturen und des Wortschatzes, ergänzt durch praxisnahe Übungen und Konversationsübungen. Ziel ist es, das Hörverständnis zu verbessern und die Sprechfertigkeit zu fördern, um sicherer im Alltag und in spezifischen Situationen kommunizieren zu können. Durch den Austausch mit anderen Teilnehmenden werden Sie Ihre Sprachkenntnisse weiterentwickeln und vertiefen.

Kurs 6742
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 12x
Mi 11.02.–13.05.26 19.15–20.45 Uhr
24 UStd. 103,20 € Won-Hee Kim

Japanische Teezeremonie – Mihoko Rolle

Niederländisch

A1.2 Niederländisch

Kurs 6745
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 17x
Fr — 06.02.–10.07.26 — 12.30–14.00 Uhr
34 UStd. — 129,20€ — Kirsten Wahle

A2.1 Niederländisch

Kurs 6746
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 17x
Fr — 06.02.–10.07.26 — 10.45–12.15 Uhr
34 UStd. — 129,20 € — Kirsten Wahle

A2.2 Niederländisch

Kurs 6750
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 12x
Mi — 14.01.–29.04.26 — 19.00–20.30 Uhr
24 UStd. — 103,20 € — Maxie Strate

Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie hier:

Niederländisch für die Reise

Wenn Sie gerne unser Nachbarland im Westen besuchen und die ersten sprachlichen Schritte auf die Niederländer:innen zugehen wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen Begrüßungen und Verabschiedungen, Danke/Bitte, die Zahlen, Bestellen im Restaurant, die Uhrzeit... Gerne können Sie auch Ihre Fragen rund um Land und Leute stellen. Das Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Kurs 6752
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 21.02.26 — 11.00–16.00 Uhr
6 UStd. — 30,– € — Kirsten Wahle

Niederländisch Intensivkurs

Dieser einwöchige Intensivkurs bietet einen Einstieg ins Niederländische für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, in etwa das erste Semester eines Alltagssprachkurses Niederländisch zu absolvieren. In dieser kompakten Woche lernen Sie, sich auf Niederländisch zu begrüßen, über Ihre Hobbies und die Familie zu sprechen, Preise zu erfragen, eine Speisekarte zu verstehen und Essen zu bestellen. Neben den Lektionen aus dem Kursbuch zum Erlernen grundlegender Grammatikregeln und zum Aufbau eines ersten Wortschatzes werden Einblicke in die Landeskunde vermittelt. Sie erfahren z. B. etwas über Feste und das Königshaus und erhalten nützliche Ausflugstipps. Für den Kurs benötigen Sie das Buch „Wat leuk“, aktuell A1, Hueber Verlag.

Kurs 6754
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 5x
Mo–Fr — 20.07.–24.07.26 — 10.00–15.30 Uhr
30 UStd. — 210,– € — Kirsten Wahle

Koken & kletsen

Niederländischer Kochabend

Die niederländische Küche hat mehr zu bieten als Frittiertes. Wir werden das typische Gericht „Stamppot“ kochen – mit Kartoffeln, Gemüse und wer möchte auch Fleisch. Während wir gemeinsam kochen und gesellig essen, gibt es für Anfänger:innen eine Einführung in die niederländische Sprache und für Fortgeschrittene die Möglichkeit, vorhandene Sprachkenntnisse auszubauen. Jedes Sprachlevel ist willkommen.

Kurs 6758
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 1x
Fr — 30.01.26 — 17.00–20.00 Uhr
4 UStd. — 34,– € — Maxie Strate

Norwegisch

Unsere Norwegischkurse finden alle online über die vhs.cloud statt.
Das komplette Norwegisch-Kursangebot finden Sie hier:

A1.1 Norwegisch für Anfänger:innen

Kurs 6760VC – Onlinekurs		**11x**
Mo	23.02.–18.05.26	10.30–12.00 Uhr
22 UStd.	110,– €	Elke Schmidt

Kurs 6764VC – Onlinekurs		**11x**
Fr	27.02.–29.05.26	17.30–19.00 Uhr
22 UStd.	110,– €	Elke Schmidt

A2.2 Norwegisch

Kurs 6768VC – Onlinekurs		**11x**
Mi	25.02.–20.05.26	19.45–21.15 Uhr
22 UStd.	110,– €	Elke Schmidt

Kurs 6770VC – Onlinekurs		**11x**
Do	26.02.–28.05.26	18.00–19.30 Uhr
22 UStd.	110,– €	Elke Schmidt

B1 Norwegisch Hörverständnis

Kurs 6771VC – Onlinekurs		**4x**
Do	15.01.–05.02.26	19.45–21.15 Uhr
8 UStd.	40,– €	Elke Schmidt

B1.1 Norwegisch

Kurs 6772VC – Onlinekurs		**11x**
Di	24.02.–19.05.26	19.45–21.15 Uhr
22 UStd.	110,– €	Elke Schmidt

B1.3 Norwegisch

Kurs 6774VC – Onlinekurs		**11x**
Do	26.02.–28.05.26	19.45–21.15 Uhr
22 UStd.	110,– €	Elke Schmidt

B2 Norwegisch

Kurs 6776VC – Onlinekurs		**10x**
Sa	28.02.–16.05.26	10.15–11.45 Uhr
20 UStd.	100,– €	Elke Schmidt

Persisch

Bildungswerkstatt Persisch

Sprache und Kultur

Der Kurs richtet sich vor allem an Schüler:innen, die Persisch als Muttersprache haben und die persische Schrift gerne erlernen möchten. Ihr sprecht zu Hause Dari oder Paschtu und wollt auch mal ein Buch in eurer Muttersprache lesen und verstehen können? Dann passt ihr hier perfekt rein! Dozentin Gul Ghotai Sayed Nadir Shah, die selbst Muttersprachlerin ist und über 30 Jahre Dari und Paschtu in Afghanistan gelehrt hat, richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden und schafft mit ihrem Angebot einen Raum für kulturelle Begegnung.

Kurs 6800		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		15x
Sa	07.02.–06.06.26	11.00–12.30 Uhr
30 UStd.	entgeltfrei	Gul Ghotai Sayed Nadir Shah

Polnisch

A1.2 Polnisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie also schon wenige Vorkenntnisse in der Sprache haben, sich z. B. schon selber vorstellen und andere begrüßen können, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6802		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Do	12.02.–21.05.26	19.15–20.45 Uhr
24 UStd.	91,20 €	Paulina Szymoniak

A2/B1 Polnisch Konversation

In diesem A2/B1 Konversationskurs Polnisch haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprechfertigkeiten zu vertiefen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten in der polnischen Sprache zu verbessern. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über grundlegende Kenntnisse der polnischen Sprache verfügen und ihre Fähigkeit, sich in verschiedenen Alltagssituationen auszudrücken, erweitern möchten. Durch abwechslungsreiche Diskussionen, Rollenspiele und Gruppenaktivitäten werden Sie ermutigt, aktiv zu sprechen und Ihre Meinungen zu teilen. Der Kurs behandelt verschiedene Themen, die für das tägliche Leben relevant sind, und fördert das Verständnis für kulturelle Aspekte Polens.

Kurs 6810		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		10x
Di	10.02.–28.04.26	17.30–19.00 Uhr
20 UStd.	100,– €	Paulina Szymoniak

B1 Polnisch

Znasz juz dobrze jezyk polski, ale chcialbys go jeszcze udoskonalic? W tej malej grupie online bedziesz mial okazje przejrzec gramatyke i porozmawiac na tematy, które Cie interesuja.

Kurs 6814V – Onlinekurs		**12x**
Mi	11.02.–13.05.26	19.00–20.30 Uhr
24 UStd.	103,20 €	Thomas Dobrakowski

Portugiesisch

A1.1 Portugiesisch für Anfänger:innen

Olá! In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Sprachkenntnisse, die Sie benötigen, um sich in einfachen Alltagssituationen verständigen zu können. Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger:innen und vermittelt Ihnen die wichtigsten Aspekte der portugiesischen Sprache, einschließlich grundlegender Grammatik, nützlichem Wortschatz und korrekter Aussprache. Die Kursleitung ist gebürtige Brasilianerin, lehrt jedoch, je nach Wunsch der Teilnehmenden, europäisches (EU-PT) und auch brasilianisches Portugiesisch (BR-PT). Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird.

Kurs 6822		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Di	10.02.–12.05.26	18.00–19.30 Uhr
24 UStd.	91,20 €	Márcia Ramershoven

A1.4 Portugiesisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie also schon einfache Sätze verstehen und sprechen können, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Die Kursleitung ist gebürtige Brasilianerin, lehrt jedoch, je nach Wunsch der Teilnehmenden, europäisches (EU-PT) und auch brasilianisches Portugiesisch (BR-PT). Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6824		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Mi	11.02.–13.05.26	19.45–21.15 Uhr
24 UStd.	103,20 €	Márcia Ramershoven

Siehe auch Kurse
Ukrainisch-russisch Kochen & Sprechen
Seite 63

Portugiesisch für den Urlaub

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Sprachkenntnisse für typische Reisesituationen. Die Teilnehmenden lernen, sich in Hotels, Restaurants oder beim Einkaufen verständlich zu machen und üben wichtige Redewendungen für den Alltag. Mit praktischen Dialogen und kurzen Übungen bietet der Kurs eine ideale Vorbereitung für eine entspannte und gut vorbereitete Reise.

Kurs 6820		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		4x
Di	05.05.–02.06.26	19.45–21.15 Uhr
8 UStd.	40,– €	Márcia Ramershoven

B1 Portugiesisch Konversation

Um curso para todos que possuem conhecimentos básicos e desejam aprofundar e ampliar seu vocabulário e gramática. O foco está na língua falada. A instrutora do curso é brasileira, mas ensina português europeu (EU-PT) e brasileiro (BR-PT), dependendo da vontade dos participantes.
Der Kurs wird hybrid angeboten: Sie können an dem Kurs also vor Ort teilnehmen oder sich virtuell in den Kursraum zuschalten lassen. Diese flexible Kursform bietet Ihnen die Möglichkeit, bei jedem Termin selbst zu entscheiden, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen möchten.

Kurs 6826H – Hybridkurs		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Mi	11.02.–13.05.26	18.00–19.30 Uhr
24 UStd.	103,20 €	Márcia Ramershoven

Russisch

A1.1 Russisch für Anfänger:innen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der russischen Sprache, um sich in einfachen Alltagssituationen verständigen zu können. Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger:innen und vermittelt Ihnen die wichtigsten Aspekte der Sprache, einschließlich grundlegender Grammatik, nützlichem Wortschatz und korrekter Aussprache. Zudem wird das kyrillische Schriftsystem umfassend gelehrt, sodass Sie sowohl lesen als auch schreiben lernen. Die Dozentin, die bilingual in Russisch und Ukrainisch ist, bringt nicht nur ihre Sprachkenntnisse, sondern auch kulturelle Einblicke aus beiden Ländern in den Unterricht ein. Durch interaktive Übungen und Gruppenaktivitäten werden Sie schnell Fortschritte machen und Selbstvertrauen in Ihre Sprachfähigkeiten gewinnen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird.

Kurs 6830		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Mo	09.02.–18.05.26	17.30–19.00 Uhr
24 UStd.	91,20 €	Anastasiia Peters

A1/A2 Russisch Konversation

In diesem A1/A2 Russisch Konversationskurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprechfertigkeiten zu vertiefen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten in der russischen Sprache zu verbessern. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über grundlegende Kenntnisse der russischen Sprache verfügen und ihre Fähigkeit, sich in verschiedenen Alltagssituationen auszudrücken, erweitern möchten. Die Dozentin, die bilingual in Russisch und Ukrainisch ist, bringt nicht nur ihre Sprachkenntnisse, sondern auch wertvolle kulturelle Einblicke in den Unterricht ein. Durch abwechslungsreiche Diskussionen, Rollenspiele und Gruppenaktivitäten werden Sie ermutigt, aktiv zu sprechen und Ihre Meinungen zu teilen. Der Kurs behandelt verschiedene Themen, die für das tägliche Leben relevant sind, und fördert das Verständnis für die russische Kultur.

Kurs 6832
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Mo — 09.02.–18.05.26 — 19.15–20.45 Uhr
24 UStd. — 103,20 € — Anastasiia Peters

Russisch & Ukrainisch Schnupperkurs

Dieser Schnupperkurs bietet einen ersten Einblick in beide Sprachen. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Wörter, einfache Redewendungen und typische Alltagsdialoge. Zusätzlich werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Russisch und Ukrainisch aufgezeigt, sodass die Lernenden ein Verständnis für die Besonderheiten jeder Sprache entwickeln. Der Kurs eignet sich ideal, um das Interesse zu wecken und die ersten Schritte im Sprachlernen zu machen. Die Dozentin ist bilingual in Russisch und Ukrainisch.

Kurs 6836
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Sa — 17.01.26 — 10.00–13.15 Uhr
4 UStd. — 20,– € — Anastasiia Peters

Schwedisch

Schwedisch Schnupperkurs

Kurs 6840VC – Onlinekurs
Sa — 10.01.26 — 10.00–12.00 Uhr
2 UStd. — 16,– € — Thony Restel

Schwedisch für den Urlaub

Kurs 6846VC – Onlinekurs — **5x**
Di — 27.01.–24.02.26 — 19.00–20.30 Uhr
10 UStd. — 60,– € — Thony Restel

A1 Schwedisch

Auffrischung und Konversation

Kurs 6848VC – Onlinekurs — **5x**
Mi — 28.01.–25.02.26 — 19.00–20.30 Uhr
10 UStd. — 60,– € — Thony Restel

Unsere Schwedischkurse finden alle online über die vhs.cloud statt.
Das komplette Schwedisch-Kursangebot finden Sie hier:

Türkisch

A1.1 Türkisch für Anfänger:innen

In diesem einführenden Kurs lernen Sie die Grundlagen der türkischen Sprache sowie vieles über die Kultur des Landes. Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger:innen und vermittelt Ihnen die grundlegenden Sprachkenntnisse, die Sie benötigen, um einfache Gespräche zu führen und alltägliche Situationen zu meistern. Sie werden die türkische Aussprache, grundlegende Grammatik, nützliche Vokabeln und einfache Satzstrukturen kennenlernen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, sich in einfachen Gesprächen auf Türkisch auszudrücken und grundlegende Informationen auszutauschen. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrer Sprachreise zu begleiten! Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird.

Kurs 6852
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 12x
Mo — 09.02.–18.05.26 — 17.30–19.00 Uhr
24 UStd. — 91,20 € — Emine Cakmak

A2 Türkisch

Der Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben. Wenn Sie schon einfache Sätze auf Türkisch verstehen und sprechen können, die Ihren Alltag, Ihre Familie und Hobbys betreffen, dann können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse erweitern. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Kurs 6854
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 12x
Mo — 09.02.–18.05.26 — 19.15–20.45 Uhr
24 UStd. — 103,20 € — Emine Cakmak

Integration

Deutsch lernen – gemeinsam, modern, erfolgreich, Sprache verbindet und öffnet neue Wege!

Unsere BAMF-geförderten Integrationskurse und Berufssprachkurse bieten Ihnen die Möglichkeit, die deutsche Sprache praxisnah und mit Freude zu erlernen.
Ob Sie neu in Deutschland sind oder Ihre Deutschkenntnisse für den Berufsalltag verbessern möchten: Bei uns finden Sie den richtigen Kurs!

Anna Feder
Studienleitung
Tel 02331 207 4291
anna.feder@stadt-hagen.de

Anna Caberidis
Pädagogische Mitarbeiterin
02331 207 5325
anna.caberidis@stadt-hagen.de

Bärbel Weinreich-Zimmermann
Verwaltung und Organisation
Integrationskurse und
berufsbezogene Sprachförderung
Tel 02331 207 5615
baerbel.weinreich-zimmermann@
stadt-hagen.de

Miriam-Jasmin Meuser
Verwaltung und Organisation
Integrationskurse
Tel 02331 207 3198
miriam.meuser@stadt-hagen.de

Integrationskurse
Anna Feder 02331 207 4291

Deutsch lernen im Integrationskurs

Sprache ist ein Schlüssel für erfolgreiche Integration.

Die VHS Hagen ist zugelassener Träger für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrationskurse und bietet zahlreiche Kurse an verschiedenen Standorten an.
Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Stunden, unter bestimmten Bedingungen sogar 900 Unterrichtsstunden (Spezialkurse) und einem 100-stündigen Orientierungskurs.
Nach 600 Stunden Sprachunterricht und 100 Stunden Orientierungskurs schließt der Integrationskurs mit der skalierten Telc-Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (A2–B1) und dem Test „Leben in Deutschland“ (LID) ab. Mit der Teilnahme am Test LID haben Sie die Möglichkeit, auch die geforderten Kenntnisse für den Einbürgerungstest nachzuweisen, sofern Sie mindestens 17 Punkte erreicht haben.
Es gibt Vollzeit- und Teilzeitkurse mit qualifizierten Lehrkräften und moderner Methodik. Das Angebot wendet sich an Zugewanderte, Personen, die schon länger in Deutschland leben und alle EU-Bürger:innen.
Gerne beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie bei der Antragstellung.

Die Integrationskurse finden vormittags, nachmittags oder abends statt und beginnen das ganze Jahr über. Die genauen Termine erfahren Sie in unserer Beratung und im Internet unter vhs-hagen.de.

Fachberatung zu den Integrationskursen

Schwanenstr. 6 – 10, 58089 Hagen

Anna Feder
Anna Caberidis

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV)

Die Berufssprachkurse sind ein Sprachlernangebot für Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern wollen. In diesem Rahmen bietet die VHS Hagen Basismodule auf den Niveaustufen B1/B2/C1 an.
Informationen zu berufsbezogenen Deutschsprachmodulen gemäß § 4 Abs.1 Nr. 1a/1b der Verordnung über die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV) erhalten Sie:

Fachberatung zu den Berufssprachkursen

Schwanenstr. 6 – 10, 58089 Hagen

Anna Feder
Bärbel Weinreich-Zimmermann

Telefonische Erreichbarkeit des Integrationsteams

Montag – Freitag von 09.00 Uhr – 10.00 Uhr

02331 207 5262

E-Mail

vhs-integration@stadt-hagen.de

Sprechzeiten

Montag 10.00 Uhr – 12.00 Uhr
Donnerstag 10.00 Uhr – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr

Einbürgerungstest

Mit dem bundeseinheitlichen Einbürgerungstest sollen „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ nachgewiesen werden. In Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge bietet die VHS Hagen Einbürgerungstests an.
Der Einbürgerungstest wird als Multiple-Choice-Test durchgeführt, pro Frage gibt es vier Antwortmöglichkeiten, von denen jeweils nur eine richtig ist. Wer auf dem Prüfungsbogen mindestens 17 der 33 Fragen richtig angekreuzt hat, hat den Test bestanden. Den gesamten Fragenkatalog und einen Modelltest können Sie aus dem Internet herunterladen: www.bamf.de

Anmeldung

Eine persönliche Anmeldung ist nach Terminvereinbarung mit Frau Kosolofski, michaela.kosolofski@stadt-hagen.de, Tel 02331 207 3622 möglich.

Anmeldefrist

Die Anmeldefrist endet 5 Wochen vor dem Testtermin.

Über das Ergebnis des Tests werden Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge informiert. Wir können Ihnen dazu keine Auskunft geben.

Kurs 7720
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 21.01.26 17.30–19.00 Uhr
2 UStd. 25,– € Christoph Holtermann

Kurs 7722
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 18.02.26 17.30–19.00 Uhr
2 UStd. 25,– € Christoph Holtermann

Kurs 7724
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mo 16.03.26 17.30–19.00 Uhr
2 UStd. 25,– € Christoph Holtermann

Kurs 7726
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 15.04.26 17.30–19.00 Uhr
2 UStd. 25,– € Christoph Holtermann

Kurs 7728
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 20.05.26 17.30–19.00 Uhr
2 UStd. 25,– € Christoph Holtermann

Kurs 7730
Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Mi 17.06.26 17.30–19.00 Uhr
2 UStd. 25,– € Christoph Holtermann

STADTBÜCHEREI HAGEN.

Wir machen kluge Köpfe.

www.hagen.de/stadtbuecherei

Unsere Standorte:

Stadtmitte: Springe 1 (im Gebäude CineStar)
Haspe: Kölner Straße 1 (im Torhaus)
Hohenlimburg: Stennertstraße 6-8

HAGEN
Stadt der FernUniversität
Stadtbücherei

Anmeldung 02331 207 3622

vhs | Akademie Mark

Akademie Mark – Das gemeinsame Dach der Volkshochschulen

Bildungs-urlaub

Veranstaltungen 1. Halbjahr 2026

Neurodiversitäts-Coaching ADHS (ICI)
NLP-Impulse · Hans-Böckler-Straße 52a · Iserlohn · 1.790 €
10 x ab Sa., 28.02.26 bis So., 28.02.27· 9:00 bis 17:00 Uhr · vhs Iserlohn

Führung neu denken:
Moderne Arbeitspsychologie, Inklusion und Praxistransfer
vhs-Bezirksstelle Altena · Lennestraße 93 · Altena · 249 €
Mittwoch, 25. bis Freitag, 27.03.26· 9:00 bis 16:30 Uhr · vhs Lennetal

Wie umgehen mit der DSGVO?
Online-Kurs · 360 €
5 x montags · ab 13.04.26 · 9:00 bis 16:30 Uhr · vhs Lennetal

Einführung in das Projektmanagement –
Erfolgreiche Umsetzung von Ideen und Aufträgen
Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 198 €
Montag, 20. bis Mittwoch, 22.04.26 · 9:00 bis 16:00 Uhr · vhs Hagen

Rhetorik I + II: Vortragen und Verhandeln
Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 230 €
Montag, 04. bis Freitag, 08.05.26 · 09:00 bis 16:00 Uhr · vhs Hagen

Bildbearbeitung mit Photoshop und Layout mit InDesign
Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 143 €
Montag, 11. bis Mittwoch, 13.05.26 · 9:00 bis 16:00 Uhr · vhs Hagen

Resilienz stärken durch Yoga und
Naturleben im Kloster
Kloster Bestwig · Bergkloster 1 · Bestwig · 834 €
Montag, 08. bis Freitag, 12.06.26 · Ganztägig · vhs Hagen

Berlin – Deutsche Hauptstadt, Regierungssitz
aus Frauenperspektive
Ein Seminar ausschließlich für Frauen · € 590 DZ · € 740 EZ
Montag, 15. bis Freitag, 19.06.26 · Ganztägig · vhs Volmetal

Spanisch im Berufsalltag – A1
für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Altes Rathaus · Alte Rathausstraße 1 · Lüdenscheid · 226 €
Montag, 06. bis Freitag, 10.07.26 · 9:00 bis 14:00 Uhr · vhs Lüdenscheid

Englisch A1/A2 – Refresher
Intensivkurs
Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 210 €
Montag, 06. bis Freitag, 10.07.26 · 09:00 bis 15:00 Uhr · vhs Hagen

Qualifizierung zum/zur Mediator*in
(ZMediatAusbV und DVNLP)
VHS im Stadtbahnhof · Bahnhofsplatz 2 · Iserlohn · 2.590 €
24 x · Do., 09.07.26 bis So., 04.07.27· 9:00 bis 17:00 Uhr · vhs Iserlohn

Weitere Veranstaltungen finden Sie auf den Homepages der Volkshochschulen

Volkshochschule Hagen	Volkshochschule Iserlohn	Volkshochschule Lennetal	Volkshochschule Menden-Hemer-Balve	Volkshochschule Lüdenscheid	Volkshochschule Volmetal
vhs-hagen.de	vhs-iserlohn.de	vhs-lennetal.de	vhs-mhb.de	volkshochschule-luedenscheid.de	vhs-volmetal.de

Grundbildung, Schulabschlüsse
Deutsch als Fremdsprache

Grundbildung geht uns alle an!

Bettina Meyer
Studienleitung
Tel 02331 207 3745
bettina.meyer@stadt-hagen.de

Jessica Linek
Verwaltung und Organisation
02331 207 2995
jessica.linek@stadt-hagen.de

Deutsch als Zweitsprache

Vom absoluten Anfänger- bis hin zum Expertenniveau – hier ist für alle der richtige Kurs dabei.
Wir bietet Ihnen ein modernes, differenziertes Kurssystem, das sich am „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER) orientiert. Unsere Lehrkräfte unterstützen Sie dabei, Ihre Kompetenzen in den Bereichen Sprechen, Schreiben, Hören, Lesen systematisch zu erweitern und zu verbessern. Der Einsatz unterschiedlicher Medien und abwechslungsreiche Lehrmethoden gehört selbstverständlich dazu.
Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten!

Lehrbücher für den Kurs werden am ersten Kurstermin von den Lehrkräften bekannt gegeben.

Deutsch A1

Kurs 8815
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 32x
Di+Do — 20.01.–02.06.26 — 17.30–19.00 Uhr
64 UStd. — 190,– € — Ileana Palade

Deutsch A1/A2

Kurs 8816
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 16x
Samstag — 24.01.–30.05.26 — 09.00–12.15 Uhr
64 UStd. — 190,– € — Romuald Koj

Deutsch A2

Kurs 8818
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 32x
Di+Do — 20.01.–02.06.26 — 17.30–19.00 Uhr
64 UStd. — 190,– € — Roswitha Karl-Mücke

Deutsch B1

Kurs 8819
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 32x
Di+Do — 20.01.–02.06.26 — 17.30–19.00 Uhr
64 UStd. — 190,– € — Marcus Brand

Deutsch B2

Kurs 8820
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 32x
Mo+Mi — 19.01.–27.05.26 — 17.30–19.00 Uhr
64 UStd. — 190,– € — Roswitha Karl-Mücke

Deutsch B2 für Fortgeschrittene

Teilnahme in Präsenz oder online möglich

Kurs 8821H
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 16x
Fr — 23.01.–29.05.26 — 17.30–20.45 Uhr
64 UStd. — 190,– € — Roswitha Karl-Mücke

Prüfungsvorbereitung telc Deutsch B2

Kurs 8823
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 6x
Di+Do — 09.06.–25.06.26 — 17.30–19.00 Uhr
12 USTd. — 36,– €

Prüfung
telc Deutsch B2
Juli 2026
Anmeldung ab Mai 2026
159,– €

Deutsch C1

Kurs 8824
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 — 32x
Di+Do — 20.01.–02.06.26 — 17.30–19.00 Uhr
64 UStd. — 190,– € — Ursula Bartscher

Schulabschlüsse | Zweiter Bildungsweg

Haben Sie die Schule beendet, aber den gewünschten Abschluss nicht erhalten?
Konnten Sie sich auf die Ausbildungsstelle nicht bewerben, weil die formale Schulqualifikation gefehlt hat?
Möchten Sie sich weiterqualifizieren, um eine neue Tätigkeit auszuüben?

Mit unseren Lehrgängen bieten wir Ihnen die Chance, Ihren Bildungsweg fortzuführen und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Durch die Bezirksregierung Arnsberg ist die VHS Hagen autorisiert, Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb staatlich anerkannter Abschlüsse der Sekundarstufe I durchzuführen und Prüfungen gemäß PO-SI-WbG abzunehmen.

Interesse?

Am **01. September 2026** beginnen neue Lehrgänge zum Erwerb folgender Schulabschlüsse

- Erster Schulabschluss (ESA)
- Erster Erweiterter Schulabschluss (EESA)
- Mittlerer Schulabschluss (MSA, FOR)

Mit dem Erwerb des Mittleren Schulabschlusses besteht die Möglichkeit, sofern der Qualifikationsvermerk entsprechend erworben wird, das Fachabitur/Abitur nachzuholen.

Beratung und Anmeldung
offene Sprechzeiten:
Montag 10.00–12.00 Uhr
Donnerstag 15.00–18.00 Uhr
Schwanenstr. 6–10, 58089 Hagen

Benötigte Unterlagen für Ihre Anmeldung:

letztes Abgangs- oder Abschlusszeugnis im Original, Sprachzertifikate
tabellarischer Lebenslauf
gültiges Ausweisdokument

Besuchen Sie auch unsere Internetseite.
Dort finden Sie immer die aktuellsten Informationen.

Team Schulabschluss-Kurse

Stefan Weng
Sozialpädagoge,
Yogalehrer,
Betreuung der
Schulabschlusskurse

Vorbereitung auf die zentralen Abschlussprüfungen/ZP 10 (MSA)

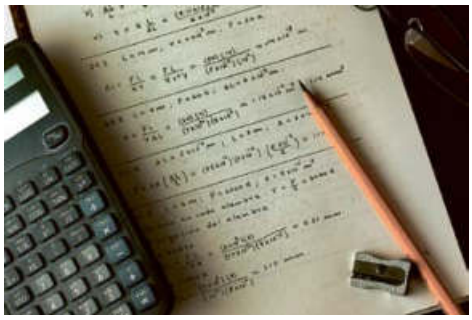
In unseren kompakten Kursen werden die prüfungsrelevanten Unterrichtsthemen wiederholt und in entspannter Atmosphäre Aufgaben im bevorstehenden Testformat bearbeitet. Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich optimal vorzubereiten.

Englisch

Kurs 6090
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 6x
Sa — 07.03.–09.05.26 — 09.00 – 13.15 Uhr
24 UStd. — 90,– € — Christa Müller-Kort

Mathematik

Kurs 8830
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 6x
Sa — 07.03.–09.05.26 — 13.15 – 16.30 Uhr
24 UStd. — 90,– € — Mihoko Rolle



Mathematik

Kurs 8831
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 12x
Di — 03.02.–05.05.26 — 17.00 – 18.30 Uhr
24 UStd. — 90,– € — Mihoko Rolle

Alphabetisierung

Lesen und Schreiben am Vormittag

In diesem Kurs können Personen das Lesen und Schreiben von Grund auf erlernen. Im Zentrum steht das Lesen von Buchstaben, Buchstabenkombinationen und Wörtern. Sollten Sie jemanden kennen, für den dieses Angebot interessant sein könnte, informieren Sie ihn bitte.

Kurs 8836
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 5x
Mo — 02.02.-09.03.26 — 09.30-11.00 Uhr
10 UStd. — 30,- € — Ursula Bartscher

Lesen und Schreiben am Nachmittag

In diesem Kurs können Personen das Lesen und Schreiben von Grund auf erlernen. Im Zentrum steht das Lesen von Buchstaben, Buchstabenkombinationen und Wörtern. Sollten Sie jemanden kennen, für den dieses Angebot interessant sein könnte, informieren Sie ihn bitte.

Kurs 8837
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 — 5x
Mo — 23.02.-23.03.26 — 17.00-18.30 Uhr
10 UStd. — 30,- € — Ursula Bartscher

Grundbildung

Siehe auch Kurs 6000
A1.1 Englisch für Anfänger:innen S. 90

Online-Live-Kurse und Hybrid-Kurse

Um an dem aktuellen Online-Angebot teilzunehmen, benötigen Sie einen PC, einen Laptop oder ein Tablet mit Mikrofon und Sound-Ausgabe (eine Kamera ist optional) sowie eine stabile Internet-Anbindung.
Bei **IT-Kursen** empfiehlt sich ein zweiter Bildschirm oder ein zweites Gerät, um zu sehen, was der/die Dozent:in zeigt und um gleichzeitig mitarbeiten zu können. Außerdem muss ggf. die zu lernende Software auch auf dem eigenen Rechner installiert sein.
Falls Sie technische Unterstützung bei der Nutzung brauchen, sprechen Sie uns gerne **vor** dem Kurs an.

Nach der Kursanmeldung erhalten Sie detaillierte Anmelde-Informationen und die Zugangsdaten zum Kurs

Übersicht Kursendungen

A	Alfaview SAP Kurse (StB 4-5)
E	Onlinekurse über Edudip
H	Hybrid-Kurse (Teilnahme vor Ort und online möglich)
V	Onlinekurse (Einzelfälle) die über eine andere Plattform laufen (z. B. Teams)
VC	Onlinekurse über die VHS Cloud
W	Onlinekurse über Webex
YT	Onlinekurse über Youtube
Z	Onlinekurse über Zoom

Weitere Symbole

Keine Ermäßigung möglich

Es kann keine individuelle Rechtsberatung erfolgen

vegetarisch

vegan

Komm ins ...

Konzert
Sinfoniekonzert
Rockshow
Oper
Musical
Kindertheater
Jugendtheater

Schauspiel
Kabarett
Tanz
Ballett
Märchen
Lesung
Chor

theater hagen

Der gesamte Spielplan und Tickets unter 02331 207 3218 und unter theaterhagen.de

So erreichen Sie unser Serviceteam

in der Villa Post
Wehringhauser Str. 38

Mo – Do	08.30 – 16.00 Uhr
Fr	08.30 – 12.30 Uhr

und zu unseren Kurszeiten
(nicht in den Schulferien)

Tel	02331 207 3622
Fax	02331 207 2076

www.vhs-hagen.de

vhs@stadt-hagen.de

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN XQ4
www.blauer-engel.de/uz195
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- aus 100 % Altpapier

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/11339-2511-1013

Impressum

Programm Januar – Juli 2026 der Volkshochschule Hagen

Schwanenstraße 6 – 10
58089 Hagen

Träger
Stadt Hagen
Der Oberbürgermeister

Rechtsform
Körperschaft des öffentlichen Rechts

V.i.S.d.P.:
Bianca Sonnenberg
Leiterin der VHS

Koordination
Holger Flick

Gestaltung | Satz | Anzeigen
Elke Fischer

Bild Cover
OSTHAUS MUSEUM HAGEN
Noortje Palmers
99 Luftballons

Fotos Mitarbeiter:innen
Michael Kaub, Birgit Andrich

Schlussredaktion
VHS Hagen

Druck
oeding print GmbH, Braunschweig

Auflage
ca. 3.500 Exemplare

Inserentenverzeichnis

Adam Goldschmiede	U4
Agentur für Arbeit Hagen	U3
Akademie Mark	112
AllerWeltHaus	27
Arbeit und Leben	18
boesner GmbH Witten	37
brillen bahn	5
Cafeteria	117
C.D. Wälzholz GmbH & Co. KG	5
CEWE	80
Deutscher Basketball-Bund – DBB-Shop	2
EWG Hagen eG	25
Förderverein der VHS Hagen	69
ha.ge.we	15
HEB	17
Herbert Jakob & Sohn GmbH	22
LWL-Freilichtmuseum Hagen	2
Märk. Spezialitätenbrennerei KG	59
Max-Reger-Musikschule	46
Orthopädie Schuhtechnik Kreuzer GmbH	53
Osthaus Museum Hagen	35
Quadrux Buchladen	101
Sparkasse Hagen	U2
Stadtbücherei Hagen	111
Theater Hagen	118
Vollkornbäckerei Niemand GmbH	61
Wehringhauser Bioladen	63
Wörmann-Immobilien	31
Zahnarztpraxis Jelitte	12

vhs Volkshochschule Hagen

Klug ist das neue Cool.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz
Die Volkshochschule der Stadt Hagen, Schwanenstr. 6–10, 58089 Hagen (nachfolgend „VHS“ genannt) ist Verantwortliche der Datenverarbeitung im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung
Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und Daten, die freiwillig angegeben werden, 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. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.
Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Diese Angabe ist freiwillig. 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:innen betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen auf das Zustandekommen des Vertrages.

3. Allgemeine Veranstaltungsinformationen
Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Veranstaltungsinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

4. Weitergabe Ihrer Daten
Wir geben Ihren Namen an die jeweilige Lehrperson zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, Xpert, Finanzbuchhaltung, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.
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.

5. 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 Interessierte oder Kursteilnehmende zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche oder behördliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 11 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden außer für ggf. zulässige Postwerbung nicht genutzt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung gelöscht oder nach erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bis zu 3 Jahre aufbewahrt.
Ihre Daten, die Sie uns 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.

7. Ihre Rechte
Sie haben jederzeit das Recht, Auskunft über Ihre bei der VHS gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten, unrichtige Daten, die Sie betreffen, zu korrigieren sowie Ihre Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen mit Wirkung für die Zukunft widersprechen. Im Falle des Widerrufs werden die gespeicherten Daten unverzüglich nach Ablauf einer eventuellen Aufbewahrungspflicht gelöscht. Weiterhin haben Sie das Recht, sich an eine Datenschutzaufsichtsbehörde zu wenden.

Die Kontaktdaten unserer/unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
DSB@stadt-hagen.de
Telefon 02331 207 3504

NEW PLAN

Mach nicht, was du machen musst. Erkenne, was du machen willst!

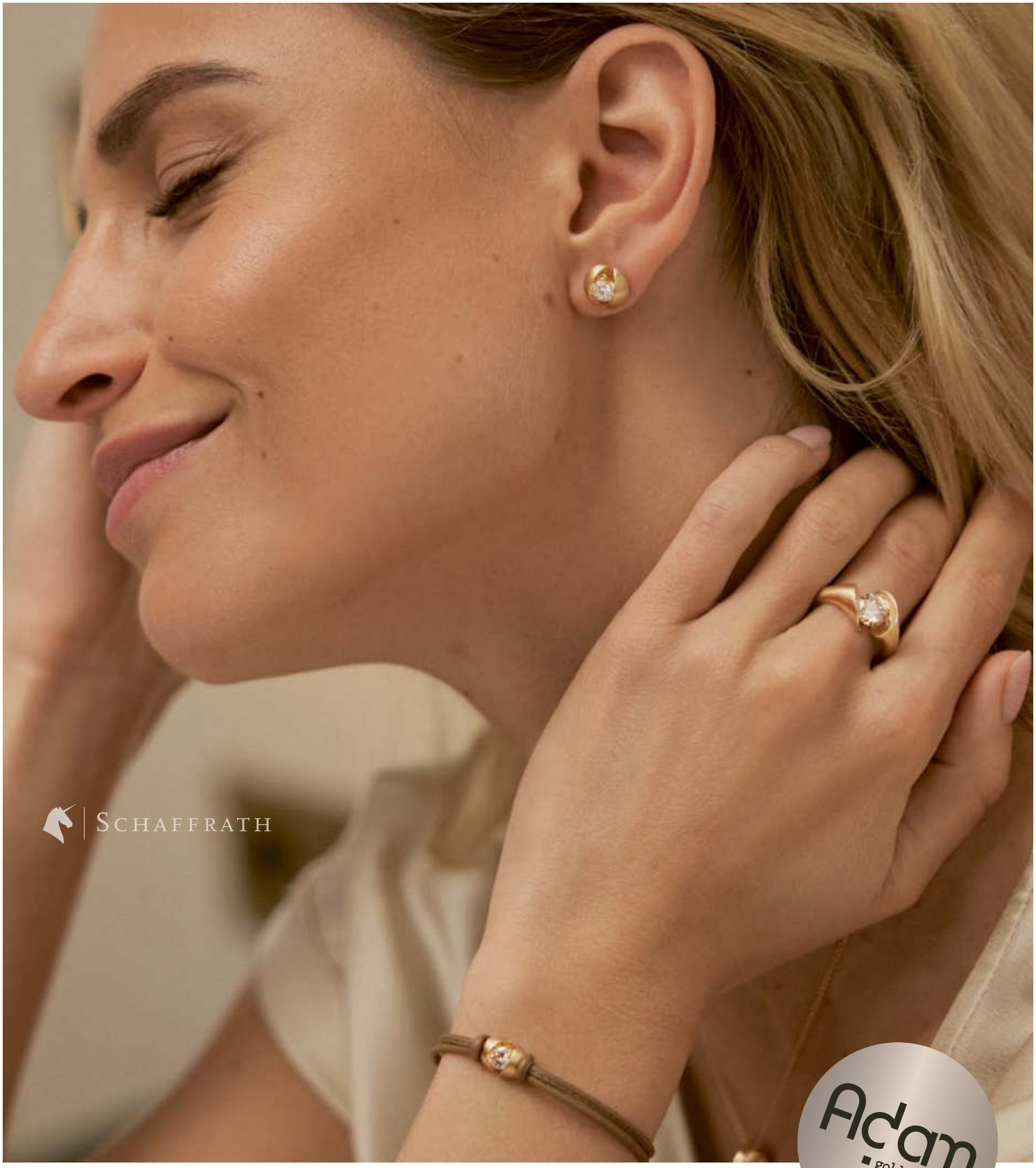
Du suchst einen Beruf, der wie für dich gemacht ist? Das Online-Erkundungstool New Plan hilft dir, dein Können zu erkennen, und zeigt dir passende Berufs- und Weiterbildungsmöglichkeiten!

www.arbeitsagentur.de/newplan

QR-Code scannen und ausprobieren

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Hagen

bringt weiter.



CALLA – IKONE DES SCHMUCKS

Die Kollektion Calla von SCHAFFRATH ist inspiriert von einer der wohl elegantesten und erhabensten Blumen überhaupt. Schon in der Antike galt die Calla als Symbol für ewige Schönheit und Unvergänglichkeit. Ihre weich geschwungene Linienführung findet sich in allen Schmuckstücken der Kollektion wieder und verleiht ihnen einzigartige Sinnlichkeit.

www.adamschmuck.de

Goldschmiede Adam . 02331-32957 . Sparkassen-Karree 5 . 58095 Hagen