



Volkshochschule  
Hagen



**Programm Juli – Dezember 2026**



# Einfach bausparen, zweifach abstauben.

Staatliche Zuschüsse sichern, Zinsen genießen –  
der Weg zum Eigenheim.



Wir geben deiner Zukunft ein Zuhause.





## „Sie haben Ihr Ziel erreicht“

Wer freut sich nicht, wenn nach einer langen Autofahrt dieser Satz aus dem Navi erklingt?

Man hatte sich geraume Zeit zuvor - das Wunschziel fest vor Augen - auf den Fahrersitz gesetzt und hoffnungsfroh die genaue Adresse eingetippt. Zudem wollte das Navi wissen, ob es die schnellste oder landschaftlich schönste Route auswählen soll. Will ich entweder in kürzester Zeit ans Ziel oder fahre lieber bewusst auf Landstraßen, vorbei an Wäldern und Flüssen?

Vorbereitung und technische Unterstützung sind das eine, manchmal tauchen aber auch Hindernisse auf; Staumeldungen werden angezeigt, Ausweichrouten angegeben. Schnelle Entscheidungen sind gefragt: Soll ich trotzdem die einmal eingeschlagene Route weiterverfolgen oder lieber einen Umweg in Kauf nehmen, Hauptsache in Bewegung bleiben?

Lernen mit der VHS ist auch eine Reise: Sie haben ein Ziel, das Sie erreichen wollen. Sie möchten Japanisch oder Gitarre lernen oder vielleicht einen Schulabschluss nachholen. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten und Wege.

Wie wäre es mit einem Wochenend-Intensivkurs Business English oder doch lieber ein ganzer Bildungsurlaub Yoga in der Abgeschiedenheit eines Klosters? Wollten Sie sich immer schon näher mit den Seerosen Monets befassen? Dann lassen Sie sich im Sommer gerne auf eine ganze Kunstwoche ein.

Ich freue mich auf Sie in der VHS.

Ihre Bianca Sonnenberg



LWL-Freilichtmuseum Hagen  
Mäckingerbach  
58091 Hagen

**LWL**  
Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.



**DBBSHOP**



JETZT  
SHOPPEN:



[SHOP.BASKETBALL-BUND.DE](https://shop.basketball-bund.de)

	<b>Geschichte   Gesellschaft</b> 11–31		<b>Fremdsprachen</b> 87–107
	Hagen und Region 12		Sprach-Café 87
	Urlaubskorb 12		Studienreisen 2027 89
	Europa 17		Sprachkurse für Anfänger:innen 90
	Politik   Geschichte 18		Englisch 92
	Interkultureller Dialog 21		Französisch 95
	GEGEN DEN STROM 21		Italienisch 96
	Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) 22		Spanisch 97
	Gesellschaft 28		Arabisch 99
	Geschichte 29		Chinesisch (Mandarin) 99
	Recht   Finanzen 30		Finnisch 100
			Griechisch 100
			Japanisch 101
			Koreanisch 102
			Kroatisch 102
			Niederländisch 103
			Norwegisch 103
			Persisch 104
			Polnisch 104
			Portugiesisch 104
			Russisch 105
			Schwedisch 105
			Türkisch 106
			Urlaubskorb 107
	<b>Kunst   Kultur</b> 33–44		
	Zu Gast bei Monet 33		
	Kunstgeschichte 36		
	Theater   Schauspiel 36		
	Malen   Zeichnen   Experimentieren 37		
	Werkstatt 39		
	Nähen   Stricken   Basteln 40		
	Tanz   Bewegung 42		
	Spiele 44		
	<b>Musik</b> 45–48		<b>Integration</b> 109–111
	Instrumentalunterricht 45		Deutsch lernen im Integrationskurs 110
	Tanz dich fit! 46		Einbürgerungstest 111
	VHS-Chor 48		
	Bridgerton 48		
	<b>Gesundheit   Prävention</b> 49–66		<b>Grundbildung</b> 113–116
	Nachhaltig lokal ernähren 49		Schulabschlüsse   Zweiter Bildungsweg 114
	Bildungsurlaube 51		Deutsch als Zweitsprache 115
	Meditation 52		Alphabetisierung 116
	Selbstmanagement 52		
	Bewegung   Fitness 54		
	Wildpflanzen und Kräuter 60		
	Kochen   Backen 60		
	Kochen und Sprechen 65		
	<b>Beruf und IT</b> 67–85		<b>Allgemeine Informationen</b>
	Kommunikation   Arbeitstechniken 68		Teilnahmeinformationen der VHS 4
	Führung   Management 69		Unser Team 6
	Finanz- und Rechnungswesen 71		VHS Web-Vorträge 8
	SAP-Anwendungen 72		Semestereröffnung 10
	IT-Grundlagen   Digitalkompetenzen 73		Bildungsurlaube 86
	Künstliche Intelligenz 76		Infos zu Online-Live- und Hybrid-Kursen 117
	Office-Anwendungen 78		Erklärung der Symbole 117
	Programmierung 80		Inserenten-Verzeichnis 118
	Videobearbeitung   Grafik   Design 80		Impressum 118
	Kurse für Ältere – 60+ 83		Index 119
	Kurse für Kids 84		Datenschutzbestimmungen 120
	Fotografie   Bildgestaltung 85		



## 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 Virenschanner 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 Hardware 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](http://www.facebook.com/vhs.hagen)



folgen Sie uns auf instagram:  
[www.instagram.com/vhs.hagen/](http://www.instagram.com/vhs.hagen/)



folgen Sie uns auf YouTube:  
[www.youtube.com/@vhshagen5979](http://www.youtube.com/@vhshagen5979)



**WÄELZHOLZ**



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](https://waelzholz.com/meinezukunft)

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



## KI-Kompetenz für Ihr Team

Machen Sie Ihr Team fit für den sicheren und erfolgreichen Einsatz von Künstlicher Intelligenz.

Die EU-KI-Verordnung (EU AI Act) verpflichtet Unternehmen, die KI-Kompetenz ihrer Mitarbeitenden sicherzustellen.

Die VHS Hagen unterstützt Sie dabei mit praxisnahen und verständlichen Trainings.

- ◇ KI verstehen und direkt anwenden
- ◇ Generative KI & relevante Tools im Überblick
- ◇ Effektives Prompting für den Arbeitsalltag
- ◇ Risiken erkennen und sicher handeln
- ◇ Rechtliche Grundlagen: EU AI Act, DSGVO & mehr
- ◇ Konkrete Anwendungsbeispiele für Ihr Unternehmen

Jetzt starten und KI-Potenziale sicher nutzen.

Kontakt: [rafael.stange@stadt-hagen.de](mailto:rafael.stange@stadt-hagen.de)





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



# 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](http://www.vhs-hagen.de/kurse/web-vortraege).



### **Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne**

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme  
Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund:innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Kurs 0300Z Mi 23.09.26 19.30 – 21.00 Uhr

### **STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen**

Dr. Heiner Schwarzberg  
Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England. Die Archäologische Staatssammlung in München präsentiert die Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“. Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden und vermittelt moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis!

Kurs 0302Z Mi 30.09.26 19.30 – 21.00 Uhr

### **Vertrauen in Wissenschaft zwischen Expertise und Skepsis**

Prof. Dr. Mike S. Schäfer  
Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch. Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

Kurs 0304Z Di 06.10.26 19.30 – 21.00 Uhr

### **Deutsch-jüdische und israelische Literatur**

Gespräch zwischen Dr. h.c. Michael Krüger und Prof. Dr. Jakob Hessing  
Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autor:innen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur. In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte. Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet. Seit zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autor:innen aus Israel.

Kurs 0306Z Mo 12.10.26 19.30 – 21.00 Uhr

### **Kohlendioxid als Rohstoff**

#### **Wie schließen wir den Kreislauf?**

Dr. Claus Daniel  
Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie. Für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen. Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen. Welche Forschungsansätze sind vielversprechend und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung?

Kurs 0308Z Di 13.10.26 19.30 – 21.00 Uhr

### **Die Abschottung der Welt: 1933-1945 Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen.**

Dr. Susanne Heim  
In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden, sich ins Ausland zu retten. Doch die Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen. Völkerbund und US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Kurs 0310Z So 18.10.26 19.30 – 21.00 Uhr

### **Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji**

Prof. Dr. Martin Zimmermann  
Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte und stellen sich vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag. Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit den zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.

Kurs 0312Z So 25.10.26 19.30 – 21.00 Uhr

### **Künstliche Intelligenz und Bildung**

#### **Lernen mit und lernen trotz KI**

Prof. Dr. Ute Schmid

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann Lernprozesse gezielt begleiten. Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden. Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Kurs 0314Z Mi 28.10.26 19.30 – 21.00 Uhr

#### **Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?**

Prof. Dr. Steffen Mau

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben. Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

Kurs 0316Z Mo 02.11.26 19.30 – 21.00 Uhr

#### **Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas**

Prof. Dr. Joachim Grzega

Die EuroLinguistik sucht nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas. Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander? Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

Kurs 0318Z Mi 04.11.26 19.30 – 21.00 Uhr

#### **Trump und die MAGA-Bewegung**

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump?

Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus? Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.

Kurs 0320Z So 08.11.26 19.30 – 21.00 Uhr

#### **Wie einfach kann ein lebendes System sein?**

Prof. Dr. Petra Schwill

Die Zelle ist die kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen sind unglaublich komplex. Deshalb wird versucht, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird.

Kurs 0322Z Di 10.11.26 19.30 – 21.00 Uhr

#### **Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe**

Prof. Dr. Norbert Frei

Konrad Adenauer ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert. Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Verschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Kurs 0324Z Di 24.11.26 19.30 – 21.00 Uhr

#### **Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne**

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund:innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Kurs 0326Z Mi 25.11.26 19.30 – 21.00 Uhr

#### **Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit**

Dr. Eva Ladipo

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können? In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen.

Kurs 0328Z So 29.11.26 19.30 – 21.00 Uhr

#### **Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike**

Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten. Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsuln?

Kurs 0330Z Fr 04.12.26 19.30 – 21.00 Uhr

# **SEMESTERERÖFFNUNG**

## **Einladung zum Bridgerton-Abend**



**Live-Musik aus  
der Empire-Ära**

**Ausstellung mit Bildern aus  
dem Kurs: Tanz Zeichnen**

**Sekt, Selters, Saft und  
Snacks**

**Freitag, 11. September 2026  
19.00 – 21.00 Uhr**

**Villa Post,  
Wehringhauser Str. 38**

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



Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung



### Urlaubskorb

Auf den nächsten 3 Seiten finden Sie einige Kurse der VHS im Rahmen des Urlaubskorbs in Kurzform. Alle Angebote sowie weitere Informationen zu den Kursen finden Sie im Urlaubskorb, der Sommerbroschüre der VHS. Für alle Kurse ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

#### Rund um die Hasper Talsperre

Spaziergang mit dem Oberbürgermeister Dennis Rehbein

##### Kurs 1000

Wanderparkplatz Hasper Talsperre,  
Talsperrenweg 114, 58256 Ennepetal

Di 11.08.26 15.00–17.00 Uhr  
entgeltfrei Oberbürgermeister Dennis Rehbein

#### Faszinierende Fassaden

##### Murals und andere Wandbilder zwischen Elbers und Rathaus

Stadtspaziergang mit dem Bezirksbürgermeister Tobias Fischer und dem Stadtheimatspfleger Michael Eckhoff

##### Kurs 1005

Treffpunkt: Elbershallen-Gelände, Dödterstraße 10

Do 20.08.26 14.00–16.00 Uhr  
entgeltfrei Tobias Fischer/Michael Eckhoff

#### Naturkundliche Wanderung

##### rund um den Goldberg

Unterwegs mit Christoph Gerbersmann

##### Kurs 1001

Treffpunkt: Wanderparkplatz  
vor der Schranke am Bismarckturm

So 19.07.26 14.00–17.30 Uhr  
entgeltfrei Christoph Gerbersmann

#### Hagen im Spiegel „internationaler Impulse“

Unterwegs mit Bürgermeisterin Karin Köppen und Stadtheimatspfleger Michael Eckhoff

##### Kurs 1006

Treffpunkt: vor dem Fichte-Gymnasium,  
Goldberg-/Ecke Bergstraße

Fr 28.08.26 15.00–17.00 Uhr  
entgeltfrei Karin Köppen/Michael Eckhoff

#### Ein Spaziergang entlang der Volme

Unterwegs mit Christoph Gerbersmann

##### Kurs 1002

Treffpunkt: Marktbrücke, Märkischer Ring

Di 14.07.26 12.00–13.30 Uhr  
entgeltfrei Christoph Gerbersmann

#### Umgestaltung der B 54

##### Rückbau der Ebene II

Unterwegs mit dem technischen Beigeordneten Henning Keune

##### Kurs 1007

Treffpunkt: B 54 / Märkischer Ring auf Höhe  
Märkischer Ring 31

Fr 24.07.26 10.00–11.00 Uhr  
entgeltfrei Henning Keune

#### Wasser & Natur live erleben

##### an der Lenne

Unterwegs mit dem Beigeordneten Dr. André Erpenbach

##### Kurs 1003

Unter der A45 Brücke (gepflasterte Stelle) – Dolomitstr.

Mi 26.08.26 14.00–16.00 Uhr  
entgeltfrei Dr. André Erpenbach

#### Hagener Rathaus-Tour

##### Geschichte(n) rund um Rathaus und Ratssaal

Unterwegs mit Bürgermeister Dietmar Thieser und Stadtheimatspfleger Michael Eckhoff

##### Kurs 1008

Treffpunkt: Rathaus an der Volme, Rathausstr. 13

Mi 12.08.26 14.00–16.00 Uhr  
entgeltfrei Dietmar Thieser/Michael Eckhoff

#### Wandern & Staunen auf dem Geopfad

Unterwegs mit dem Beigeordneten Dr. André Erpenbach

##### Kurs 1004

Wasserschloss Werdringen, Werdringen 1

Mi 29.07.26 14.00–16.00 Uhr  
entgeltfrei Dr. André Erpenbach



## Grundschule Berchum-Garenfeld

### Besichtigung – einschließlich des neuen Pavillons

Unterwegs mit der ersten Beigeordneten

Martina Soddemann

#### Kurs 1009

Grundschule Berchum-Garenfeld, Auf dem Blumenkampe 3

Di	28.07.26	15.00–16.30 Uhr
	entgeltfrei	Martina Soddemann

## Stadtteilrundgang durch Boele

mit dem Bezirksbürgermeister Julian Reffemann

#### Kurs 1010

Treffpunkt: Pfarrkirche St. Johannes Baptist, Kirchplatz 2

Di	04.08.26	17.00–19.00 Uhr
	entgeltfrei	Julian Reffemann Anne-Marie Proriol

## Bauboom in Haspe in der „Ära 1880/1930“

Stadtspaziergang mit dem Bezirksbürgermeister  
Horst Wisotzki und Stadtheimatpfleger Michael Eckhoff

#### Kurs 1011

Treffpunkt: kath. Gemeindehaus St. Bonifatius, Berliner Str. 125

Di	18.08.26	14.00–16.00 Uhr
	entgeltfrei	Horst Wisotzki/Michael Eckhoff

## Hinter den Kulissen des Hasselbades

Unterwegs mit dem Bezirksbürgermeister Michael Glod

#### Kurs 1012

Treffpunkt: Eingang Hasselbad, Hasselbach 30, 58119

Hagen

Di	11.08.26	17.00–19.00 Uhr
	entgeltfrei	Michael Glod

## Rundgang durch Eilpe

Unterwegs mit dem Bezirksbürgermeister Michael Dahme  
und dem Stadtheimatpfleger Michael Eckhoff

#### Kurs 1013

Treffpunkt: „Eilper Tor“,  
Bahnbrücke Eilper Straße/Ecke Jägerstraße

Do	13.08.26	14.00–16.00 Uhr
	entgeltfrei	Michael Dahme/Michael Eckhoff

## Rundgang durch Wehringhausen

### Stadtspaziergang rund um den Wilhelmsplatz

Unterwegs mit dem Bürgermeister Ralf Quardt und dem  
Stadtheimatpfleger Michael Eckhoff

#### Kurs 1014

Treffpunkt: Wilhelmsplatz

Mi	26.08.26	14.00–16.00 Uhr
	entgeltfrei	Ralf Quardt/Michael Eckhoff

## Digitale Schatzsuche

mit dem Kämmerer Bernd Maßmann

#### Kurs 1015

VHS-Büro, Volme Forum, Rathausstr. 11

Do	30.07.26	14.00–17.00 Uhr
	entgeltfrei	Bernd Maßmann/Dieter Faßdorf

## Führung durch die Villa Post

#### Kurs 1018

Treffpunkt: Vor der Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mo	20.07.26	17.00–18.30 Uhr
	entgeltfrei	Volker Zimmermann/Holger Flick

## Das Klima-Puzzle

#### Kurs 1027B

AllerWeltHaus, Potthofstr. 22

Do	13.08.26	16.00–19.30 Uhr
	Pay what you want	Claudia Eckhoff

## Hinter den Kulissen des Weltladens

#### Kurs 1028B

AllerWeltHaus, Potthofstr. 22

Do	20.08.26	15.00–17.00 Uhr
	Pay what you want	Claudia Eckhoff

## Rundgang durch das Potthoff-Viertel

Unterwegs mit Stadtheimatpfleger Michael Eckhoff und dem  
AllerWeltHaus

#### Kurs 1029

Treffpunkt: vor dem AllerWeltHaus, Potthofstraße 22

Mo	17.08.26	14.00–16.00 Uhr
	entgeltfrei	Michael Eckhoff/Claudia Eckhoff



## Elbershallen als „Kunst-Ort“

Unterwegs mit Stadtheimatspfleger Michael Eckhoff durch die Elbershallen

### Kurs 1030

Theater an der Volme, Elbershallen, Dödterstr. 10  
Do 27.08.26 15.00–16.15 Uhr  
entgeltfrei Michael Eckhoff

### Kurs 1031

Theater an der Volme, Elbershallen, Dödterstr. 10  
Do 27.08.26 16.30–17.45 Uhr  
entgeltfrei Michael Eckhoff

## Tagestour: IGA-Zukunftsprojekte

### Kurs 1032

Ab und bis Höing/Otto-Ackermann-Platz (Bushaltestelle)  
Sa 29.08.26 08.30–19.30 Uhr  
50,- € Barzahlung Michael Eckhoff

## Friedhöfe auf dem „Mops“

Unterwegs mit Stadtheimatspfleger Michael Eckhoff und dem Hagener Heimatbund

### Kurs 1033

Treffpunkt: Am oberen Eingang des Friedhofs, Büddingstraße 34a  
Di 25.08.26 16.30–18.00 Uhr  
entgeltfrei Michael Eckhoff

## Hasper Talsperre und Wasserwerk

### Kurs 1037

Treffpunkt: Parkplatz unterh. Gasthaus Plessen, Talsperrenweg 114,58256 Ennepetal  
Di 18.08.26 16.00–17.30 Uhr  
entgeltfrei Chrstian Heß Mark-E AG

## Führung durch die Biomasse- verstromungsanlage Hagen-Kabel

### Kurs 1038

Heizkraftwerk Hagen-Kabel / Mark-E, Hohensyburgstr. 55  
Mi 29.07.26 09.00–11.00 Uhr  
entgeltfrei Andreas Köster

### Kurs 1039

Heizkraftwerk Hagen-Kabel / Mark-E, Hohensyburgstr. 55  
Mi 19.08.26 09.00–11.00 Uhr  
entgeltfrei Andreas Köster

## Im Studio bei Radio Hagen

### Blick hinter die Kulissen

Kurs 1040	Di 21.07.26	11.00–12.00 Uhr
Kurs 1041	Di 28.07.26	11.00–12.00 Uhr
Kurs 1042	Di 04.08.26	11.00–12.00 Uhr
Kurs 1043	Di 11.08.26	11.00–12.00 Uhr
Kurs 1044	Di 18.08.26	11.00–12.00 Uhr
Kurs 1045	Di 25.08.26	11.00–12.00 Uhr
Kurs 1046	Di 01.09.26	11.00–12.00 Uhr

Sender, 2. Etage, Rathausstr. 23  
entgeltfrei Cordula Aßmann/Redaktion Radio Hagen

## Von der Springe zum Rathaus mit Ratshausbesichtigung

### Kurs 1050

Treffpunkt: Springe 1, vor dem CineStar  
Di 25.08.26 17.00–19.30 Uhr  
entgeltfrei Anne-Marie Proriol

## Führung durch das Hagener Tierheim

### Kurs 1070

Treffpunkt: Hagener Tierheim, Hasselstr. 15  
Mi 19.08.26 14.00–15.30 Uhr  
entgeltfrei Kerstin Meyer-Weinreich

## Stadtrundgang auf den Spuren (vergessener) Frauen in Hagen

### Kurs 1086B

Treffpunkt: vor dem Rathaustrum, Friedrich-Ebert-Platz  
So 26.07.26 11.00–12.00 Uhr  
10,- € Barzahlung Dr. Birgit Ebbert

### Kurs 1087B

Treffpunkt: Karl-Halle-Denkmal hinter der Johanniskirche  
Do 27.08.26 18.00–19.00 Uhr  
10,- € Barzahlung Dr. Birgit Ebbert



## Hagen und Region

### Erinnerungen an bedeutende Menschen Türme und andere bekannte Denkmäler in Hagen und Umgebung – Vortrag

Vor 125 Jahren wurde der Bismarck-Turm eingeweiht. Aus diesem Anlass wird Stadtheimatpfleger Michael Eckhoff einige Hagener Denkmäler des 19. Jh. und frühen 20. Jh. betrachten und auf ihre Entstehungsgeschichte blicken. Es geht u.a. um den Vincke-, Harkort- und Steinturm, aber auch um das Kaiser-Wilhelm-Denkmal auf der Hohensyburg sowie um die Friedrich-Denkmäler und den Eugen-Richter-Turm.

#### Kurs 1100B

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Mi 30.09.26 19.00–20.30 Uhr  
5,- € Barzahlung Michael Eckhoff

### Stadtrundgang: Kunst & Co. am Wegesrand

#### Denkmäler, Wandbilder und Skulpturen zwischen Mataré-Brunnen und Bahnhofstraße

Das Hagener Innenstadt-Viertel zwischen dem Friedrich-Ebert-Platz und der Bahnhofstraße ist von zahlreichen Denkmälern, Wandbildern (u.a. Murals) oder Skulpturen geprägt. Manche sind weithin bekannt, andere zeigen sich so versteckt, dass sie nahezu unbekannt sind. Bei dem Rundgang wird Stadtheimatpfleger Michael Eckhoff die große Vielfalt von „Kunst & Co.“ vor Augen führen.

#### Kurs 1130B

Treffpunkt: Mataré-Brunnen, Friedrich-Ebert-Platz  
Do 17.09.26 17.00–19.00 Uhr  
7,- € Barzahlung Michael Eckhoff

### Klangvolle Namen aus der Hagener Wirtschaftswelt Kurs mit Stadtrundgang

Hagen wurde über mehrere Jahrhunderte hinweg von zahlreichen Unternehmen geprägt, von denen einige – etwa die Akkumulatorenfabrik (Varta) in Wehringhausen – sogar „Global Player“ waren (oder noch sind). Verbunden ist diese Entwicklung mit zahlreichen weithin bekannten Unternehmer-Namen wie Funcke, Springmann, Brandt, Harkort, Post, Eicken, Böing, Ribbert, Killing, Elbers, Pouplier, Lehrkind, Wälzholz, Hussel, und anderen. Anhand einiger Industrielier werden bedeutsame Aspekte der Hagener Geschichte nachgezeichnet – dabei wird auch nach Wetter und Herdecke geblickt. Neben den sechs Kurs-Abenden ist noch ein Stadtrundgang vorgesehen, dessen Termin von den Teilnehmer:innen gemeinsam festgelegt wird.

#### Kurs 1126

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 7x  
Mi 04.11.–09.12.26 19.30–21.00 Uhr  
14 UStd. 38,- € Michael Eckhoff

### Tag des offenen Denkmals mit Haus Harkorten

Am Sonntagnachmittag findet ein kleines Gartenfest an Haus Harkorten statt – natürlich mit Führungen durch das Haus, das aktuell noch eine Baustelle ist. Der ehemalige Wohnsitz der bedeutenden Industriellenfamilie Harkort stammt aus dem Jahr 1757. Die Führungen erfolgen kostenlos (Spenden werden erbeten). Angaben zu den Führungszeiten ab August unter [www.haus-harkorten.de](http://www.haus-harkorten.de), Anmeldung sind notwendig, per Mail an: [veranstaltungen@haus-harkorten.de](mailto:veranstaltungen@haus-harkorten.de).

#### Kurs 1132

Haus Harkorten, Harkortstraße 1  
So 13.09.26 14.00–17.00 Uhr  
entgeltfrei Michael Eckhoff

### Bunker-Tour

#### Bunker in der Kriegs- und Nachkriegszeit

Das Bunker-Museum zeigt die Nutzung des Bunkers im Krieg sowie mit etlichen Exponaten in der Nachkriegszeit. Zwischendurch geht es 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.

#### Kurs 1142

Treffpunkt: vor dem Bunker, Bergstr. 98  
Sa 05.09.26 11.30–14.30 Uhr  
19,- € Michaela Beiderbeck

#### Kurs 1144

Treffpunkt: vor dem Bunker, Bergstr. 98  
Sa 07.11.26 11.30–14.30 Uhr  
19,- € Michaela Beiderbeck

**Zahnärztliche Praxis**  
Haßleyer Str. 37  
58093 Hagen  
www.dr-jelitte.de  
02331 34 16 444

Dr. Gerd Jelitte  
Tätigkeitsschwerpunkte  
Implantologie  
Parodontologie

## 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 Taubenhof ist von einem 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 1172B

vor dem Hohenhof, Stirnband 10

Mi	09.09.26	16.00–17.00 Uhr
	10,- € Barzahlung	Dr. Elisabeth May

## Arbeitersiedlung von Richard Riemerschmid im Wasserlosen Tal

Nicht nur Villen, sondern auch Arbeiterwohnhäuser gehören zu den architektonischen Schätzen, die unter dem Begriff „Hagener Impuls“ zusammengefasst werden. Zwischen 1907 und 1911 baute Richard Riemerschmid im „Wasserlosen Tal“ eine Häuserzeile, die als Teil einer großen Gesamtanlage geplant war. Von dieser „Walldorf-Siedlung“ wurden nur elf Häuser gebaut.

### Kurs 1176B

Treffpunkt: Walldorfstr. 17

Mi	16.09.26	16.00–17.00 Uhr
	6,- € Barzahlung	Dr. Elisabeth May



## 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.

## Theater Hagen – Geschichte und Geschichten

Das Theater Hagen hat den Grundstein für viele bedeutende Karrieren gelegt und einige wenige endeten auch dort. Auf diese blickt Walter Klotz zurück und will mit den Teilnehmenden in einen lebendigen Austausch über die eigenen Theatererinnerungen treten. Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht die Operettendiva Rita Zorn, von der auch Hörbeispiele gespielt werden.

### Kurs 1206B

Erzählcafé „Altes Backhaus“, Lange Str. 30

Fr	16.10.26	17.00–19.15 Uhr
	2,- € Barzahlung	Walter Klotz

## „Einigkeit und Recht und Freiheit“ Lesung zum Tag der Deutschen Einheit

Mit dem Mauerfall am 9. November 1989 war die deutsche Teilung beendet, ein Jahr später kam es zur Wiedervereinigung. Aber wie kam es überhaupt zur Bildung von zwei deutschen Staaten und welche Bedeutung hatte der 17. Juni 1953? Mit Zeitzeugenberichten, Gedichten und Geschichten lässt Veronika Bonefeld diese Zeit noch einmal lebendig werden und regt zum Austausch von Erinnerungen über das geteilte Deutschland an.

### Kurs 1204

Erzählcafé „Altes Backhaus“, Lange Str. 30

Fr	02.10.26	17.00–19.15 Uhr
	entgeltfrei	Veronika Bonefeld

## Der andere Karl May Lesung

Wir schauen uns das Leben des wohl meist gelesenen deutschen Schriftstellers an und stellen fest, dass er viel mehr geschrieben hat als nur Winnetou & Co. Wer kennt schon die wunderbaren Gedichte oder Kurzgeschichten dieses außergewöhnlichen Mannes?

### Kurs 1208

Erzählcafé „Altes Backhaus“, Lange Straße 30

Fr	20.11.26	17.00–19.15 Uhr
	entgeltfrei	Veronika Bonefeld



## Europa für Schulen

Das Europabüro Hagen bietet für Schulklassen ab der 4. Klasse altersgerechte Europa-Rallyes und Planspiele an:

### Mutig handeln! – Planspiel zu Antisemitismus

Das Planspiel fördert Demokratieverständnis und Kompromissbereitschaft.

Für 10-30 Teilnehmende, Dauer: ca. 6 UE

### “SOS Europa“ –

#### Planspiel Flucht und Migration in Europa

Inhalt siehe unten.

Für 13-39 Teilnehmende, Dauer: ca. 6 UE

Weitere Infos per Mail bei [Ina Wortmann@stadt-hagen.de](mailto:Ina.Wortmann@stadt-hagen.de) oder [Pascal.Pusch@stadt-hagen.de](mailto:Pascal.Pusch@stadt-hagen.de)

## SOS Europa

### Planspiel „Flucht und Migration in Europa“

Das Planspiel fördert Demokratieverständnis und Kompromissbereitschaft, lässt Zusammenhänge zwischen globaler, europäischer und nationaler Ebene erkennen und verdeutlicht die Entscheidungsmechanismen der Europäischen Union.

#### Kurs 1254

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa	26.09.26	11.00–13.45 Uhr
	entgeltfrei	Pascal Pusch Ina Wortmann

## Europafahrten

Neben vielen Aktivitäten und Veranstaltungen bietet das Europabüro in der VHS 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](http://www.vhs-hagen.de)



## Busfahrt nach Chemnitz, ins Erzgebirge und tschechische Bäderdreieck

Chemnitz, das 2025 Europäische Kulturhauptstadt war, verbindet industrielle Geschichte mit moderner Kultur und Wissenschaft. Das Erzgebirge ist bekannt für seine Handwerkskunst und eine lange Bergbautraditionen. Beim Ausflug nach Tschechien stehen traditionsreiche Kurorte wie Karlsbad, Marienbad oder Franzensbad mit ihren Heilquellen und eindrucksvoller Architektur auf dem Programm. Die Fahrt findet in Kooperation mit dem Regionalbüro Westfalen der Konrad-Adenauer-Stiftung statt und ist noch in Planung. Interessenbekundungen für die Fahrt nur unter [sabine.krink@stadt-hagen.de](mailto:sabine.krink@stadt-hagen.de)

#### Kurs 1226

Treffpunkt:	Rathaus an der Volme	7x
Mo-So	28.09.–04.10.26	08.00–21.00 Uhr
	Preis steht noch nicht fest	Sabine Krink



© Paula Andrlich – mit KI bearbeitet

Politik | Geschichte

Tagestouren

Für alle Touren auf dieser Seite gilt:  
Anmeldung nur über [info@michaeleckhoff.de](mailto:info@michaeleckhoff.de)

**Die nördliche Eifel rund um Nideggen und die Rurtalsperre**  
**Einzigartige Natur, herrlicher See und malerische Orte**

„Wild auf Natur“? Das mittlere Rurtal in der nördlichen Eifel wird geprägt von einem riesigen Stausee und einer herrlichen Landschaft, deren höchste Erhebung der Kermeter mitten im Nationalpark Eifel ist. Das malerische Städtchen Nideggen mit imposanten Buntsandsteinfelsen, gut erhaltenen Stadttoren und -mauern und einer den Ort überragenden eindrucksvollen Burganlage stellt eine historisch wertvolle Kleinstadt dar. Aber auch die Zeitgeschichte wird in dieser Tagestour eine Rolle spielen, etwa wenn es um die „Schlacht im Hürtgenwald“ (1944) geht.

<b>Kurs 1238B</b>		
Ab und bis Höing/Otto-Ackermann-Platz (Bushaltestelle)		
So	06.09.26	08.30–19.30 Uhr
	50,- € Barzahlung	Michael Eckhoff/ Claudia Eckhoff

**Bückeberg und Rinteln**  
**Fürstlich und malerisch**

Rinteln und Bückeberg locken mit idyllischen Stadtbildern, pittoresken Fachwerkhäusern und herausragenden Bauten der Weserrenaissance. Stadtheimatpfleger Michael Eckhoff führt die Teilnehmenden durch die frühere fürstliche Residenzstadt Bückeberg und das malerische Rinteln, die einstige Hauptstadt des Landkreises Grafschaft Schaumburg.

<b>Kurs 1242B</b>		
Ab und bis Höing/Otto-Ackermann-Platz (Bushaltestelle)		
So	23.08.26	08.30–19.30 Uhr
	50,- € Barzahlung	Michael Eckhoff

**Schloss Brühl und Abtei Brauweiler**  
**Einzigartige Orte im Rheinland**

In Brühl steht Schloss Augustusburg, die Sommerresidenz des Kölner Kurfürsten Clemens August, die seit 1984 zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Ein Traum im Rokoko-Stil! Ganz anders, aber genauso bedeutend gibt sich die Abtei Brauweiler, in der über 800 Jahre lang Benediktinermönche wirkten und die später zahlreiche andere Nutzungen erfuhr.

<b>Kurs 1244B</b>		
Ab und bis: Höing/Otto-Ackermann-Platz (Bushaltestelle)		
So	16.08.26	08.30–19.30 Uhr
	50,- € Barzahlung	Michael Eckhoff

**Rubens-Stadt Siegen und das Fachwerk-Idyll Freudenberg**

Siegen lockt mit einer malerischen Altstadt mit viel Fachwerk, die trotz etlicher Kriegsschäden liebevoll restauriert wurde und ein historisches Flair mit engen Gassen, Kopfsteinpflaster und typischen schiefergedeckten Häusern bietet. Geprägt wird die Universitäts-, Kreis- und traditionsreiche Industriestadt, in der einst Peter Paul Rubens geboren wurde, ferner vom Oberen und vom Unteren Schloss sowie von einer sehr reichen Museumslandschaft. Ein Abstecher führt in das nahegelegene Fachwerkidyll Freudenberg. Der dortige „alte Flecken“ kann mit über 80 Fachwerkhäusern aufwarten, die quasi aus einem Guss stammen.

<b>Kurs 1238B</b>		
Ab und bis Höing/Otto-Ackermann-Platz (Bushaltestelle)		
So	11.10.26	08.30–19.30 Uhr
	50,- € Barzahlung	Michael Eckhoff/ Claudia Eckhoff



© Michael Eckhoff

**Friedensstadt Osnabrück**  
**Weihnachtstour in die urige Altstadt**

In Osnabrück sind viele Titel vereint: Friedensstadt, Bischofsstadt, Universitätsstadt, Kreishauptstadt, Hafenstadt, Industriestadt... – außerdem verfügt Osnabrück über eine urige Altstadt, eindrucksvolle Museen und ungewöhnliche Sehenswürdigkeiten wie z.B. mittelalterliche Steinwerke. Überaus sehenswert ist auch der alljährliche Weihnachtsmarkt. Nach einer Sightseeing-Tour durch Osnabrück können alle Teilnehmenden individuell den Weihnachtsmarkt oder eines der Museen besuchen. Auf der Rückfahrt gibt es einen Stopp in Bad Iburg, wo sich einst die Residenz der Osnabrücker Bischöfe befand. Die Tour wird geleitet von Claudia und Michael Eckhoff (AllerWeltHaus bzw. Hagener Heimatbund). Passend zur Adventszeit gibt es unterwegs einen kleinen Schokoladen-Input und Informationen zum Fairen Handel mit Kakao-Produkten.

<b>Kurs 1248B</b>		
Ab und bis Höing/Otto-Ackermann-Platz (Bushaltestelle)		
Sa	28.11.26	08.30–19.30 Uhr
	50,- € Barzahlung	Michael Eckhoff Claudia Eckhoff




## Villa Hügel und Weihnachtsmarkt in Essen

Nach einem Besuch der Villa Hügel mit Kombiführung „Villa Hügel Highlights und Historische Ausstellung Krupp“ geht es mit dem Reisebus in die City von Essen. Dort haben die Teilnehmenden 1,5 Stunden Zeit, den abwechslungsreichen Weihnachtsmarkt zu besuchen, der u. a. mit einem Mittelaltermarkt und einer Lichtkrone über dem Kennedyplatz aufwartet. Anschließend geht es wieder zurück nach Hagen. Die Fahrt findet in einem modernen Reisebus statt. Da die Fahrt noch in Planung ist, können sich noch Änderungen am Preis und an den Fahrzeiten ergeben.



Villa Hügel

**Kurs 1250** 

Treffpunkt: Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa.	21.11.26	ca. 13.00–20.00 Uhr
	ca. 45 €	Pascal Pusch/Holger Flick

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

**ha.ge.we**  
Mein Zuhause. Mein Leben

**Hagen baut auf Sie.**

**NEUBAUPROJEKTE VON DER SCHÖNSTEN SEITE**

Finden Sie Ihr neues Zuhause.  
**Wohnpark Brantheke**

hagewe.com 



**Arbeit und Leben**  
BERG-MARK

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](mailto:berg-mark@arbeitundleben.nrw)

## Friedrich Engels und Wuppertal – erwandern und entdecken.

„Eine Unze Praxis ist besser als eine Tonne Theorie“

### Bildungsurlaub

Nur wenige Städte in Deutschland können aufgrund ihrer Geschichte ein eindrucksvolleres Angebot zum Thema Arbeiterbewegung und Frühindustrialisierung machen wie Wuppertal. Zeugnisse der Industriegeschichte sind hier noch in großer Anzahl und Konzentration vorhanden und erschlossen. Parallel dazu spielte die starke örtliche Arbeiterbewegung im gesamten damaligen Deutschland eine bedeutende Rolle. Größter Sohn der Stadt ist Friedrich Engels (1820-1895), kongenialer Partner von Karl Marx und mit ihm Wegbereiter des wissenschaftlichen Sozialismus. Engels' reiches Lebenswerk bietet bis heute einen Schlüssel zum Verständnis von Geschichte und Gegenwart.

Ein anschaulicher historisch-politischer Bildungsurlaub für alle, die das geschichtsträchtige und gegenwärtige Wuppertal (besser) kennenlernen möchten, die sich für Friedrich Engels und die Wurzeln der Arbeiterbewegung interessieren und wissen wollen, ob uns dieser Teil der Geschichte Antworten auf die aktuellen Fragen der Zeit geben kann.

Weitere Informationen finden Sie hier:



## 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\*em 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:



Jedem hat das Recht auf einen Bildungsurlaub



## Gegen den Strom:

### Vorträge und Diskussionen in Hagen

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

Kommen Sie vorbei und reden Sie mit.

Die Teilnahme kostenfrei.

Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie immer aktuell hier:



## Jahresabschlussfahrt

Am 29. November 2026 ist es wieder so weit: Unsere beliebte Jahresabschlussfahrt steht an.



Wie in jedem Jahr bleibt das Ziel noch ein kleines Geheimnis – aber so viel sei verraten: Euch erwartet ein spannender, lehrreicher und gleichzeitig unterhaltsamer Tag mit vielen schönen gemeinsamen Momenten.

Freut euch auf eine abwechslungsreiche Mischung aus Kultur, Austausch und geselligem Beisammensein. Auch diesmal haben wir ein interessantes Museum für euch ausgewählt, das neue Einblicke bietet und zum Entdecken einlädt.

### Die wichtigsten Infos auf einen Blick:

- Datum: 29.11.2026
- Preis: 45 € pro Person

**Inklusive: Busreise, Museumseintritt sowie Getränke im Restaurant**

Das Essen wird – wie im Vorjahr – vorab ausgewählt und separat bezahlt, sodass vor Ort alles entspannt und reibungslos ablaufen kann.

Lasst euch überraschen und sichert euch euren Platz.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen, unvergesslichen Tag.

Weitere Infos und die Anmeldung zur Fahrt finden Sie hier:





## Interkultureller Dialog

### 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, Hochzeitsring und Hochzeitsverträge sowie weitere Kultgegenstände kennen. 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 1300

Alte Synagoge Hohenlimburg		
Sa	07.11.26	10.30–12.00 Uhr
	entgeltfrei	Rudolf Damm

### Empfänger unbekannt

**Szenische Lesung mit Musik**

Anlässlich der Pogromnacht stellt das Ensemble „Wortgewalt“ in einer szenischen Lesung mit Musik dar, wie Hass Menschen verändert. „Empfänger unbekannt“, von der amerikanischen Autorin Kathrine Kressmann Tylor schon 1938 geschrieben, heißt die eindrucksvolle Geschichte einer transatlantischen Freundschaft, die im Nationalsozialismus zerbricht und zu einem hochdramatischen Ende kommt.

#### Kurs 1302

LUTZ Theater Hagen, Elberfelder Straße 65		
Do	12.11.26	18.00–19.30 Uhr
	entgeltfrei	Thomas Gramen,
		Michael Guddeit, Beate Schenkel, Martin Dörre

## GEGEN DEN STROM

### 20 Jahre politische Bildung

GEGEN DEN STROM ist eine Veranstaltungsreihe von Arbeit und Leben Berg Mark, DGB Region Ruhr Mark, Kulturzentrum Pelmke und der VHS Hagen. Weitere Veranstaltungen in der Reihe sind noch in Planung.

### Gegen den Strom: Keine Macht der Ohnmacht

**Lesung und Diskussion mit Matthias Quent**

In Deutschland schein alles schlecht zu sein: die Regierung, die Preise, die Wirtschaft, der Klimawandel und dazu kommt noch die politische Polarisierung. Daher meinen immer mehr Menschen, nichts tun zu können. Dabei verspricht Demokratie doch Mitbestimmung! Matthias Quent zeigt anhand von ausgewählten Beispielen, wie wir mit Hilflosigkeit und schlechten Nachrichten umgehen können, um die Zukunft wieder in die Hand zu nehmen.

#### Kurs 1264

Kulturzentrum Pelmke, Pelmkestraße 14		
Di	06.10.26	19.00-21.15 Uhr
	entgeltfrei	Matthias Quent

### Gegen den Strom: Sprechen und Zuhören – Hagen hört sich zu

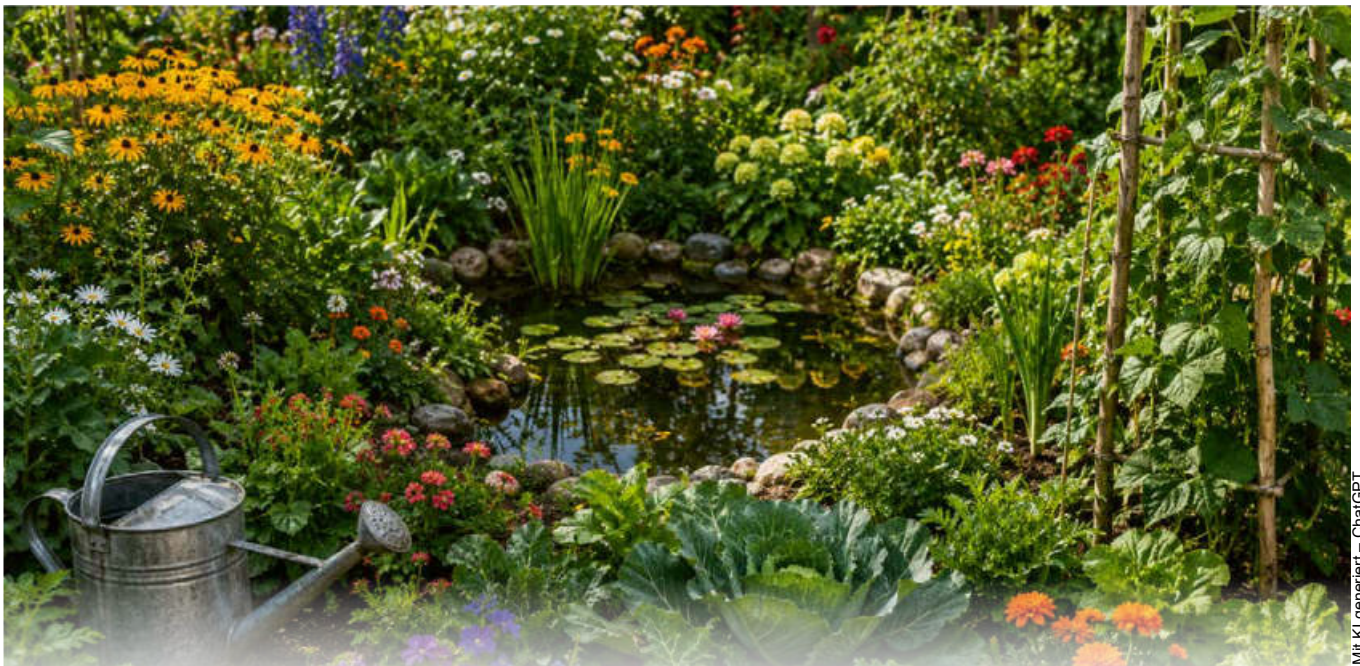
Kommunikation gelingt über Sprechen und Zuhören. Aber man kann den Eindruck gewinnen, dass viele nur sprechen wollen, dabei ist gutes Zuhören für ein gesellschaftliches Miteinander sehr wirkungsvoll. „Hagen hört sich zu“ lädt zum ungestörten Sprechen und aufmerksamen Zuhören ein. Das neue Gesprächsformat schafft Gelegenheit, unterschiedlichen Menschen aus Hagen jenseits der eigenen „Blase“ zu begegnen und sich zu wichtigen Themen auszutauschen. Wir verzichten bewusst auf Meinungsbildung und gegenseitige Bewertung. Freuen Sie sich auf die Erfahrung, persönlich bereichert nach Hause gehen zu dürfen.

#### Kurs 1266

Ort und Termin sind noch in Planung	
entgeltfrei	Dr. Angelika Wirtz, Laura Schwarz

## 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.



Mit KI generiert – ChatGPT

### Vielfalt im lebendigen NaturGarten

Garten und Balkon sollen ein Wohlfühlort für uns Menschen, aber auch für Pflanzen und Tiere sein. Mit vielen einfachen und kleinen Veränderungen kann ein Garten naturnaher umgestaltet werden. Naturmodule wie Teich, Reisighaufen, Dachbegrünung, Totholzhecke und Co. sorgen in jedem Garten für ein Summen und Brummen direkt vor Ort. Dabei ist es egal, ob der Garten groß oder klein ist oder ob es sich „nur“ um einen Balkon handelt, für mehr Artenvielfalt geht immer was.

#### Kurs 1410

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Di	08.09.26	18.00–19.30 Uhr
	entgeltfrei	Constanze Gouveia Wohlfarth

### Abpflastern! Und jetzt?

#### Naturnahe Alternativen für befestigte Flächen und Anlage naturnaher Beete

Viele Flächen in unseren Städten sind versiegelt mit Asphalt oder Betonsteinen. Wasser kann nicht mehr versickern und führt bei Starkregenereignissen zu Überschwemmungen. Im Sommer heizen sich diese Flächen stark auf. In diesem Vortrag werden naturnahe, versickerungsoffene Alternativen erläutert, welche auch als Weg oder Einfahrt für Autos oder sogar LKWs genutzt werden können. Außerdem gibt es Tipps, wie ein Schottergarten wieder in ein Beet umgewandelt werden kann und wie dies anschließend mit heimischen Pflanzen und/oder Naturmodulen zu einer Oase für Menschen, Tiere und Pflanzen wird.

#### Kurs 1412

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mi	25.11.26	18.00–19.30 Uhr
	entgeltfrei	Constanze Gouveia Wohlfarth



## Klima-Spaziergang im Fleyer Wald

Der Klimawandel bleibt für viele Menschen noch abstrakt, aber unerbittlich verändern sich die Vegetation und unsere Landschaft. Ein geschultes Auge kann beim Gang durch die Natur überall Anzeichen dafür entdecken. Bei einer Begehung des Fleyer Waldes mit einem Oberförster im Ruhestand werden die Teilnehmenden auf die sichtbaren Klimaschäden an der Vegetation aufmerksam gemacht und lernen viel über die nachhaltige Bewirtschaftung der Hagener Wälder. Anschließend kann man das Gespräch mit dem Fachmann noch im Café (auf eigene Kosten) vertiefen.  
Für Erwachsene und Kinder.

### Kurs 1416

Fleyer Wald, Feithstr. Ecke Hoheleye  
Sa 12.09.26  
entgeltfrei

14.00–16.00 Uhr  
Horst Heicappell

## Fledermäuse an der Lenne in Hohenlimburg

### Exkursion

Mit Taschenlampen und Ultraschall-Empfänger geht es auf die Suche nach Fledermäusen. Anna Westermeyer, die fachkundige Dozentin von der Biologischen Station Umweltzentrum Hagen, wird Licht in das Dunkel der kleinen nachtaktiven Säugetiere bringen. Leider haben die hochinteressanten Flugsäuger aufgrund ihrer lautlosen und für viele Menschen unheimlichen Lebensweise einen schlechten Ruf. Flusstäler wie die Lenne bieten Fledermäusen einen reich „gedeckten Tisch“. Deshalb können Sie die Tiere entlang des Flusslaufes regelmäßig bei der Jagd beobachten. Wenn es regnet oder gewittert, muss die Exkursion leider ausfallen. Anmeldung bitte unter Tel.: 02231–84888 oder per Mail an [annalena.westermeyer@biostation-hagen.de](mailto:annalena.westermeyer@biostation-hagen.de)

### Kurs 1418

Parkplatz am Lennebad Hohenlimburg, Im Klosterkamp 40,  
Fr 25.09.26 19.30–21.30 Uhr  
entgeltfrei Anna Westermeyer



## Was Hänschen nicht lernt...

Das abfallpädagogische Programm des Hagener Entsorgungsbetriebs.

Wir legen einen Grundstein für umweltbewusstes Verhalten und wecken den Sinn für ein sauberes Umfeld. Denn »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!«.

Unser abfallpädagogisches Programm besteht unter anderem aus drei Themenfeldern:



**Papierschöpfen**

Vom alten Papier zum neuen Papierbogen.



**Mini-Feger**

Müllsammeln auf dem Schul-/Kitagelände.



**Mülltrennung**

Restmüll, Altpapier & Gelber Sack

**HEB GmbH**  
Fuhrparkstr. 14-20  
58089 Hagen  
[www.heb-hagen.de](http://www.heb-hagen.de)

Ihre Ansprechpartnerin:  
Nicole Flocco  
Tel.: 02331 3544-4204  
[n.flocco@heb-hagen.de](mailto:n.flocco@heb-hagen.de)



**Hagener Entsorgungsbetrieb**

## Pilzwanderung

### Ein Einblick in die faszinierende Welt der Pilze

Begeben Sie sich auf eine spannende Reise durch den Wald und tauchen Sie ein in die geheimnisvolle Welt der Pilze! Sie lernen nicht nur Pilze zu bestimmen, sondern auch ihre ökologische Bedeutung zu verstehen. Entdecken Sie außerdem, wie vielseitig Pilze in verschiedenen Lebensbereichen eingesetzt werden können. Diese Pilzwanderung ist perfekt für Natur- und Umweltinteressierte und alle, die mehr über die erstaunliche Welt der Pilze erfahren möchten. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung. Bei Interesse können Sie auch einen Korb und ein Messer für die Pilze mitbringen. Bei sehr trockener Witterung im Sommer, kann es sein, dass es nur wenig Pilze gibt.

#### Kurs 1420



Treffpunkt: Parkplatz Schloss Hohenlimburg

Sa	03.10.26	14.00–17.00 Uhr
	20,- €	Dennis Noklies

#### Kurs 1422



Treffpunkt: Parkplatz Schloss Hohenlimburg

Sa	17.10.26	14.00–17.00 Uhr
	20,- €	Dennis Noklies



## Obstbaumschnitt

Nachdem der Aufbau des Obstbaumes vorgestellt wurde, erfahren Sie mehr zur Notwendigkeit und Bedeutung des Rückschnitts sowie zu Schnittzeiten und -techniken. Auf der Streuobstwiese 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 1424



Biostation, Haus Busch 2, 58089 Hagen

Sa	12.12.26	09.00–12.30 Uhr
	26,- €	Sascha Steinweger



## 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 und Climate connect. Ingrid Klatte, Verbraucherzentrale Hagen, bietet parallel den Workshop „Kleidung kreativ reparieren – statt fast fashion“ an und Claudia Eckhoff, Regionalpromotorin des Eine Welt Netz NRW, informiert über die fatalen Folgen von Fast Fashion. Eine Anmeldung ist nicht unbedingt erforderlich.

#### Kurs 1426

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

So	13.09.26	14.00–18.00 Uhr
	entgeltfrei	Ingrid Klatte/Katharina Zejewski Claudia Eckhoff/Anja Majus

## Kein (Mikro-)Plastik im Bad

### Workshop: Einfach eigene Pflegemittel herstellen

Mit wenigen Zutaten können effektive Körperpflegemittel einfach selbst hergestellt werden. Die meisten konventionellen Körperpflegemittel brauchen Konservierungsmittel. Ingrid Klatte, Umweltberaterin bei der Verbraucherzentrale, und Claudia Eckhoff, Regionalpromotorin des Eine Welt Netz NRW, zeigen in diesem Workshop wie es auch anders geht. Der Workshop macht deutlich, welchen Verpackungsmüll man sich ersparen kann, und welche Inhaltsstoffe unsere Haut sogar unnötig belasten. Er zeigt auch, welche Hausmittel und Do-it-yourself-Rezepte sinnvoll sind und welche nicht.

#### Kurs 1440B

AllerWeltHaus, Poththofstr. 22

Di	24.11.26	18.00–20.00 Uhr
	Pay what you want	Claudia Eckhoff Ingrid Klatte



## Faires Kaffeekränzchen mit der Rösterei des Freilichtmuseums

Welch ein Aroma! Die Kaffeerösterei im Freilichtmuseum erkunden, spannendes über Kaffee, seine Geschichte, seine Herkunft und genussvolle Zubereitung erfahren, sich austauschen über den Fairen Handel – das können die Besucher:innen des Museums. Hier hat das Faire Kaffeekränzchen schon eine lange Tradition. Die Museumsrösterei stellt ihre Arbeit vor und Claudia Eckhoff, Regionalpromotorin des Eine Welt Netz NRW am AllerWeltHaus, informiert über den Fairen Handel und darüber, wie er in Hagen gelebt wird. Anmeldung direkt im Museum unter Tel. 02331/ 7807-0.

### Kurs 1446

Freilichtmuseum Hagen, Kaffeerösterei, Mäckinger Bach  
Fr 11.09.26 11.00–12.30 Uhr  
Nur der Museumseintritt muss gezahlt werden.  
Claudia Eckhoff

## In vino veritas? Die unbequeme Wahrheit über Wein Vortrag und Verkostung

Kaffee und Kakao sind klassische Fairtrade-Produkte. Aber auch im Weinanbau werden Menschenrechte verletzt und Arbeiter:innen ausgebeutet. Der Wein-Abend in der Fairen Woche wird die guten und genussreichen Seiten des Weins beleuchten. Dabei kommt die spannende Kulturgeschichte des Rebensafts ebenso zur Sprache wie die Ausbeutung von Erntehelfer:innen und der Einsatz umweltgefährdender Pestizide. Das AllerWeltHaus lädt zur Verkostung fair gehandelter Weine ein.

### Kurs 1450B

AllerWeltHaus, Potthofstr. 22  
Di 22.09.26 18.30–20.00 Uhr  
Pay what you want  
Barbara Schneider  
Pascal Pusch

## „Global Brunch“ Weltfrühstück im Rathaus

In netter Runde brunchen, unterhalten und sich dabei über globale Themen austauschen. Das klingt nach einem perfekten Start in den Tag? Das ist es auch! Hier ist die ganze Welt zu Gast. Je bunter, desto besser, denn in Hagen leben 120 Nationen und es werden über 100 Sprachen und Dialekte gesprochen. Diese Vielfalt bringt das „Global Brunch“ an einen gemeinsamen Tisch. Möge gutes Essen und Trinken die Zungen lösen und die Gäste untereinander und mit Menschen aus Politik und Verwaltung ins Gespräch bringen. Der Eintritt ist frei. Es lohnt sich also früh zu kommen, um einen Platz zu ergattern.

### Kurs 1448

Rathauslobby, Rathausstr. 11, Hagen  
Mi 16.09.26 10.00–15.00 Uhr  
entgeltfrei  
Claudia Eckhoff



Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

**Kulturbüro** – Entwicklungspolitische Veranstaltungen

**Weltladen** – Fachgeschäft für fairen Handel

**Mundial** – Ort für Begegnungen



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

## FAIRhandlungssache?!

Gemeinsam Hagen zukunftsfähig gestalten

„Global denken, lokal handeln“ – Nachhaltigkeit fängt zu Hause an, vor der eigenen Tür, in der eigenen Nachbarschaft, in der eigenen Kommune. Unser tägliches Handeln und unser Konsum beeinflussen, was hier und auch in der Welt passiert. Der Impulsvortrag von Manfred Belle zeigt, wie wir verantwortlich unseren Alltag gestalten können, was ehrenamtlich arbeitenden Initiativen und Organisationen hilft und wie die Nachhaltigkeitsziele in Hagen verbreitet und sichtbar gemacht werden können. Ganz wichtig dabei: Effektive Kommunikation. Es gibt Raum für Austausch und Vernetzung.

### Kurs 1452

Rathauslobby, Rathausstr. 13

Mo	21.09.26	17.00–19.00 Uhr
	entgeltfrei	Manfred Belle



Manfred Belle

## 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 1472

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mi	02.12.26	17.30–19.45 Uhr
	13,- €	Torsten Heumann

## Eine halbe Weltreise im LKW

35000 Kilometer durch 19 Länder

Freud und Leid erfuhr Rainer Markgraf auf seiner extremen Reise im ausgebauten knapp 40 Jahre alten Allrad-LKW. 2023/24 fuhr der ehemalige Mediziner vom südlichen Afrika 35.000 km durch 19 Länder über die Ostroute, Arabien, Irak, Türkei und Osteuropa zurück in die Heimat Iserlohn. Er berichtet in seinem Vortrag über seine vielfältigen inspirierenden Begegnungen, großartige Landschaften und Tierwelten sowie manche abenteuerlichen Herausforderungen.

### Kurs 1460B

AllerWeltHaus, Potthofstr. 22

Di	17.11.26	18.00–19.30 Uhr
	pay what you want	Rainer Markgraf



© Rainer Markgraf

**Herbert Jakob & Sohn GmbH**  
Konrad-Adenauer-Ring 15 • 58089 Hagen

- Dach-Check
- Dach-Ausbau
- Energetische Sanierung
- Dach-Garantie

- Balkone & Fassaden
- Flachdachsanie rung
- Klempnerei
- Fassaden

☎ **0 23 31 - 90 18 90**  
Fax 0 23 31 - 90 18 99

www.herbert-jakob.de  
info@herbert-jakob.de



## Altbau kaufen und sanieren

### Was kommt da auf mich zu?

Sie wollen einen Altbau kaufen? Welche Sanierungsmaßnahmen sind notwendig? Wie soll der Sanierungsfahrplan aussehen? 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 wertvolle Informationen. Sie erhalten so eine Entscheidungshilfe, die einen Beitrag zur Verhinderung auch finanziell bedeutsamer Fehlentscheidungen leisten kann.

#### Kurs 1470

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mi 25.11.26

12,- €

17.30–19.00 Uhr

Torsten Heumann



© Michael Eckhoff

## Stadtteilstfest Vorhalle

Auch in diesem Jahr findet auf dem Europaplatz in Vorhalle wieder ein Stadtteilstfest mit einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm und vielen Ständen statt. Auch die VHS Hagen ist wieder mit einem Stand vertreten.

#### Kurs 1480

Europaplatz Vorhalle

Sa 05.09.26

entgeltfrei

14.00–18.00 Uhr

Michaela Kosolofski

Thorsten Kraufmann

## Weltkindertagfest

### Auf die Plätze, fertig, toben!

Jedes Jahr organisieren viele Hagener Institutionen gemeinsam den Weltkindertag. Auf der Bühne gestalten den ganzen Nachmittag über Kinder und Jugendliche selbst das Programm. Vielfältig, abwechslungsreich und professionell tanzen sie, machen Musik und zeigen Akrobatik oder Zirkusnummern. Außerdem warten zahlreiche Kreativ-, Mitmach-, Unterhaltungs- und Bewegungsstationen auf die Kinder. Dabei gibt es immer viel zu erleben und auch zu lernen. Der Erlös des Festes kommt einem Kinderprojekt zugute.

#### Kurs 1476B

Dr. Ferdinand-David-Park, Potthofstr.

Fr 18.09.26

Pay what you want

15.00–18.30 Uhr

[www.ewghagen.de](http://www.ewghagen.de)

# Altbau? Ja. Altbacken? Niemals.



Unsere Wohnungen sind bezahlbar & gemütlich.  
Aber keine Sorge – die Einrichtung ist NICHT von 1954.  
**Modern wohnen – zum fairen Preis.**

Damit du selbst entscheiden kannst, ob die Wand pink, grün oder einfach cool grau wird, gibt's bei Vertragsabschluss einen **Gutschein für den Baumarkt** obendrauf!

**Für Farbe, Werkzeug oder die erste Zimmerpflanze.**



**EWG  
Hagen eG**

Wohnungsgenossenschaft

**EWG Hagen eG**

Wohnungsgenossenschaft

Körnerstr. 48

58095 Hagen

Telefon: 0 23 31 / 20 07 0

**Menschen. Wohnen. EWG.**

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## Parking Day 2026

Die Stadt neu entdecken, das Quartier neu erleben

Das Hagener Parking Day-Wochenende wird vom 18. bis 20. September 2026 in Wehringhausen stattfinden. Ein Teil der Lange Straße ist dann für den Auto- und auch für den Busverkehr gesperrt. In den Parkflächen werden wieder Aktionen, Mitmachangebote, Infostände etc. für Abwechslung im Alltag sorgen und die Vision einer nachhaltigen, klimafreundlichen und autofreien Stadt erlebbar machen. Der Hauptveranstaltungstag ist Samstag, 19. September, von 11 bis 18 Uhr. Auch die VHS ist mit einem Stand dabei und bringt Sprühkreide mit, damit die Lange Straße wieder schön bunt wird. Keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen.

### Kurs 1482

Lange Straße

Sa	19.09.26	11.00–18.00 Uhr
	entgeltfrei	



Parking Day – © Katharine Filusch

## Nachhaltiger Weltladen-Bazaar

Faires und Handgemachtes fürs Fest

Beim Weltladen-Bazaar verwandelt sich das ganze Haus in eine Weihnachts-Wunderwelt aus Kunsthandwerklichem, Textilien, Spielzeug, Schmuck, Kleinmöbeln, Dekorativem, Nützlichem und Leckerem. Ausgefallene, nachhaltige und faire Geschenkideen aus liebevoller Handarbeit lassen Herzen höherschlagen. Die Leckereien aus fairem Handel versprechen echte Genüsse: Feines Lebkuchenkonfekt, Schokolade, Pralinen, Spekulatius, aromatische Kaffee- und Teesorten, Bio-Adventskalender, Gewürze für die Weihnachtsbäckerei stehen bereit. Hinter jedem Produkt verbirgt sich eine Geschichte rund um globale Gerechtigkeit, menschenwürdige Arbeit und nachhaltigen Konsum.

### Kurs 1488

AllerWeltHaus, Potthofstr. 22, 6x

Mo–Sa	02.–07.11.26	11.00–18.00 Uhr
	entgeltfrei	Weltladen-Team

## Erster Kindertrödelmarkt

Kleidung & Spielzeug

Ob gut erhaltene Kinderkleidung, Spielzeug, Bücher oder Babyartikel – hier gibt es vieles zu entdecken und zu verkaufen. Alle sind herzlich eingeladen, egal ob zum Verkaufen, Stöbern oder einfach zum gemütlichen Bummeln. Schwangere erhalten bereits ab 10:45 Uhr Zutritt, um in Ruhe stöbern zu können. Unsere Cafeteria ist auch geöffnet.

Anmeldung für Verkaufstische über

sara.becker@stadt-hagen.de // 10,00 € pro Tisch.

Die Vergabe der Verkaufstische erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

Aufbau ab 10 Uhr, Verkauf 11 bis 14 Uhr, Abbau bis 15 Uhr.

### Kurs 1620

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa	05.09.26	10.00-15.00 Uhr
	10,00 € pro Tisch	Sara Becker

## Gesellschaft

### Lebenslust statt Altersfrust

ZWAR Frauengruppe

ZWAR steht für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. 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. 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](http://zwar-hagen.jimdofree.com)

Charlotte Jacobi 02331–587988

Sabine Unruh 02331–339138

### Kurs 1600

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mo	28.09.+23.11.26	18.00–20.30 Uhr	2x
6 UStd.	entgeltfrei		Charlotte Jacobi



## Vortrag: Hund-Mensch-Beziehung

Das Miteinander von Hund und Mensch rückt immer mehr in den Fokus der Wissenschaften. Neue Erkenntnisse zur sozialen Bindung zum Menschen, zur Intelligenz und Lernfähigkeiten von Hunden werden im Vortrag aufbereitet, dargestellt und auf anschauliche Weise präsentiert. Die Teilnehmer:innen 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.

<b>Kurs 1660</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Mi	23.09.26	18.00–19.30 Uhr
	10,- €	Nicole Athens

## Ausdrucksverhalten beim Hund

Hunde leben in einer „zweisprachigen“ Welt: Nicht nur, dass sie durch Körpersprache eindeutig mit ihresgleichen kommunizieren, sondern auch mit uns als ihren Sozialpartnern. Hunde teilen 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 Thema „Ausdrucksverhalten bei Hunden“ präsentiert und durch Bild und Videomaterial veranschaulicht. Das Ziel des Seminars besteht darin, das eigene „Auge“ für die vielfältigen Ausdrucksformen von Hunden zu schulen und auf diesem Wege Halter:innen mehr Handlungssicherheit im Zusammenleben mit ihrem Hund zu vermitteln. Die Dozentin ist zertifizierte Hundetrainerin.

<b>Kurs 1662</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Sa+So	07.+08.11.26	10.00–15.00 Uhr
12 UStd.	45,- €	Nicole Athens

## Geschichte

### Der Weg nach Europa von der Antike bis zum Mittelalter

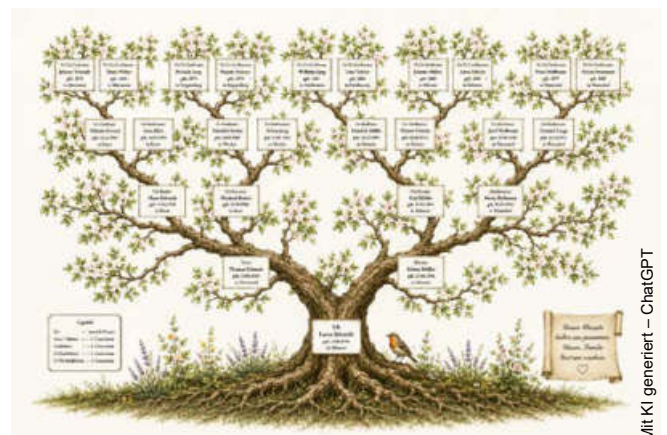
Die Seminarreihe beschäftigt sich mit der Entwicklung Europas vom 3. bis ins 13. Jahrhundert und somit über ein Jahrtausend nicht nur europäischer sondern auch deutscher Geschichte. Anhand archäologischer und historischer Quellen wird die Geschichte nachvollzogen, wobei neben der Entwicklung der Sachkultur auch die Entwicklung des Rechtswesens mit den ersten europäischen Gesetzestexten sowie der Weg des Christentums seit dem 3. Jahrhundert bis zum Mittelalter beleuchtet werden.

<b>Kurs 1700</b>	
Stadtteilbücherei Hohenlimburg, Stennertstr. 6–8	
Termine, Dauer und Preis stehen noch nicht fest	
Elmar-Björn Krause	

### Einstieg in die Ahnenforschung

Wer waren meine Vorfahren? Über die Eltern und Großeltern weiß man oft Bescheid, aber danach wird es schwieriger. Wo findet man Informationen über die Ahnen, wie erstellt man einen Stammbaum, welche Möglichkeiten bietet das Internet und welche Programme gibt es? Diese und weitere Fragen werden geklärt.

<b>Kurs 1780H</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Do	24.09.26	19.00–21.00 Uhr
	10,- €	Ursula Winkelmann Volker Zimmermann



Mit KI generiert – ChatGPT



Recht | Finanzen

Mietrecht

Dieser Kurs wendet sich an Mietende und Vermietende gleichermaßen und geht auf die wesentlichen Fragen rund um Mietverhältnisse unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtsprechung ein. Die Teilnehmenden erhalten umfangreiches Material. Es kann aber keine individuelle Rechtsberatung erfolgen.

<b>Kurs 1800</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			3x
Di	15.09.–29.09.26	18.00–20.15 Uhr	
9 UStd.	49,- €	Lars Wörmann	

Die zweite Miete?

Betriebskostenabrechnungen, Steuerbescheinigung

Wie Vermietende Betriebskosten auf Mietende umlegen können und was dabei zu beachten ist, wird in diesem Seminar aufgezeigt. Mietende erfahren, wie sie eine Betriebskostenabrechnung auf ihre Richtigkeit überprüfen können. Was kann man tun, wenn keine Betriebskostenabrechnung erfolgt? Wie geht man gegen eine falsche Abrechnung vor? Gibt es ein Recht auf Belegeinsicht? Was bedeutet das Gebot der Wirtschaftlichkeit? Wann sind Ansprüche verjährt? Die Regelung über den Ausweis bzw. die Ausstellung der Steuerbescheinigung und die Heizkostenverordnung werden ausführlich thematisiert. Die Teilnehmenden erhalten eine Broschüre mit wichtigsten Informationen, Mustern und Berechnungsbeispielen.

<b>Kurs 1804</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Sa	21.11.26	10.00–13.15 Uhr	
	19,- €	Lars Wörmann	

Schutz vor Mietnomaden und Messies

Vortrag

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. Alles beginnt schon bei der Suche nach geeigneten Mieter:innen und setzt sich mit der richtigen Vertragsgestaltung fort. Die Teilnehmenden erhalten eine Broschüre zu diesem Thema.

<b>Kurs 1812</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Di	06.10.26	18.00–20.15 Uhr	
	10,- €	Lars Wörmann	

Cybercrime

Smartphone & Co sicher nutzen

Die Polizei informiert

Das Internet spielt eine immer größere Rolle. Damit steigt auch das Risiko, 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.

<b>Kurs 1848</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Di	10.11.26	14.00–15.30 Uhr	
	entgeltfrei	Thomas Genster	

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 auf die Vorgehensweisen dieser Täter:innen hinweisen und gibt Tipps, wie Sie sich gegen diese Betrügereien schützen können.

<b>Kurs 1850</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Mo	02.11.26	14.00–15.00 Uhr	
	entgeltfrei	Martina Rychlik	

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 der Hagener Polizei erhalten Sie Tipps, wie Sie sich gegen einen Einbruch schützen können.

<b>Kurs 1852</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Do	10.12.26	18.00–19.30 Uhr	
	entgeltfrei	Oliver Bittern	



## Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Der Vortrag dient als Formulierungshilfe für Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, die jeder 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. Es kann keine individuelle Rechtsberatung erfolgen.

### Kurs 1900

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Do 24.09.26 18.00–19.30 Uhr  
12,- € Sascha Meinhardt

### Kurs 1902

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Do 26.11.26 18.00–19.30 Uhr  
12,- € Sascha Meinhardt

## Pflegegrade

Bevor es Geld- oder Sachleistungen für einen Pflegebedürftigen gibt, stellt der medizinische Dienst der Krankenkassen den persönlichen Bedarf fest. Rechtsanwalt Sascha Meinhardt erläutert, wie Sie sich und Ihre Angehörigen auf den Besuch des MDK vorbereiten können und worauf Sie achten sollten. Auch Widerspruch oder Klage nach einer Ablehnung der Einstufung/Höherstufung werden thematisiert.

### Kurs 1906

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Di 03.11.26 18.00–19.30 Uhr  
12,- € Sascha Meinhardt

## Erben und Vererben

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

### Kurs 1918

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 3x  
Mi 09.09.–23.09.26 18.00–19.30 Uhr  
6 UStd. 26,- € Rechtsanwalt Marc Moldenhauer

## Geld anlegen mit Investmentfonds und ETF's für Einsteiger:innen

Im Seminar erhalten Sie einen kompakten Einstieg in ETF's und Investmentfonds. Sie lernen die wichtigsten Eigenschaften, Funktionsweisen und Unterschiede kennen und entwickeln eine einfache Anlagestrategie für Einsteiger:innen. Dazu gehört auch, passende ETF's oder Investmentfonds auszuwählen, die zu Ihren Zielen, Ihrem Risikoprofil und Ihrem Anlagehorizont passen. Der NDAC Anlegerclub ist eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des Kurses ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt. Das Online-Seminar findet mit Microsoft Teams statt.

### Kurs 1930V – Onlinekurs

Do 10.09.26 18.00–20.15 Uhr  
12,- € Carsten Witt

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

**Wörmann-Immobilien**

- ✓ Immobilienmanagement
- ✓ Wohneigentumsverwaltung
- ✓ Miethausverwaltung
- ✓ Sondereigentumsverwaltung
- ✓ Immobilienbewertung
- ✓ Facility Management
- ✓ Energieausweise
- ✓ Inhouse Schulungen

### Mehr Informationen:

[www.wormann-immobilien.de](http://www.wormann-immobilien.de)

0234 541 8880

### Auch auf Social Media:

Wörmann-Immobilien

Woermann\_Immobilien

Wörmann-Immobilien

**WIR BRINGEN  
IHR HAUS AUF  
ZUKUNFTSKURS!**

*Fragen Sie  
jetzt Ihre  
maßgeschneiderte  
Lösung an!*

Werden Sie Teil der Energiewende und sichern Sie sich eine Photovoltaikanlage oder eine Wärmepumpe von Mark-E.  
Mehr erfahren unter [www.mark-e.de](http://www.mark-e.de)

Jetzt folgen auf:



**mark**   
Energie, die bewegt.



## Zu Gast bei Monet

### VHS-Kunstwoche zum 100. Todestag von Claude Monet

#### Seerosenbilder – und mehr

##### Ausstellung in der Villa Post

Wer kennt sie nicht – die Seerosenbilder von Claude Monet. Ende des 19. Jahrhunderts gemalt in seinem Garten in Giverny, sind es Meisterwerke des Impressionismus, die das flüchtige Spiel von Licht und Schatten auf der Wasseroberfläche einfangen. Über viele Jahre hinweg entstanden rund 250 Variationen der Seerosenbilder. Die Bilder fangen die Stimmung und Ruhe der Natur ein und gelten als Höhepunkt von Monets künstlerischem Schaffen. Das eigentliche Thema der Seerosenbilder war nicht die Blume, sondern das wechselnde Licht, das sich im Wasser spiegelt und die Pflanzen in Grün-, Blau- und Violetttönen erscheinen lässt. Die VHS nimmt den 100. Todestag Claude Monets zum Anlass, um in den Sommerferien die Kunst des Impressionismus unter die Lupe zu nehmen und sich in unterschiedlichsten Kursen dieser spannenden Zeit der Kunstgeschichte kreativ zu nähern.

Bei einer Ausstellung am Samstag, 1. August 2026 in der Villa Post werden die Ergebnisse der unterschiedlichen Kreativkurse zum Thema Monet bei Sekt und Selters gefeiert.

#### Ausstellung

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa	01.08.26	14.00–15.30 Uhr
	entgeltfrei	

#### Malen wie Monet

##### Großformatige Acrylmalerei im Stil des Impressionismus ...für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Die typische Malweise des Impressionismus steht im Mittelpunkt des Kurses – eine Technik, die Monet berühmt machte. Es ist eine Maltechnik, die für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet ist, selbständig ein großformatiges Gemälde auf Leinwand mit Acrylfarbe fertigzustellen. Ausgehend von einem selbstgewähltem Bildmotiv (die Kursleiterin bringt Monet-Motive mit) kann eine große, selbst gewählte Leinwand (max: 130 x 100 cm) mit Acrylfarbe gestaltet werden – auch schwierige Blumenmotive oder Wasserspiegelungen können so gemalt werden. Die Kursleiterin zeigt einfache Tricks für diese Malweise, die auch für ungeübte Kursteilnehmer:innen geeignet ist. Am Ende des Kurses steht eine Bildbesprechung, die wertschätzend unsere Bilder und unsere Erfindungen und individuellen Lösungen in den Mittelpunkt stellt. Am zweiten Tag wird nur bis mittags gemalt. In der Aula bereiten wir am Samstag, ab 13.00 Uhr gemeinsam mit den anderen Kursen, die im Haus zum Thema Monet arbeiten, eine Ausstellung vor und feiern unsere kreative Arbeit mit Sekt und Selters. Freunde und Bekannte sind hierzu herzlich eingeladen.

Mitzubringen sind: Leinwand, Pinsel, Bildmotiv (soweit vorhanden), Acrylfarben, Bleistift und Arbeitskleidung/Kittel.

#### Kurs 2003

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Fr+Sa	31.07.+01.08.26	10.00–15.30 Uhr
	45,- €	Cornelia Regelsberger

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

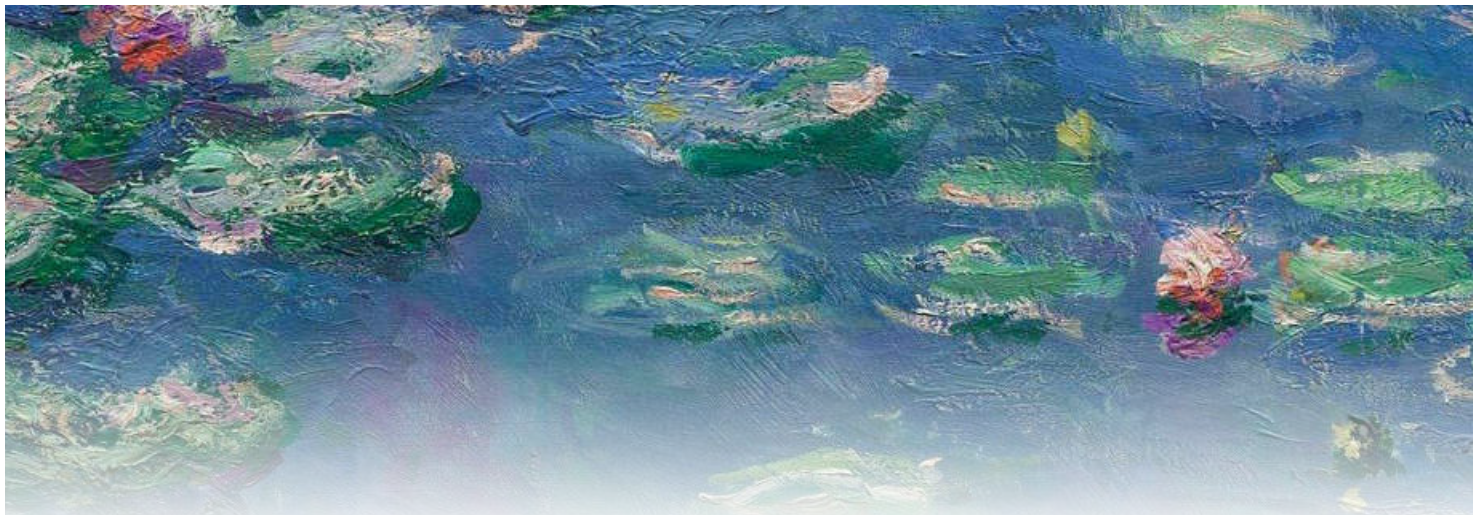
Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung



## KunstTour: Monet. Cezanne. Matisse

Kommen Sie mit auf unsere KunstTour zur großen Ausstellung im Kunstpalast Düsseldorf: Monet – Cezanne – Matisse. Hier wird erstmals die Scharf Collection präsentiert, eine deutsche Privatsammlung französischer Kunst des 19. und 20. Jahrhunderts sowie zeitgenössischer internationaler Kunst. Wir treffen uns um 12.00 Uhr im Eingangsbereich des Museums Kunstpalast, wo uns Cornelia Regelsberger eine kurze Einführung in die französische Malerei zur Zeit Monets geben wird. Die Führung beginnt um 12.30 Uhr. Im Anschluss an die Führung treffen wir uns in einem Café im direkten Umfeld des Kunstpalastes, um die Eindrücke im Gespräch zu vertiefen. Bitte organisieren Sie die Hin- und Rückreise nach Düsseldorf selbstständig.

### Kurs 2001

Treffpunkt: Kunstpalast Düsseldorf

Sa	25.07.26	12.00–16.00 Uhr
	29,- €	Cornelia Regelsberger/Birgit Andrich

## Mit dem Skizzenbuch im Osthaus Museum

Zeichnen im Osthaus Museum

... auf den Spuren des Impressionismus und der Malerei der Moderne.

Im Osthaus Museum werden unter der Anleitung von Cornelia Regelsberger mit Bleistift und Farbstiften einfache Zeichentechniken erprobt und spielerisch vermittelt. Im Vordergrund steht der Spaß am Zeichnen, der vor allem auch ungeübten Zeichner:innen Erfolg bringen soll. Zeichen- und Malmittel werden gestellt.

### Kurs 2002

Treffpunkt: Osthaus Museum Hagen

Do	30.07.26	12.30–15.30 Uhr
.	20,- €	Cornelia Regelsberger

## Seerosen mit der Häkelnadel

Was wäre der Impressionismus ohne Blumen?! Wer statt eines Pinsels lieber die Häkelnadel schwingt, ist hier genau richtig! Lassen Sie sich von den zarten und ausdrucksstarken Farben Monets und Cézannes inspirieren und häkeln blumige Untersetzer und dekorative Blüten unter fachkundiger Anleitung.

### Kurs 2004

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	2x
Fr+Sa 31.07.+01.08.26	10.00–13.00 Uhr
8 UStd. 25,- €	Martina Pusch

## Seerosen aus Papier

Seerosen aus Papier sind mehr als Deko und können in die Zeit des Impressionismus entführen. In diesem Workshop mit der Papierkünstlerin Hong An Kelley werden wunderschöne Seerosen 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. Alle Materialien sind vorbereitet, dazu gibt es vietnamesischen Tee und Snacks und eine stimmungsvolle Atmosphäre.

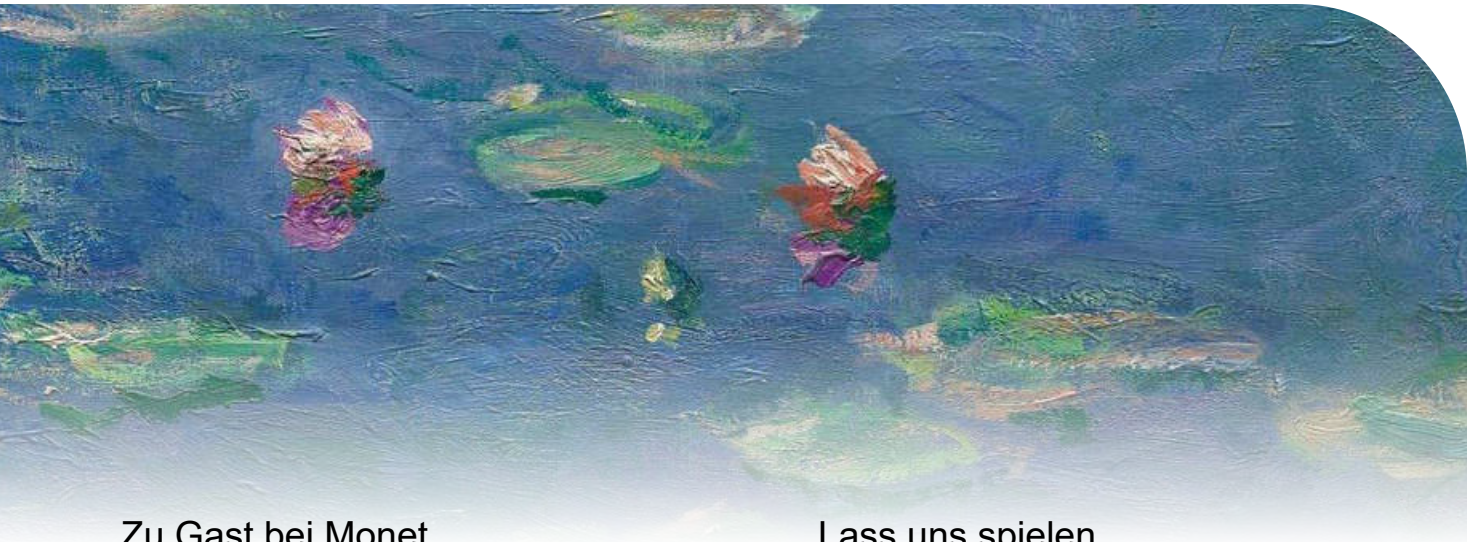
Weitere Infos:



### Kurs 2006

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa	01.08.26	10.00–13.00 Uhr
	20,- €	Hong An Kelley



Geschichte  
 Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
 IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## Zu Gast bei Monet

### Vortrag zur Ausstellung

Impulsvortrag zum europäischen Impressionismus  
 2026 feiern wir zwei bedeutende Impressionisten: Sowohl Claude Monet (1840–1926) als auch Paul Cézanne (1839–1906), deren Gemälde weltberühmt sind und sogar von Menschen geschätzt werden, die sich eigentlich nicht für Kunst interessieren. Heute zieren ihre Bilder nicht nur Museumswände, sondern auch Kaffeetassen und Fußmatten. Wie aber kam es zum Riesenerfolg dieses revolutionären Malstils, der im 19. Jahrhundert die akademische Kunstwelt erschütterte? Im bebilderten Kurzvortrag lernen wir den Impressionismus als ein gesamteuropäisches Phänomen kennen. Und weil Monet nicht nur ein großer Maler, sondern auch ein großer Feinschmecker war, gibt es ausgewählte hors d'œuvre aus seinem Familienkochbuch.

#### Kurs 2007

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
 Sa 01.08.26 14.00–15.00 Uhr  
 entgeltfrei Pascal Pusch



Kimspaperflower\_Seerose\_aus\_Papier

## Lass uns spielen

Gesellschaftsspiele sind gut für die grauen Zellen – besonders, wenn sie schön bunt sind! Passend zur „Monet-Woche“ erfreuen wir uns an kreativen Gesellschaftsspielen mit Kunstbezug. Natürlich warten auch wieder echte Klassiker auf alle Spiele-Fans. Und wer mag, bringt sein Lieblingsspiel einfach mit.

#### Kurs 2008

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
 Fr 31.07.26 16.00–20.00 Uhr  
 5 UStd. entgeltfrei Jessica Linek/Pascal Pusch

## Einstieg in die Aquarellmalerei

### Schnupperkurs

#### Eine Sonntags-Matinee mit zarten, wässrigen Farben

Vielleicht entsteht hier auch noch ein Seerosenbild à la Monet. Zum Abschluss der Monet-Woche kann mit Aquarellfarben experimentiert werden. Der Schnupperkurs zur Aquarellmalerei bietet einen Vorgeschmack auf einen neuen Aquarellkurs, der ab September in der Villa Post beginnt. Verschiedene Techniken können ausprobiert werden.

#### Kurs 2009

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
 So 02.08.26 10.00–13.00 Uhr  
 4 UStd. 15,- € Philipp Czychon



Aquarell-Schnupperkurs\_Seerosen

## Kunstgeschichte

### KunstTour Worpswede – Auf den Spuren von Paula Modersohn-Becker

**Ganztagestour unter der Leitung von Stadtheimatpfleger Michael Eckhoff**

Im berühmten Künstlerdorf Worpswede nahe Bremen wird in diesem Jahr der 150. Geburtstag der bedeutenden deutschen Künstlerin Paula Modersohn-Becker in den Mittelpunkt gestellt. Im Rahmen der VHS-Kunsttoure wollen wir diesen Geburtstag zum Anlass nehmen, Worpswede unter Leitung von Stadtheimatpfleger Michael Eckhoff zu besuchen. Einerseits werden wir den Ort gemeinsam erkunden und hierbei auch auf den Spuren von Paula Modersohn-Becker wandeln, andererseits besteht aber auch in der langen Mittagspause die Möglichkeit, sich der Kunst individuell zu widmen. Eckhoff wird außerdem – u.a. im Verlauf eines Vortrags im Bus – viele Bezüge zu Hagen herstellen, insbesondere im Zusammenhang mit einigen Künstlern aus dem Kreis um Karl Ernst Osthaus.

**Startpunkt: Bushaltestelle Otto-Ackermann-Platz/Höing**  
**Anmeldung: info@michaeleckhoff.de**

#### Kurs 2010

Worpswede		
Sa	26.09.26	07.00–20.30 Uhr
	60,- €	Michael Eckhoff

### Die 50er und 60er in Kunst und Design Op-Art, Pop-Art & Co.

Die Fünfziger und Sechziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts wurden in Deutschland nicht nur vom Wiederaufbau und vom Wirtschaftswunder sowie vom „Kalten Krieg“ geprägt, sondern gestalterisch auch von dem Wunsch nach einer neuen „Modernität“. Künstlerisch wurde diese Ära zunächst von der abstrakten und gegenstandslosen Kunst beherrscht. Dann kamen mit Pop-Art und Op-Art neue Stilrichtungen auf, die weit über die Grenzen der Malerei hinweg eine hohe Relevanz erhielten. Wir untersuchen in diesem Kurs die wichtigsten historischen Entwicklungen und beschäftigen uns mit Künstlern wie Victor Vasarely und Andy Warhol, aber auch mit „Cocktailsesseln“ und „Nierentischen“.

#### Kurs 2005

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		7x
Di	03.11.–15.12.26	19.00–20.30 Uhr
	70,- €	Michael Eckhoff

## Theater – Schauspiel

### Hinter den Kulissen des Theaters

**Wissen, was gespielt wird**

Auch in dieser Spielzeit bieten das Theater Hagen und die VHS einen Kurs zum Spielplan des Theaters an: Wissen, was gespielt wird. Auf dem Programm stehen Einführungen zu ausgewählten Inszenierungen, Besuch einer Endprobe und Begegnungen mit Theaterleuten. Die weiteren Termine werden vor Ort mitgeteilt.

#### Kurs 2080

Theater Hagen, Elberfelder Str. 65		7x
Do	10.09.–30.12.99	18.00–19.30 Uhr
14 UStd.	60,- €	Thomas Rufin

## 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! Eine abschließende Aufführung ist zum Ende des Kurses geplant – natürlich freiwillig.

#### Kurs 2100

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		5x
So	13.09.–18.10.26	16.30–19.30 Uhr
20 UStd.	135,- €	Diyana Nicolaus

## Schauspielen?

### Wollte ich schon immer mal!

Im Rampenlicht stehen und sich in neuen Rollen ausprobieren – Schauspielen macht Freude, trainiert das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung. In wohlwollender Atmosphäre können die Teilnehmenden auf der Bühne experimentieren und sich neu entdecken. Es besteht die Möglichkeit einer abschließenden Aufführung am letzten Kurstag. Dies ist jedoch freiwillig: Nur wer möchte, betritt vor Publikum die Bühne.

#### Kurs 2103

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		5x
So	13.09.–18.10.26	10.00–16.00 Uhr
40 UStd.	300,- €	Diyana Nicolaus



## Soundtrip NRW: Improvisierte Musik

Die Konzertreihe „Soundtrips NRW“ präsentiert spannende musikalische Rundreisen durch NRW, die in der Villa Post Station machen. Dort treffen internationale Künstler:innen der Improvisations-Szene auf den Hagener Musiker Martin Verborg und einen weiteren Musiker aus NRW. Jeweils im ersten Teil eines Konzertes spielen die internationalen Gäste ihr eigenes Programm – im zweiten konzertieren sie gemeinsam mit den Profis aus NRW und versorgen die Szene mit neuen Impulsen.

### Kurs 2195B

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Do 24.09.26 20.00–22.00 Uhr  
10,- € Martin Verborg

## NIGHT OF ART

### 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 2202

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Di 22.09.26 18.00–21.00 Uhr  
4 UStd. 39,- € Christina Ott

### Kurs 2207

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Di 13.10.26 18.00–21.00 Uhr  
4 UStd. 39,- € Christina Ott

### Kurs 2212

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Di 17.11.26 18.00–21.00 Uhr  
4 UStd. 39,- € Christina Ott

### Kurs 2217

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Di 08.12.26 18.00–21.00 Uhr  
4 UStd. 39,- € Christina Ott

## Zeichnen – Malen – Experimentieren

### 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. Alle werden nach ihrer 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 2301

Haus Busch 3  
Sa 26.09.26 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 2304

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 8x  
Mo 02.11.–21.12.26 17.00–18.30 Uhr  
16 UStd. 80,- € Klaus Binke

### Aquarellmalerei für Anfänger:innen

Verschiedene Maltechniken der Aquarellmalerei werden vorgestellt, z. B. Nass in Nass, Lasieren, Mischtechniken. Die Bedeutung des Bildaufbaus und Tipps zur Motiventdeckung werden besprochen und vielfältig erprobt. Malutensilien nicht vergessen: Wasserglas, Lappen, z. B. Aquarellblock DIN A3, Pinsel Nr. 9 mit feiner Spitze und Studio- oder Künstleraquarellfarben.

### Kurs 2310

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 10x  
Fr 18.09.–04.12.26 10.00–13.00 Uhr  
40 UStd. 198,- € Philipp Czychon

## Acrylmalerei

### Anfänger:innen

Der Workshop vermittelt Anfänger:innen unterschiedliche Maltechniken und schult eigene Ideen und Wahrnehmung. 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 2320

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa	26.09.26	10.15–15.30 Uhr
7 UStd.	48,– €	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 2322

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa	21.11.26	10.15–15.30 Uhr
7 UStd.	48,– €	Elisabeth Singer

## Schablonieren und Collage

Wir erstellen unsere eigenen, selbst kreierten Schablonen – aus Pappe, Silikon oder Kunststoff, um eine bereits gestaltete Leinwand noch kreativer zu verändern. Es wird nicht nur Farbe eingesetzt, sondern Pappe, Papiere, Spachtel und die eigens dafür erstellten Schablonen. Die Dozentin zeigt viele neue Hilfsmittel. Materialliste: alte Kleidung/Kittel, Lappen/Küchenrolle, Einmalhandschuhe, Acrylfarben, Becher für Wasser, Schälchen für Farben, Pinsel/Schwämmchen, Leinwände (30x30 cm oder 40x40 cm oder ähnliche Größen), Malspachtel, Cuttermesser/Schere. Wer möchte, kann alte, bemalte Leinwände mitbringen, um diese umzugestalten oder aufzupeppen.

#### Kurs 2325

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa	05.09.26	10.00–15.00 Uhr
	48,– €	Christiane Bisplinghoff

## Puoring

Eine spannende Farbtechnik mit Acrylfarben und verschiedenen Hilfsmitteln – diese wird in verschiedenen Techniken auf die Leinwand gebracht. Durch unterschiedliche Bewegungsarten verlaufen die Farben mit- und untereinander. Vorhersagen kann man das Ergebnis nicht – ein spannendes Experiment mit fantastischen Effekten. Materialliste: alte Kleidung/Kittel, Acrylfarben, Malmesser, Einmalhandschuhe, Krepppapierrolle, ca. 10 Pappbecher, Becher für Wasser, Kreppband, Leinwände (30x30 cm oder 40x40 cm). Zusätzliche Materialien bringt die Dozentin mit – die Kosten dafür werden anteilig umgelegt.

#### Kurs 2326

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa	17.10.26	10.00–15.00 Uhr
	48,– €	Christiane Bisplinghoff

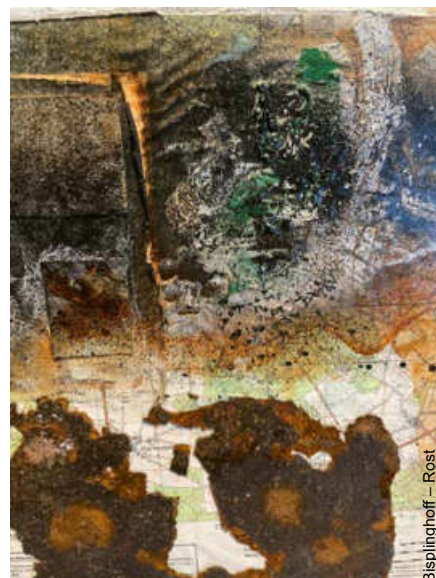
## Rost

Was in der Natur nur langsam entsteht, lässt sich im Atelier mit Oxidationsmittel beschleunigen. Auf Leinwand, Pappe oder kräftigem Papier lassen wir uns auf das Experiment Rost ein. Wir beobachten den spannenden Entwicklungsprozess des Rostens und beeinflussen ihn durch gezielten Einsatz von Pigmenten, Farbe oder Tusche. Ein spannender Prozess! Material wird von der Dozentin mitgebracht und anteilmäßig umgelegt. Materialliste: Acrylfarbe, Lappen/Küchenrolle, alte Kleidung/Kittel, Schwämmchen, Pinsel, Schälchen für Farben, Becher für Wasser, Malspachtel, Einmalhandschuhe, Leinwände (30x30 cm oder 40x40 cm oder ähnliche Größen). Material zum Rosten bringt die Dozentin mit und kann gegen einen Obolus mitbenutzt werden.

#### Kurs 2327

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mi+Sa	04.11.–07.11.26	17.00–19.00 Uhr	2x
	60,– €	Christiane Bisplinghoff	



Bisplinghoff – Rost



## Experiment Moorlauge

Als dunkle Flüssigkeit lässt sich Moorlauge sehr gut in der Malerei verwenden. Man kann mit ihr Akzente setzen oder konturieren, sie mit Pinsel wässrig oder kräftig verteilen oder mit der Sprühflasche bzw. dem Spachtel flächig auftragen – alles ist möglich. Die Vielfältigkeit der unterschiedlichen Naturtöne begeistert. Nach dem Trocknen entsteht ein tiefer Glanz. Wir malen auf großen Pappen, zerschneiden diese und arbeiten danach an den einzelnen Abschnitten weiter. Materialliste: alte Kleidung/Kittel, Pinsel, Einmalhandschuhe, Malmesser, Acrylfarben (evt. mehrere Naturtöne, auch weiß und schwarz), kleine Sprühflasche, kleine Leinwände (30x30 cm oder 40x40 cm), Becher für Wasser und kleine Schalen für Farbe. Moorlauge bringt die Dozentin mit – die Kosten dafür werden anteilig umgelegt.

### Kurs 2328

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Sa 12.12.26 10.00–15.00 Uhr  
7 UStd. 48,- € Christiane Bisplinghoff

## Werkstatt

### 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 Keramik-künstlerin. Material und Brennkosten sind im Preis enthalten.

### Kurs 2505

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 8x  
Mi 07.10.–09.12.26 18.00–21.00 Uhr  
32 UStd. 148,- € Kirsten Herzog

### Kurs 2506

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 8x  
Do 08.10.–10.12.26 17.00–20.00 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 Goldschmiedehandwerks. 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 2511

Realschule Halden, Lützowstr. 115–117 8x  
Mo 28.09.–30.11.26 17.45–20.00 Uhr  
24 UStd. 120,- € Uschi Becke

### Kurs 2512

Realschule Halden, Lützowstr. 115–117 8x  
Di 29.09.–01.12.26 18.00–20.15 Uhr  
24 UStd. 120,- € 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. 30 € für Material werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

### Kurs 2520

Realschule Halden, Lützowstr. 115–117 2x  
Mi 07.+14.10.26 18.00–21.45 Uhr  
10 UStd. 52,- € Uschi Becke



**Professionelle Künstlermaterialien**  
**Bilderrahmen & Einrahmungen**  
**Bücher zu allen Themen der Kunst**

**boesner GmbH, Witten**  
Gewerkenstraße 2 · 58456 Witten  
Tel.: (02302) 9780-0 · witten@boesner.com

**boesner**

## Kreative Auszeit mit Kimspaperflower:

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 Kelley 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.

Weitere Infos:



## Herbstblätter basteln

### Kurs 2540

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
 So 06.09.26 11.00–14.00 Uhr  
 3 UStd. 45,- € Hong An Kelley

## Amaryllis aus Krepppapier

### Kurs 2541

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
 So 18.10.26 11.00–14.00 Uhr  
 3 UStd. 45,- € Hong An Kelley

## Weihnachtsstern aus Krepppapier

### Kurs 2542

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
 So 15.11.26 11.00–14.00 Uhr  
 3 UStd. 45,- € Hong An Kelley



Kimspaperflower – Amaryllis

## Nähen, Stricken, Basteln

### 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 2630

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x  
 Fr 09.10.26 16.00–20.15 Uhr  
 Sa 10.10.26 10.00–16.30 Uhr  
 14 UStd. 70,- € Monika Carl

#### Kurs 2635

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x  
 Fr 13.11.26 16.00–20.15 Uhr  
 Sa 14.11.26 10.00–16.00 Uhr  
 14 UStd. 70,- € Monika Carl

## 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:in oder Fortgeschrittene:r, 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 2666

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 7x  
 Mi 02.09.–14.10.26 09.00–12.00 Uhr  
 28 UStd. 139,- € Katrin Hofmeister

#### Kurs 2667

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 7x  
 Mi 04.11.–16.12.26 09.00–12.00 Uhr  
 28 UStd. 139,- € Katrin Hofmeister

#### Kurs 2670

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 7x  
 Do 03.09.–15.10.26 09.00–12.00 Uhr  
 28 UStd. 139,- € Katrin Hofmeister

#### Kurs 2671

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 7x  
 Do 05.11.–17.12.26 09.00–12.00 Uhr  
 28 UStd. 139,- € Katrin Hofmeister

## 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 2675

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Fr	16.10.26	16.00–20.00 Uhr
Sa	17.10.26	10.00–16.00 Uhr
13 UStd.	65,- €	Katrin Hofmeister

### Kurs 2676

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Fr	27.11.26	16.00–20.00 Uhr
Sa	28.11.26	10.00–16.00 Uhr
13 UStd.	65,- €	Katrin Hofmeister

## Ein Outfit für „Bridgerton“ nähen

Zusammen mit Schneidermeisterin Katrin Hofmeister lässt sich in einem Wochenendkurs prima ein passendes Outfit für den Bridgerton-Ball am 15. November 2026 in der Villa Post herstellen. Ganz einfach wäre es beispielsweise, ein bereits fertiges Kleid entsprechend des Regency-Stils aufzupimpen, oder passende Kleidungs-Accessoires anzufertigen. Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Übrigens: Typische Bridgerton-Kleider haben eine hochangesetzte Taille, eckige Ausschnitte und Puffärmel.

Bitte folgende Materialien mitbringen: eventuell ein fertiges Kleid, das weich herabfällt und bearbeitet werden soll, Stoffbänder, Spitze, Schleifen oder Blümchen zum Aufnähen, etc. Außerdem 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 2674

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Fr	06.11.26	16.00-20.00 Uhr
Sa	07.11.26	10.00-16.00 Uhr
	65,- €	Katrin Hofmeister



Siehe auch Kurs 9844  
Seite 48

## Kleidung reparieren und passend machen

Genervt von Fast und Ultra Fast Fashion oder einfach nur nicht so ein dickes Portemonnaie? In diesem Kurs können Sie lernen, wie Sie Ihre Kleidung reparieren: Knöpfe annähen, Ärmel, Röcke und Hosenbeine kürzen, Strümpfe stopfen. Es ist erstaunlich, wie gut man Kleidung reparieren kann – unauffällig oder als bewusste Veränderung und Dekoration. Am ersten Kursabend treffen wir uns, um bei einer Tasse Tee zu besprechen, was repariert werden soll. Dazu bringen Sie bitte das Kleidungsstück mit. Am Kurstag bringt die Dozentin Material mit, mit dem Sie Ihre Problemstücke wieder ansehnlich und nutzbar machen. Sie haben auch Zugriff auf die Nähmaschinen der VHS. Wenn Sie haben, bringen Sie auch gerne eigene Materialien mit, z. B. einen besonderen Stoff für einen Flicker oder Garn für eine Stopfung. Auch Näh- oder Stopfnadeln, evtl. ein Stopfei oder einen Stopfpilz, eine Schere, die nicht zu grob ist und gut schneidet. Dieser Kurs ist ein Versuch, aber keine Angst, wir finden bestimmt eine Lösung für Ihr Reparaturproblem.

### Kurs 2679

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Mi	23.09.26	17.30–18.30 Uhr
Sa	26.09.26	10.00–13.00 Uhr
5 UStd.	27,- €	Ursula Nöker

## Stricken und Häkeln für Jedermann

In lockerer Runde treffen sich Strick- und Häkelfreund:innen regelmäßig jeden 2. Samstag im Monat, zunächst von Oktober bis Februar. Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen und bringen Nadeln sowie passende Wolle für ihr Projekt mit. Jede/r fertigt das eigene Lieblingsstück oder lernt zunächst die Techniken. Masche für Masche kommen wir unserer eigenen Kreativität näher und gehen entspannt ins Wochenende.

### Kurs 2680

Villa Post, Wehringhauser Str. 38		5x
Sa	10.10., 14.11., 12.12.26 09.01., 13.02.27	14.30–16.45 Uhr
15 UStd.	75,- €	Martina Pusch



## Upcycling

Denken Sie beim Anblick leerer Konservendosen nur an den Gelben Sack? Stapeln sich seit Jahren Schraubgläser im Keller, die „ganz bestimmt bald noch gebraucht werden“? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt für kreative Wiederverwendung! Ob als Kerzenhalter, ausgefallene Blumenvasen, verblüffende Pflanzgefäße, witzige Tragetaschen und vieles mehr – Altes erstrahlt in neuem Glanz, und auch ausgeblichene Jeans, Wollreste und Waschmitteltüten erhalten eine neue Bestimmung. Was Sie brauchen? Etwas Neugierde! Gemeinsam kommen die Ideen dann ganz von allein, und schnell entstehen individuelle Weihnachtsgeschenke und Dekorationsartikel, um die Sie beneidet werden. Gelingen ist garantiert! Material wird überwiegend gestellt. Wer möchte, kann Wollreste, Bänder, leere gereinigte Dosen und Marmeladengläser, alte Buchseiten oder Notenblätter mitbringen.

### Kurs 2685

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Sa 10.10.26 11.00–14.00 Uhr  
4 UStd. 25,- € Martina Pusch

## Taschen und Utensilos nähen aus Kaffeeverpackungen

Was passiert mit all den bunten Kaffeetüten, wenn die duftenden ganzen Bohnen erst in Vorratsdosen und Kaffeautomaten 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 2687

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Fr 09.10.26 17.00–20.00 Uhr  
4 UStd. 25,- € 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 2689

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Sa 12.12.26 10.30–13.30 Uhr  
4 UStd. 24,- € Martina Pusch

## Stricken für den guten Zweck

Stricken und Häkeln für einen guten Zweck. Bei diesem Stricktreff können alle mitmachen. An zwei Samstagen wollen wir in gemütlicher Runde für Krebspatienten sowie Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Einrichtungen unserer Stadt stricken und häkeln. Sie sollen mit warmen Socken, Schals und Mützen glücklich gemacht werden. Wolle kann mitgebracht werden, kann aber auch vor Ort verteilt werden.

### Kurs 2690

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x  
Sa 10.10.–07.11.26 11.00–13.15 Uhr  
6 UStd. entgeltfrei Brigitte Schmittat



Stricken für den guten Zweck – © Elke Fischer

## Tanzen – Bewegen

### 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 Schlappchen und bequeme Kleidung mitbringen.

### Kurs 2710

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 6x  
Di 08.09.–13.10.26 09.30–11.00 Uhr  
12 UStd. 62,- € Wanda Köppermann

### Kurs 2712

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 7x  
Di 03.11.–15.12.26 09.30–11.00 Uhr  
14 UStd. 70,- € Wanda Köppermann



## Orientalische Tanzkunst mit Mentaltraining

Der orientalische Tanz ist ein uralter Tanz mit vielen Wellen, Achten und Kreisen. Er lädt ein, das Körpergefühl zu stärken, sowie die Koordination und das Rhythmusgefühl in Ausgleich zu bringen. Dabei gibt es keine Voraussetzungen. Alle Altersklassen, Körperformen und Größen sind willkommen. Angeregt durch vielseitige Musik, wird sowohl sanft, meditativ und fließend getanzt, als auch lebhaft und temperamentvoll und erdig. Körperspannung, Ausdruckskraft und auch das Körperbewusstsein werden dabei gestärkt. Samira Schablack ist erfahrene CQM- und NLP-Coachin und begleitet die Teilnehmenden mit viel Geduld und Freude.

### Kurs 2725

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	11
Di 15.09.–08.12.26	19.00–20.30 Uhr
22 UStd. 110,– €	Samira Schablack

## Tango Argentino Workshop für Anfänger:innen

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. Tangotänzen macht in jedem Alter Spaß, dafür sind keine Tanzerfahrung und körperliche Fitness erforderlich. Der Workshop richtet sich an Anfänger:innen 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. Argentinischer Tango ist ein Paartanz, und Personen, die sich einzeln anmelden, tanzen mit anderen Personen im Kurs. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

### Kurs 2732

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	2x
Sa 17.10.26	14.00–16.30 Uhr
So 18.10.26	13.00–15.30 Uhr
6 UStd. 69,– €	Antonio Rusciano

## Griechische Folklore Tanzen und Musik 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 2751

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	
Do 03.09.26	18.00–21.00 Uhr
4 UStd. 29,– €	Georgia Safroula Dickel

### Kurs 2753

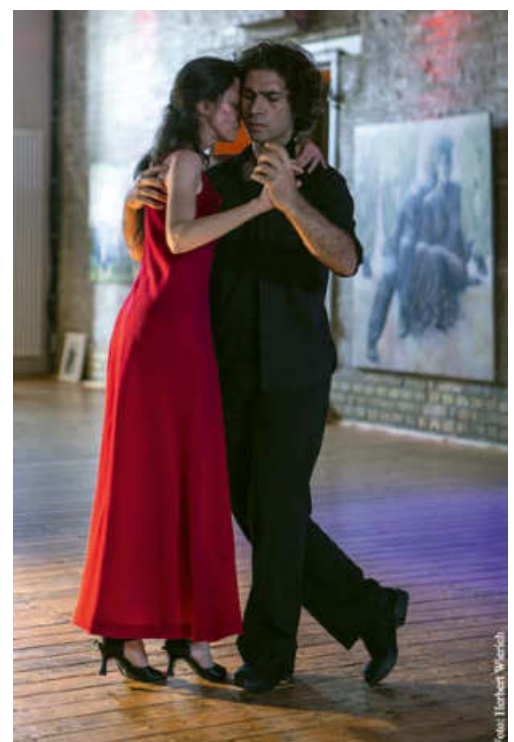
Villa Post, Wehringhauser Str. 38	
So 18.10.26	14.00–17.00 Uhr
4 UStd. 29,– €	Georgia Safroula Dickel

### Kurs 2755

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	
Do 12.11.26	18.00–21.00 Uhr
4 UStd. 29,– €	Georgia Safroula Dickel

### Kurs 2757

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	
Fr 11.12.26	18.00–21.00 Uhr
4 UStd. 29,– €	Georgia Safroula Dickel



Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## Spiele

### Lass uns spielen

Schluss mit Solitär am Computer! Gemeinsam spielen macht viel mehr (Schaden-)Freude! Ob Gelegenheitsspieler :in oder Profi-Zocker:in: In unserer gemütlichen Spielerunde sind alle willkommen.

Gerne dürfen eigene Spiele mitgebracht werden.

#### Kurs 2882

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Fr	09.10.26	16.00–20.00 Uhr
5 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.

#### Kurs 2890

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do	24.09.–10.12.26	17.00–18.30 Uhr	10x
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 2895

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do	24.09.–10.12.26	19.00–20.30 Uhr	10x
20 UStd.	150,- €	Ingeborg Mehner	



Mit KI generiert - ChatGPT

## Blues Harp Workshop Mundharmonika einfach spielend lernen – für Einsteiger:innen

Klein, aber oho: Die Mundharmonika passt in jede Hosentasche – und in jedes Abenteuer. Ob auf Trekkingtour, am Lagerfeuer oder hoch oben in den Bergen: Einfach rausziehen, losspielen und Stimmung zaubern. Schnell gelernt, schwer aus der Hand zu legen – unser Blues Harp Workshop unter bewährter Leitung von Dieter Kropp bringt Sie in kürzester Zeit zum Grooven! Die Mundharmonika – und gerade die sogenannte 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!

<b>Kurs 9820</b>		
Max-Reger-Musikschule, Raum 203		
Sa	12.09.26	10.00–16.00 Uhr
8 UStd.	49,- €	Dieter Kropp



**Dieter Kropp** ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands. Zwölf Jahre lang war er zudem als Moderator einer monatlichen Blues Radio Sendung bei Radio Bremen tätig. Er ist Autor zahlreicher Lehrwerke („Blues Harp Schule, für Einsteiger“, „Blues Harp Schule 2“, „Blues Harp Songbook“, „Blues Harp Ratgeber“) und als Musiker und Interpret auf eigenen CDs veröffentlicht.

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## Orgel improvisation zwischen Barock und DiscoRock

Der bekannte Hagener Pianist, Organist und ehemaliger Leiter des Fachbereichs Populärmusik der Max-Reger-Musikschule, Heinz Manuel Krause, widmet sich seit vielen Jahren der Königin aller Instrumente, der Kirchenorgel. In beeindruckender Weise verbindet er Improvisationstechniken aus dem Rock und Pop mit barocker und romantischer Literatur. Die Besucher:innen dürfen sich auf ein Konzerterlebnis der besonderen Art freuen an der Pfeifenorgel zu St. Michael in Hagen Wehringhausen.



Heinz Manuel Krause

### Kurs 9822B

St. Michael Kirche, Wehringhausen  
Fr 06.11.26 18.00–19.30 Uhr  
2 UStd. Pay what you want Heinz Manuel Krause

## 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 9825 – Infoveranstaltung

Max-Reger-Musikschule, Raum 007  
Mo 07.09.26 09.00–09.30 Uhr  
entgeltfrei Martin Rösner

## Tanz dich fit! 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 9824

Max-Reger-Musikschule, Raum 203 14x  
Mi 02.09.–16.12.26 18.00–19.00 Uhr  
18 UStd. 86,- € Olga Penker

## 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 Holzpflocken 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 9845

Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10  
Sa 10.10.26 12.00–16.00 Uhr  
5 UStd. 32,- € Theophilus Mettle



## Drum For Fun

„Drum For Fun“ richtet sich in erster Linie an Erwachsene, die schon immer mal davon geträumt haben, hinter einem Schlagzeug zu sitzen und loszurocken. Diesen Traum können sie sich beim Schlagzeug-Workshop mit Peter Aßmann erfüllen, der als Drummer in der Hagener Musikszene seit vielen Jahren ein Begriff und seit ebenso vielen Jahren Schlagzeuglehrer an der Max-Reger-Musikschule ist. Für dieses Abenteuer sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Im Vordergrund steht der Spaß am Ausprobieren und wer weiß, vielleicht erwacht Ihr schlummerndes Talent für Ihre Rockstar-Karriere.



Peter Aßmann

### Kurs 9830

Max-Reger-Musikschule, Raum 008  
Sa 19.09.26 10.00–13.00 Uhr  
4 UStd. entgeltfrei Peter Assmann

## Tischharfe

### Schnupperworkshop für Tischharfe (Veeh-Harfe®, Zaubharfe)

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 9836

Max-Reger-Musikschule, Raum 106  
Sa 14.11.26 10.00–13.00 Uhr  
4 UStd. 12,- € Christiane Voth

## 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 9834

Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10 14x  
Di 08.09.–22.12.26 17.30–18.30 Uhr  
18 UStd. 85,- € 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 9835

Max-Reger-Musikschule, Dödterstr. 10 14x  
Di 08.09.–22.12.26 18.30–19.30 Uhr  
18 UStd. 85,- € Lorena Manz

## Ukulele

### Kleines Instrument – Großer Spaß!

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 9837

Max-Reger-Musikschule, Raum 314 14x  
Mo 07.09.–21.12.26 16.00–17.00 Uhr  
18 UStd. 85,- € Ignacio Zudaire

## Entdeckungsreise mit der Stimme Der VHS-Chor

Sie lieben Rock-Pop-Musik und möchten mit anderen sing-begeisterten 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!

<b>Kurs 9832</b>			
Max-Reger-Musikschule, Raum 203			14x
Mo	07.09.–21.12.26	19.45–21.00 Uhr	
23 UStd.	29,- €	Junichiro Watahiki	

## Klavierstimmung und Klaviervortrag Workshop

Auch die besten Pianisten benötigen noch jemanden, damit ihre Musik so klingt, wie sie soll. Die Klavierbauerin Petra Held zeigt, wie aus schiefen Tönen wieder Harmonie entsteht. Dabei gibt sie einen Einblick in das Handwerk des Klavierstimmens. Mit welcher Saite beginnt man? Benötigt ein Stimmer das absolute Gehör? Wer hat eigentlich den Kammerton festgelegt? Und wie kommt man heute zu diesem Beruf? Ein kurzweiliger Vortrag, der nicht nur für Pianisten spannend ist. Musikalisch umrahmt wird die Veranstaltung von Peter Held.

<b>Kurs 9840B</b>			
Max-Reger-Musikschule, Raum 203			
So	11.10.26	11.00–13.00 Uhr	
2 UStd.	Pay what you want	Peter Held/Petra Held	

## Bridgerton Tanz im Stil der Empire-Ära

Dieses besondere Tanz-Event widmet sich den Gesellschaftstänzen der Empire- bzw. Regency-Zeit und verbindet historische Bewegungspraxis mit einem zeitgenössischen, körperlich-theatralen Zugang. Die Eleganz der Empirezeit erfreut sich durch die Werke von Jane Austin und die populäre Netflix Serie „Bridgerton“ einer ungebrochenen Beliebtheit. Tanzen war zu dieser Zeit der Mittelpunkt des gesellschaftlichen Lebens. Ausgehend von der Ästhetik dieser Epoche entsteht ein künstlerischer Erfahrungsraum, in dem Tanz, Musik und soziale Interaktion miteinander verschmelzen. Im Mittelpunkt stehen leicht zugängliche Gruppentänze wie Kontratanz, Quadrille und Kreisformationen, die ohne Vorkenntnisse erlernt werden können. Neben diesen grundlegenden Bewegungsprinzipien werden auch die sozialen Codes der damaligen Zeit erfahrbar gemacht: Höflichkeit, Distanz und Nähe, sowie Begegnung auf nonverbaler Kommunikation. In dem Abschlussball am Sonntag können die Teilnehmer:innen das Erlernte, gerne auch in historischen Kostümen, zur Aufführung bringen und sich auf eine kulinarische Umrahmung der Veranstaltung freuen.

<b>Kurs 9844</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			2x
Sa+So	14.+15.11.26	14.00–17.30 Uhr	
9 UStd.	58,- €	Jozsef Hajzer	



Siehe auch Kurs 2674  
Seite 41



## 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



Foto@Freepik

### 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

### Weitere Informationen:

[www.hagen.de/  
musikschule](http://www.hagen.de/musikschule)  
[facebook.com/  
maxregermusikschule](https://facebook.com/maxregermusikschule)



Landesverband  
der Musikschulen  
in NRW

### Mitglied im Verband deutscher Musikschulen

Max Reger Musikschule  
Elbershallen Hagen | Dödterstr. 10  
t +49 2331 207 3142  
Stadt der FernUniversität  
[www.hagen.de/musikschule](http://www.hagen.de/musikschule)

Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Like us on Facebook  
[facebook.com/maxregermusikschule](https://facebook.com/maxregermusikschule)





Mit KI generiert – ChatGPT

## Veranstaltungsreihe: Nachhaltig lokal ernähren

Ernährung ist ein vielschichtiges und komplexes Thema, das uns alle betrifft. Eine besondere Veranstaltungsreihe mit den folgenden Workshops legt daher das Augenmerk auf eine gesunde und nachhaltige Ernährung aus der Region. Dabei geht es nicht nur um leckere Rezepte, sondern auch um viele Fragen rund ums Essen, dessen Herkunft und wo man Lebensmittel überhaupt einkaufen kann.

Kooperationspartner der Reihe sind: VHS-Hagen, AllerWeltHaus Hagen, Hagener Heimatbund, Projekt Klimapositives Wehringhausen des Nachhaltigkeitszentrums Hagen, Sparkassenstiftung für Hagen, Ernährungsrate des Landes NRW e.V, und die Verbraucherzentrale.



### Apfelkuchen-Workshop

Jährlich landen in der BRD 78 Kilogramm Lebensmittel pro Kopf im Müll – aus unterschiedlichsten Gründen. Beim Workshop „Die Reise des Apfelkuchens“ erfährt man, dass in jedem Apfel, jedem Gramm Mehl und jedem Stück Butter viel mehr steckt, als man denkt. Eine Backstube, die es in sich hat. Alle gehen nach Hause mit leckerem Apfelkuchen, Tipps gegen Lebensmittelverschwendung und vielen neuen Erkenntnissen.

<b>Kurs 3880</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Di	29.09.26	18.00–20.15 Uhr
3 UStd.	entgeltfrei	Claudia Eckhoff/Ingrid Klatte

### Adventliche Schokologie Werkstatt rund um Schokolade

Die Kampagne Sweet Revolution fordert faire Einkommen für Kakaobauern und Schluss mit ausbeuterischer Kinderarbeit auf den Kakaoplantagen. In der „Schokologie“-Werkstatt gibt es wertvolle Infos, ein Quiz, eine Verkostung und es werden leckere Schokosachen hergestellt, die sich prima verschenken lassen. – Ja, jetzt ist Weihnachten gar nicht mehr weit.

<b>Kurs 3882</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Di	08.12.26	18.00–20.15 Uhr
3 UStd.	entgeltfrei	Claudia Eckhoff/Ingrid Klatte

- Geschichte
- Gesellschaft
- Kultur
- Musik
- Gesundheit
- Beruf
- IT
- Fremdsprachen
- Grundbildung



## Wildpflanzen erkunden im Stadtwald

Wildpflanzen direkt aus der Fülle der Natur lassen sich für eine nachhaltige Ernährung gut nutzen – wenn man sie denn kennt und erkennt und ihre Kräfte erkundet hat. Thomas Spengler ist Experte und teilt gern sein Wissen bei diesem Spaziergang durch den Stadtwald über Wehringhausen. Unterwegs gibt es Tipps und Rezeptideen.

### Kurs 3884

Wander-Parkplatz Palmkestraße

Fr	11.09.26	15.00–18.00 Uhr
4 UStd.	entgeltfrei	Thomas Spengler

## Obst, Gemüse, Eier

### Einkauf im Wandel – Wehringhausens Läden und Kneipen

Ende des 19. Jahrhunderts gab es an fast jeder Straßenecke in Wehringhausen einen Laden und alle paar Meter eine Kneipe. Wie sieht es heute aus? Was ist den Bewohner:innen jetzt wichtig rund um ihre Ernährung und ihren Einkauf? Wie international und nachhaltig ist das Angebot? – Solchen Fragen geht der Stadtpaziergang mit Stadtheimattpflieger Michael Eckhoff nach. Abstecher führen zu einigen Wehringhauser Läden und Gastronomiebetrieben sowie zum „Wehringhauser Gemüse“ am Bunker.

### Kurs 3886

Wehringhausen

Fr	09.10.26	16.00–17.30 Uhr
2 UStd.	entgeltfrei	Michael Eckhoff

## Gutes Essen für alle. Bundesweit Ernährungsräte stellen sich vor

Was machen Ernährungsräte und warum sind sie wichtig für die Zukunft unserer Ernährung? In diesem interaktiven Workshop lernen die Teilnehmenden die Arbeit von Ernährungsräten kennen und diskutieren gemeinsam mit Vertreter:innen des Netzwerks der Ernährungsräte e.V. über Möglichkeiten, Ernährungspolitik lokal mitzugestalten. Ihr Motto lautet „Gutes Essen für alle. Bundesweit.“

### Kurs 3888

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Fr	13.11.26	16.00–19.00 Uhr
4 UStd.	entgeltfrei	Netzwerk der Ernährungsräte e.V.



## 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 31.08.2026 ist die volle Kursgebühr fällig. Die Rechnung wird nach Kursbeginn verschickt.

#### Kurs 3005

Kloster Bestwig, Bergkloster 1, 59909 Bestwig	5x
Mo–Fr 05.10.–09.10.26	09.00–16.00 Uhr
40 UStd. 908,- €	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 Achtsamkeit

#### Bildungsurlaub NRW

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandskraft, mit der wir Krisen, Stressbelastungen oder auch Schicksalsschläge überwinden und sogar gestärkt aus ihnen hervorgehen. Selbstwirksamkeit, Optimismus und Akzeptanz sind beispielsweise Eigenschaften, die jede/r von uns erlernen kann und die wir durch Yoga und Achtsamkeit vertiefen können. Dieser Bildungsurlaub wird online stattfinden. Er gibt Ihnen einen theoretischen Einblick in das Trainieren von Resilienz mit ihren 7 Säulen und vermittelt in Ihrem gewohnten Umfeld praktische, leicht umsetzbare Übungen aus dem Yoga und dem Achtsamkeitstraining, mit deren Hilfe Sie Ihre seelischen und körperlichen Abwehrkräfte gleichermaßen stärken können. So können Sie den täglichen Herausforderungen in dieser besonderen Zeit entspannter und gelassener begegnen.

#### Kurs 3009Z – Onlinekurs

Di–Do	17.11.–19.11.26	09.00–15.30 Uhr	<b>3x</b>
24 UStd.	124,- €	Barbara Sering	

#### Kurs 3010Z – Onlinekurs

Di–Do	24.11.–26.11.26	09.00–15.30 Uhr	<b>3x</b>
24 UStd.	124,- €	Barbara Sering	



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



Kloster Bestwig – © Stefan Lansmich



Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## Meditation

### Sommer-Workshop

#### Einführung in die Buddhistische Meditation

Lernen Sie Meditation von einem buddhistischen Mönch. Der Workshop bietet eine strukturierte Einführung in die Meditation, richtige Sitzhaltung, Atmung und Konzentration. Sitz- und Gehmeditation wechseln mit achtsamkeitsbasierten Körperübungen zur Entspannung und zur Verbesserung der Achtsamkeit und Sitzhaltung. Zudem ist Zeit für Fragen und rund um Meditation und Buddhismus. Der Workshop ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittenene geeignet. Bitte bequeme, locker sitzende Kleidung mitbringen. Thay Thong Trung (Tokan Lansmich) ist buddhistischer Mönch. Er praktiziert und studiert die buddhistische Lehre seit über 30 Jahren und hat 19 Jahre unter Führung eine japanischen Zen-Meisters Zen studiert. Danach folgten weitere Klosteraufenthalte in Malaysia, Myanmar, Thailand und wieder Japan.

<b>Kurs 3102</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x	
Sa	25.07.26	09.00–16.00 Uhr	
So	26.07.26	09.00–13.00 Uhr	
13 UStd.	78,- €	Stefan Lansmich	

### Meditieren lernen

#### Einführung in die buddistische 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 ab. Bitte bequeme, locker sitzende Kleidung mitbringen (z.B. Jogginghose). Wer möchte, kann gerne das eigene Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen.

<b>Kurs 3105</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Sa	05.09.26	09.00–16.00 Uhr	
9 UStd.	54,- €	Stefan Lansmich	

<b>Kurs 3110</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Sa	21.11.26	09.00–16.00 Uhr	
9 UStd.	54,- €	Stefan Lansmich	

### Den inneren Frieden finden

#### Meditationswochenende

Das Seminar ist für alle geeignet, die ihre Meditationserfahrung vertiefen und erweitern wollen. Basis des Seminars ist die Entwicklung und Kultivierung geistiger Ruhe und Sammlung durch das achtsame Erleben der Körperempfindungen und des Atems. Weiterführende Themen sind die Entwicklung freundschaftlichen Wohlwollens und Mitgefühls und der Umgang mit Hindernissen, wie störende Gedanken und Empfindungen, innere Unruhe, Rastlosigkeit und Müdigkeit. Sitz- und Gehmeditation wechseln mit Entspannungs- und Atemübungen. Darüber hinaus ist Zeit für Fragen und Austausch. Anfänger:innen und Neueinsteiger:innen wird die vorherige Teilnahme am Einführungsseminar „Meditieren lernen – Einführung in die buddhistische Meditation“ empfohlen. Bitte bequeme, locker sitzende Kleidung (z.B. Jogginghose) mitbringen.

<b>Kurs 3122</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x	
Sa	10.10.26	09.00–16.00 Uhr	
So	11.10.26	09.00–13.00 Uhr	
14 UStd.	84,- €	Stefan Lansmich	

<b>Kurs 3124</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x	
Sa	12.12.26	09.00–16.00 Uhr	
So	13.12.26	09.00–13.00 Uhr	
14 UStd.	84,- €	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. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen und Trinkbehälter.

<b>Kurs 3230</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Sa	21.11.26	10.00–14.00 Uhr	
5 UStd.	29,- €	Franz Homann	



## Rückentraining

Rückenschmerzen entstehen häufig aus 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 3250

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	12x
Mo 07.09.–07.12.26	09.30–10.30 Uhr
16 UStd. 81,– €	Antje Öland-Masuch

### Kurs 3251

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	12x
Do 10.09.–10.12.26	09.30–10.30 Uhr
16 UStd. 81,– €	Antje Öland-Masuch

## Augenentspannung

Damit Ihre Augen mal wieder richtig aufatmen können, ist diese Augenschule genau das Richtige. Mit ganzheitlichen Augen- und Sehubungen lernen Sie spielerisch, wie Sie Ihre Sehkraft aktiv unterstützen und Entspannung zurückgewinnen können. Erleben Sie, wie sich Ihr Sehen spürbar weitet und Ihre Augen wieder lebendig werden. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

### Kurs 3258

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	4x
Do 03.09.–24.09.26	19.00–20.30 Uhr
8 UStd. 40,– €	Claudia Homburg

## 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 3263

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	
Sa 19.09.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd. 24,– €	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 3280

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	
Sa 10.10.26	10.00–15.00 Uhr
6 UStd. 38,– €	Sudhir Gurram

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

... wir haben u.a. gefördert:

- Anschaffung und Wartung eines Defibrillators
- Deutschkurs für ukrainische Flüchtlinge
- Kaffeemaschine und Waffeleisen für die Cafeteria
- 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](http://www.foerderverein-vhs-hagen.de)  
[info@foerderverein-vhs-hagen.de](mailto:info@foerderverein-vhs-hagen.de)

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



## Qi Gong + Feldenkrais

### Bewegung nach der Feldenkrais Methode

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich mit mehr Leichtigkeit durch den Alltag bewegen können und wie Sie Verspannungen und Schmerzen verringern oder sogar auflösen können. Sie lernen, wie Sie durch eine veränderte Wahrnehmung Ihres Körpers eine neue Ausrichtung sowie eine Koordination der Bewegungen entdecken können. Sie lernen, "schlechte" Gewohnheiten in der Bewegung aufzulösen und neue und weniger belastende Wege sich zu bewegen. Bewusstheit durch Bewegung ist eine sensorische Methode (entwickelt von Dr. Moshe Feldenkrais), in der wir lernen, unsere Bewegungen zu verfeinern, die Funktion der Bewegung zu verbessern und unser Bewusstsein von uns selbst und unserer Umwelt zu erweitern. Durch angeleitete Positionen und langsame Bewegungen mit viel Pausen zwischendurch und aufmerksamer Selbstbeobachtung nutzen wir unsere Sinne, um unsere Leichtigkeit in der Bewegung zu verfeinern. Dabei liegen wir überwiegend am Boden und nutzen den Boden als Spiegel, um zu spüren und um wahrzunehmen, welche Veränderungen im Laufe der Stunde passieren. Bitte bequeme und warme Kleidung, dicke Socken sowie eine große Decke und ein Handtuch mitbringen.

#### Kurs 3326

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	5x
Mo–Fr 24.08.–28.08.26	09.00–12.45 Uhr
25 UStd. 128,- €	Julia Stahl

### Qi Gong am Hohenhof

In diesem Kurs lernen Sie eine Übung aus dem medizinischen Qi Gong kennen. Diese Übung ist mehr als 1.600 Jahre alt und wurde in China sehr gut erforscht. Sie hat mehr als 350 Indikationen und sorgt für eine Steigerung Ihres Wohlbefindens und der Lebensqualität. Wir üben einfache und leichte Bewegungsabfolgen, die Ihr Qi, also Ihre Lebensenergie, wecken. Die Bewegungen aktivieren die Akkupunkturpunkte und der Energiefluss in den Energiebahnen in Ihrem Körper wird spürbar angeregt. Die sehr einfachen und leichten Bewegungsabfolgen sind leicht zu erlernen und gut geeignet für eine tägliche Praxis. Wir üben bei schönem Wetter draußen im schönen Garten des Hagener Hohenhofes und können so das Qi aus der Umgebung aufnehmen. Freuen Sie sich darauf, einen Schatz aus der fernöstlichen Welt kennenzulernen. Bequeme und leichte Kleidung, sowie Barfuss-Schuhe oder Schuhe, die eine dünne Sohle haben, sind empfohlen. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Hohenhof statt.

#### Kurs 3328

Outdoor Treffpunkt: Hohenhof/Garten	2x
Sa+So 29.+30.08.26	11.30–13.45 Uhr
6 UStd. 30,- €	Julia Stahl

### 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.

#### Kurs 3310H – Hybridkurs

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	7x
Mi 02.09.–14.10.26	17.00–18.30 Uhr
14 UStd. 91,- €	Irmgard Woitas-Ern

#### Kurs 3312H – Hybridkurs

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	7x
Mi 04.11.–16.12.26	17.00–18.30 Uhr
14 UStd. 91,- €	Irmgard Woitas-Ern

### 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. Jede:r ist herzlich eingeladen mitzumachen und wir freuen uns auch sehr über Teilnehmer:innen, die noch nie Qi Gong geübt haben. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Hohenhof statt.

#### Kurs 3330

Outdoor Treffpunkt: Hohenhof/Garten	
Sa 12.09.26	11.30–13.30 Uhr
2 UStd. 19,- €	Julia Stahl

#### Kurs 3331

Outdoor Treffpunkt: Hohenhof/Garten	
Sa 26.09.26	11.30–13.30 Uhr
2 UStd. 19,- €	Julia Stahl

#### Kurs 3332

Outdoor Treffpunkt: Hohenhof/Garten	
Sa 10.10.26	11.30–13.30 Uhr
2 UStd. 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 3402

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	10x
Do 03.09.–26.11.26	17.00–18.30 Uhr
20 UStd. 100,- €	Dirk Klauke

#### Kurs 3410

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	12x
Fr 11.09.–11.12.26	17.00–18.30 Uhr
24 UStd. 120,- €	Petra Wüstenfeld

### 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. Es ist empfehlenswert, vor diesem Kurs mindestens zwei Einsteiger-Yoga-Kurse zu besuchen.

#### Kurs 3406

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	12x
Mi 09.09.–09.12.26	19.00–20.30 Uhr
24 UStd. 120,- €	Petra Wüstenfeld

#### Kurs 3430

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	12x
Mi 09.09.–09.12.26	17.00–18.30 Uhr
24 UStd. 120,- €	Petra Wüstenfeld



Yoga – Ramona\_Holtschmidt

### Yoga für Fortgeschrittene

Zur Festigung der erlernten Asanas kommt die Detailarbeit im herabschauenden 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 3420

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	10x
Do 03.09.–26.11.26	18.45–20.15 Uhr
20 UStd. 100,- €	Dirk Klauke

### 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 3433

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	12x
Fr 11.09.–11.12.26	19.00–20.30 Uhr
24 UStd. 120,- €	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 3424

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	12x
Mo 07.09.–07.12.26	19.00–20.30 Uhr
24 UStd. 120,- €	Ramona Holtschmidt

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung



## 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 3231

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
 Fr 06.11.26 18.15–20.30 Uhr  
 3 UStd. 19,- € Franz Homann

## Sanftes Yoga mit Duft und Klang

### Eine Reise für die Sinne: Yoga, Duft & Klang

In dieser besonderen Yogapraxis verbindet sich die fließende Bewegung des Yogas mit der heilenden Kraft der Düfte und der Schwingung der Klänge. Während der Körper in sanfte Dehnungen sinkt, öffnen ausgewählte ätherische Öle sanft die Sinne und wirken direkt auf das emotionale Zentrum. Begleitet von den obertonreichen Schwingungen der Klangschalen darf der Geist zur Ruhe kommen und jede Zelle des Körpers in tiefe Entspannung fallen.

### Kurs 3468

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
 Sa 07.11.26 11.00–12.30 Uhr  
 2 UStd. 15,- € Ramona Holtschmidt

### Kurs 3469

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
 Sa 28.11.26 11.00–12.30 Uhr  
 2 UStd. 15,- € Ramona Holtschmidt

## Yoga für Senior:innen

Yoga für Senior:innen ist eine sanfte, an körperliche Möglichkeiten angepasste Form des Yogas, die Beweglichkeit, Gleichgewicht und Sturzprävention fördert. Atemübungen und langsame Bewegungen, um Gelenke zu schonen und Muskeln zu stärken, sowie Yoga auf dem Stuhl sind Elemente des Yogas für Senior:innen.

### Kurs 3447

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 6x  
 Do 05.11.–10.12.26 11.00–12.30 Uhr  
 12 UStd. 45,- € Anna Maria Sommer

## 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 3440

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 10x  
 Di 15.09.–01.12.26 19.00–20.30 Uhr  
 20 UStd. 100,- € Stefan Weng

### Kurs 3444

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 10x  
 Mi 16.09.–02.12.26 09.30–11.00 Uhr  
 20 UStd. 100,- € Stefan Weng

## 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 3458

Outdoor Treffpunkt: Hohenhof Garten  
 Sa 25.07.26 11.30–13.00 Uhr  
 2 UStd. 15,- € Ramona Holtschmidt

### Kurs 3459

Outdoor Treffpunkt: Hohenhof Garten  
 Sa 15.08.26 11.30–13.00 Uhr  
 2 UStd. 15,- € Ramona Holtschmidt

### Kurs 3460

Outdoor Treffpunkt: Hohenhof Garten  
 Sa 05.09.26 11.30–13.00 Uhr  
 2 UStd. 15,- € Ramona Holtschmidt

### Kurs 3461

Outdoor Treffpunkt: Hohenhof Garten  
 Sa 19.09.26 11.30–13.00 Uhr  
 2 UStd. 15,- € Ramona Holtschmidt

### Kurs 3462

Outdoor Treffpunkt: Hohenhof Garten  
 Sa 17.10.26 11.30–13.00 Uhr  
 2 UStd. 15,- € Ramona Holtschmidt



## Pilates

### Pilates

In dem Kurs steht die ursprüngliche Idee von Josef Pilates im Mittelpunkt – die bewusste Kontrolle von Körper und Geist. Contrology bedeutet, jede Bewegung präzise, konzentriert und im Einklang mit dem Atmung auszuführen. Durch gezielte Übungen wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt, die Haltung verbessert und ein neues Körperbewusstsein entwickelt. Der Körper wird nicht nur stärker, sondern auch beweglicher und ausgeglichener. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, dünne Decke

#### Kurs 3470

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	12x
Fr 11.09.–11.12.26	17.00–18.00 Uhr
24 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 3601

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	10x
Do 03.09.–26.11.26	15.45–16.45 Uhr
10 UStd. 66,– €	Marion Rutenkolk

#### Kurs 3603

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	10x
Do 03.09.–26.11.26	17.00–18.00 Uhr
10 UStd. 66,– €	Marion Rutenkolk



## TaiJi

### Schnupperkurs TaiJi

TaiJi ist eine aus China stammende Bewegungskunst, die ihre Wurzeln sowohl in der Kampfkunst als auch in Übungen zur Pflege der Gesundheit von Geist und Körper hat. TaiJi versteht sich als ein physischer und mentaler Übungsweg, in dem geistige, seelische und körperliche Aspekte vereint und in ein Gleichgewicht gebracht werden.

#### Kurs 3500

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	3x
Di–Do 28.07.–30.07.26	10.00–12.15 Uhr
9 UStd. 45,– €	Bernhard Vogeler

### 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 3505

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	10x
Mo 07.09.–07.12.26	19.30–21.00 Uhr
20 UStd. 100,– €	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 3518

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	10x
Mo 07.09.–07.12.26	17.30–19.00 Uhr
20 UStd. 100,– €	Bernhard Vogeler

**Bewegung + Fitness + Selbstverteidigung**

**Bodyforming – Fitness after work**

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

<b>Kurs 3721</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		10x
Fr	11.09.–11.12.26	14.00–15.00 Uhr
13 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-Kreislauf-tätigkeit 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.

<b>Kurs 3725</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		10x
Di	08.09.–08.12.26	17.15–18.15 Uhr
13 UStd.	66,– €	Heike Saschek

**Gymnastik für Senior:innen 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.

<b>Kurs 3729</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		10x
Di	08.09.–08.12.26	16.00–17.00 Uhr
13 UStd.	66,– €	Heike Saschek

**Golf**

**Schnupperkurs**

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

<b>Kurs 3737</b>		
Märkischer Golfclub Hagen, Tiefendorfer Str. 48		
Mi	02.09.26	10.00–12.00 Uhr
2 UStd.	26,– €	Lars Orzessek

<b>Kurs 3739</b>		
Märkischer Golfclub Hagen, Tiefendorfer Str. 48		
Fr	02.10.26	13.00–15.00 Uhr
2 UStd.	26,– €	Lars Orzessek

**Sicherheit im Alltag**

**Selbstverteidigungs-Workshop**

In diesem Intensiv-Workshop lernen Sie leicht umsetzbare Selbstverteidigungstechniken kennen, stärken Ihre Körpersprache und üben, in kritischen Situationen ruhig zu handeln. Praxisnah, verständlich und für alle geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

<b>Kurs 3745</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Sa	08.08.26	09.00–16.00 Uhr
8 UStd.	39,– €	Calogero Michael Di Maggio

**Selbstverteidigung für Frauen**

**stark, klar, sicher**

Mehr Sicherheit im Alltag: In diesem kompakten Kurs lernen Sie einfache, wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung, stärken Ihre Körpersprache und üben, Grenzen klar zu setzen. Für Frauen jeden Alters – ganz ohne Vorkenntnisse. Bequeme Kleidung genügt.

<b>Kurs 3746</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		4x
Do	24.09.–15.10.26	18.30–20.00 Uhr
8 UStd.	40,– €	Calogero Michael Di Maggio



## Hula Hoop für Einsteiger:innen Schnupperkurs

Bei unserem Hula Hoop Schnuppertag kann man ganz unverbindlich erleben, wie viel Freude Bewegung mit dem Reifen macht. Mit mitreißender Musik, guter Laune und einer einfachen Technik-Einführung finden alle Schritt für Schritt ins Kreisen – ganz ohne Druck. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um Ausprobieren, Lachen, Bewegen, Wohlfühlen und erste Erfolgserlebnisse. Egal ob komplette Anfängerin oder einfach neugierig – kommt vorbei und dreht eure erste Runde mit uns!

### Kurs 3750

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Sa 25.07.26 10.00–13.00 Uhr  
4 UStd. 5,- € Sabrina Knoop



## Hula Hoop – Spaß, Musik, Technik

Bei unserem Hula Hoop-Schnuppertag kann man ganz unverbindlich erleben, wie viel Freude Bewegung mit dem Reifen macht. Mit mitreißender Musik, guter Laune und einer einfachen Technik-Einführung finden alle Schritt für Schritt ins Kreisen – ganz ohne Druck. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um Ausprobieren, Lachen, Bewegen, Wohlfühlen und erste Erfolgserlebnisse. Egal ob komplette Anfängerin oder einfach neugierig – kommt vorbei und dreht eure erste Runde mit uns!

### Kurs 3751

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 10x  
Di+Sa 22.09.–19.12.26 17.00–17.45 Uhr  
10 UStd. 50,- € Sabrina Knoop

## Line Dance Workshop

Linedance ist eine choreographierte Tanzform überwiegend nach Westernmusik. Beim Westerntanz ohne Partner wird in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt und zwar geschlechterunabhängig. Linedance kommt ursprünglich aus Amerika, findet aber immer mehr Anhänger auch in Deutschland.

### Kurs 3774B

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 3x  
Fr 07.08.–21.08.26 11.00–12.30 Uhr  
6 UStd. 8,- € Sylvia Lotz-Eitlhuber

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

Orthopädie · Schuhtechnik

# kreuzer

Passt gut, geht gut!

### Leistungen von A-Z

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

Hochstr. 72  
58095 Hagen

☎ 02331 244 81  
[www.a-kreuzer.de](http://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](#)



**Kräuter + Wildpflanzen**

**Kräuterwanderung  
mit kleiner Wildkräuterkunde**

Erleben Sie eine besondere Wanderung, mit einem liebevollen Einblick in die Welt der Wildkräuter. Gemeinsam erkunden wir den Horst-Meurisch-Weg, der uns durch eine abwechslungsreiche, mal sanft, mal steil, mal wildromantische Landschaft führt. Unterwegs halten wir Ausschau nach unseren grünen Schätzen am Wegesrand und erfahren Spannendes über ihre Verwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke. Ein kleiner, feiner Kräuterimbiss rundet unser Naturerlebnis kulinarisch ab. Die Strecke ist ca. 11 Kilometer lang und erfordert eine gute Grundkondition. Bitte mitbringen: Becher, Teller, Gabel und Löffel und eine Picknickdecke für die gemütliche Pause.

<b>Kurs 3710</b>		
Treffpunkt: Muslimischer Friedhof Hagen-Vorhalle		
So	20.09.26	11.00–16.00 Uhr
	29,- €	Claudia Hoffmann

**Essbare Wildpflanzen  
Geschenke der Natur für eine vitalstoffreiche Ernährung**

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.

<b>Kurs 3805</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Mo	28.09.26	19.00–20.30 Uhr
2 UStd.	15,- €	Thomas Spengler



**Kochen**

**Kochworkshop  
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.

<b>Kurs 3801</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Mi	09.09.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	34,- €	Thomas Spengler

<b>Kurs 3802</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Mo	09.10.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	34,- €	Thomas Spengler

<b>Kurs 3803</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Do	26.11.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	34,- €	Thomas Spengler

**Männer, ran an die Buletten – Kochen,  
genießen, lachen**

In diesem Kochkurs entdecken Männer ihre Leidenschaft fürs Kochen oder vertiefen vorhandene Fähigkeiten. Mit Spaß, Teamgeist und einer guten Portion Humor wird geschnippelt, gebraten, abgeschmeckt und anschließend gemeinsam genossen. An vier Abenden entstehen abwechslungsreiche, ausgewogene und schmackhafte Gerichte – sowohl mit Fleisch als auch in vegetarischer Variante (nicht vegan, um den zeitlichen Rahmen einzuhalten). Die zubereiteten Speisen werden in geselliger Runde verkostet. Wer möchte, darf die Gerichte der anderen Teilnehmenden probieren und bewerten – ganz locker, ohne Zwang.

<b>Kurs 3813</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Di	01.09.–06.10.26	18.00–21.45 Uhr
20 UStd.	107,- €	Tobias Breidert



## 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.

<b>Kurs 3818</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Sa	10.10.26	14.00–17.45 Uhr	
5 UStd.	43,- €	Georgia Dickel	

## Eine kulinarische Reise durch Indien Der Norden (Teil 1)

So vielfältig und bunt wie das Land selbst, so abwechslungsreich und schmackhaft ist seine Küche. Typisch für die nordindische Küche sind würzig marinierte Gerichte aus dem Tandoor (Lehmofen) und cremige Currys. Charakteristisch für den kühlen Norden Indiens sind „wärmende“ Gewürze wie Nelken, Zimt und Kardamom. Garam Masala ist eine Gewürzmischung, die dem Organismus gut einheizt, ohne scharf zu sein. In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung verschiedener nordindischer Gerichte kennen, welche die Dozentin von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. Sie erfahren, wie mühelos sich vegetarische und nichtvegetarische Gerichte voneinander abwandeln lassen, sodass in diesem Kurs sowohl Vegetarier:innen als auch Fleischliebhaber:innen auf ihren Geschmack kommen. An jedem Abend kochen Sie eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse der Saison und Joghurtgericht, sowie für Vegetarier:innen z.B. Panner Tikka (indischer Hüttenkäse) und Fleischliebhaber:innen z.B. Murgh Makhni (Hähnchencurry) besteht. Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

<b>Kurs 3828</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			3x
Mi	04.11., 11.11., 18.11.26	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 und mit vielen Kräutern, Gewürzen und frischem Gemüse zubereitet. Beliebte Mezze gehören auch zu der ägäischen Küche, wodurch Vegetarier:innen ebenfalls auf ihren Genuss kommen werden. Gekocht wird ein leckeres Menü. Die Vorfahren der Dozentin stammen aus der Ägäischen Region.

<b>Kurs 3820</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Do	24.09.26	16.00–19.45 Uhr	
5 UStd.	49,- €	Serap Esen	

<b>Kurs 3821</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Do	12.11.26	16.00–19.45 Uhr	
5 UStd.	49,- €	Serap Esen	

<b>Kurs 3822</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Do	03.12.26	16.00–19.45 Uhr	
5 UStd.	49,- €	Serap Esen	



Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## Kürbisliebe – vegetarisch und kreativ

Der Herbststar kommt groß raus! In diesem Kurs dreht sich alles um den Kürbis. Wir zaubern herzhaft und süße vegetarische Gerichte – überraschend vielseitig und richtig lecker. Ob Suppe, Ofengericht oder Dessert: Kürbis kann mehr, als du denkst! Perfekt für alle, die saisonal und fleischlos genießen wollen. Komm vorbei und entdecke die bunte Welt der Kürbisküche!

### Kurs 3830

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mo 12.10.26

5 UStd.

18.00–21.45 Uhr

Esther Hildebrandt



## Chutney – hol den Sommer ins Glas

Von Apfel bis Zucchini kann so ziemlich jedes Obst und Gemüse für ein feines Chutney verwendet werden. Wir kochen köstliche Variationen der würzigen Beilage. Außerdem verraten wir, wozu Chutneys besonders fein schmecken.

### Kurs 3834

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do 03.09.26

5 UStd.

18.00–21.45 Uhr

Esther Hildebrandt



## Küchen-Basics leicht gemacht

Sie möchten sicher und entspannt kochen lernen? In diesem Kurs zeigen wir einfache Handgriffe und Grundrezepte. Ideal auch für Anfänger:innen – ganz ohne Vorkenntnisse. Wir kochen gemeinsam in lockerer Atmosphäre. Starten Sie jetzt Ihren Einstieg in die Welt des Kochens!

### Kurs 3835

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mi 23.09.26

5 UStd.

18.00–21.45 Uhr

Esther Hildebrandt



## Gemüse mal ganz anders

Entdecken Sie die bunte Welt der grünen Küche. Frisches saisonales Gemüse gibt es zu jeder Jahreszeit und es steckt voller Überraschungen in seiner Vielfalt. Gemüse kann als Alternative zu Fleisch zubereitet werden, roh oder gekocht gegessen werden und bietet so viele verschiedene Aromen. Lassen Sie die Abwechslung auf den Teller bringen.

### Kurs 3837

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do 10.09.26

5 UStd.

18.00–21.45 Uhr

Esther Hildebrandt



## Festtagsküche mit Herz und Braten

Sie lieben den Duft von Braten, Rotkohl und Plätzchen? In diesem Kurs zaubern wir ein festliches Menü, wie es früher bei Oma gab. Mit traditionellen Rezepten, kleinen Geheimtipps und viel Herz. Perfekt, um Familie und Freunde an den Feiertagen zu begeistern. Ein kulinarischer Ausflug in die Weihnachtsküche unserer Kindheit!

### Kurs 3838

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do 10.12.26

5 UStd.

18.00–21.45 Uhr

Esther Hildebrandt



## Superfood Hülsenfrüchte

Das Superfood der Vegetarischen Küche sind die vielen verschiedenen Hülsenfrüchte. Der hohe Anteil an Ballaststoffen und der Mineralstoffgehalt machen Linsen, Bohnen und Co. nicht nur zur perfekten Fleischalternative. Wir kochen gemeinsam einige hervorragend schmeckende Gerichte.

### Kurs 3839

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Do 05.11.26

5 UStd.

18.00–21.45 Uhr

Esther Hildebrandt





## Kleine Geschenke aus meiner Küche

Selbstgemacht schmeckt's einfach besser – vor allem zu Weihnachten! In diesem Kurs zaubern wir liebevolle Kleinigkeiten aus der Küche: ob Gewürzöl, Plätzchen, Pralinen oder weihnachtliche Aufstriche – perfekt als Geschenk. Verschenken Sie dieses Jahr Genuss, der von Herzen kommt!

<b>Kurs 3840</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Do	17.12.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	46,– €	Esther Hildebrandt

## Israelisch – wie man in Tel Aviv isst

Israel ist kulinarisch stark geprägt durch verschiedene Ethnien und Kulturen. Dazu kommen jede Menge Kreativität und Inspirationen der Menschen, die dort leben. Diese besondere Fusion-Küche, die vor allem in Tel Aviv zuhause ist, soll in diesem Kochkurs auf dem Speiseplan stehen.

<b>Kurs 3854</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Mo	23.11.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	49,– €	Diane Haupt

## Kubanische Küche

Viva la Vida! Heute unternehmen wir eine Reise in die kubanische Küche. Chicharrones in Tequila-Marinade und Kochbananen stehen auf dem Speiseplan.

<b>Kurs 3855</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Di	03.11.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	49,– €	Diane Haupt

## Vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche zeichnet sich vor allem durch ihre Leichtigkeit und Vielfalt an Aromen aus. Frühlingsrollen, Nudelsuppe, Rindfleisch, Salat und Fisch in Bananenblättern sollen an diesem Abend mit sehr viel Ingwer, Zitronengras und Koriander zubereitet werden.

<b>Kurs 3856</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Do	17.09.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	49,– €	Diane Haupt

## Amerikanische Weihnacht

### Best Lamb ever

Ein traditionelles amerikanisches Weihnachtsmenü mit dem besten Lammgericht aller Zeiten steht heute auf dem Speiseplan. Dazu läuft Weihnachtsmusik. American Christmas pur!

<b>Kurs 3857</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Mi	09.12.26	18.00–21.45 Uhr
5 UStd.	52,– €	Diane Haupt

**NIEMAND**  
Vollkornbäckerei & Bioladen  
www.niemand-bio.de

**Bei uns ist alles Bio:**  
Vollkorn-Backwaren • Fleisch • Käse  
frisches Obst & Gemüse • Wein • Naturkosmetik

**Bioladen mit Bäckerei-Filiale:**  
Eppenhauser Straße 52 • Hagen  
Kirchender Dorfweg 31b • Herdecke

**Bäckerei-Filialen:**  
Tillmannsstraße 2 • Hagen  
Rohrstraße 24 • Hagen  
Von-der-Recke-Straße 1 • Wetter  
Hörder Str. 35 • Schwerte

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## Backen

## Focaccia di Bari

Supersofte, saftige Focaccia nach einem Originalrezept aus Bari, mit Cocktailtomaten und aromatischen Kräutern. Bitte zwei saubere Geschirrtücher und einen Brotkorb mitbringen.

**Kurs 3860**

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mi 02.09.26

17.00–20.45 Uhr

5 UStd. 39,– €

Rosanna Pignataro



## Baumkuchen

Viele bewundern die feinen Schichten nur im Schaufenster, aber ich zeige euch in meinem Kurs, wie wir dieses Meisterwerk auch in der heimischen Backstube zaubern. Bitte eine Backschürze und eine Torten-Transportbox mitbringen.

**Kurs 3863**

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mi 02.12.26

17.00–20.45 Uhr

5 UStd. 41,– €

Rosanna Pignataro



## Sachertorte

Wer träumt nicht von der perfekten Sachertorte? Außen die glänzende, knackige Glasur, innen saftig-schokoladig und dazwischen das feine Aprikosengelee. Die Wiener Kaffeehaus-Legende gilt als Königsdisziplin – doch keine Sorge, wir meistern sie gemeinsam! Bitte eine Backschürze und eine Torten-Transportbox mitbringen.

**Kurs 3861**

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mi 07.10.26

17.00–20.45 Uhr

5 UStd. 41,– €

Rosanna Pignataro



Für die Kochkurse bitte mitbringen:

Kochschürze und Vorratsdosen.

Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten!





**MÄRKISCHE  
SPEZIALITÄTEN  
BRENNEREI**

**BRENNEREIFÜHRUNGEN  
WORKSHOPS  
VERANSTALTUNGEN**

**WWW.MSB-HAGEN.DE**

PRODUKTE IM BRENNEREI-SHOP UND  
IM ONLINE-SHOP ERHÄLTlich !



## Italienisch Kochen und Sprechen:



Lernen Sie die Köstlichkeiten der italienischen Küche kennen, die neben Spaghetti noch viel mehr zu bieten hat – 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:



### Apericena

#### Feierabend auf italienisch genießen

Apericena: Das ist eine Kreuzung aus Aperitivo und Cena – kurz: der Feierabend für Genießer! Alle, die gemütliches Beisammensein lieben, ein gutes Glas Wein schätzen und einen Abend auf Italienisch ausklingen lassen wollen, sind hier richtig. Die beide Dozentinnen kennen sich mit italienischer Lebensart bestens aus.

#### Kurs 3901

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Mi 22.07.26 16.30–19.30 Uhr  
4 UStd. 43,- € Rosanna Pignataro/Claudia Curti

### Soulfood & Sprache

#### Ein herbstlicher Abend auf italienisch

Benvenuti! Heute lassen wir den Alltag draußen im Nebel und holen uns das warme Italien in die Lehrküche. Unser Ziel für heute Abend: Kochen, Genießen und Plaudern. Wir bereiten gemeinsam herbstliche Klassiker zu. Während wir schnibbeln und rühren, lernen wir ganz nebenbei die wichtigsten Vokabeln, um in der italienischen Trattoria wie ein Profi zu bestellen und zu fluchen. Keine Sorge: Man braucht keine Vorkenntnisse – weder am Herd noch im Wörterbuch. Hauptsache, der Appetit stimmt! Im Preis sind ein 3-Gänge-Menü, sowie Getränke enthalten.

#### Kurs 3910

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Mi 25.11.26 17.00–20.45 Uhr  
5 UStd. 59,- € Rosanna Pignataro/Claudia Curti



Mit Kluge/Genießer – ChatGPT

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## Japanisch Kochen und Sprechen:



Tauchen Sie ein in die Köstlichkeiten der japanischen Küche, die neben Sushi noch viel mehr zu bieten hat. Lernen Sie die Esskultur kennen: Von Tischmanieren bis zum Umgang mit japanischen Stäbchen und lernen Sie nebenbei auch noch die wichtigsten japanischen Ausdrücke für ein rundum exklusives Kocherlebnis! Die beiden Dozentinnen Key Arndt und Masako Mori haben früher das japanische Restaurant „Wasabi“ in Hagen zusammen geführt. Key Arndt ist gelernte Köchin und Masako Mori ist Japanischdozentin an der VHS Hagen. Zusammen möchten diese beiden Fachfrauen Ihnen die japanische Esskultur und Sprache näherbringen. Zu allen Gerichten wird Reis, Suppe und japanischer Tee serviert.



## Teriyaki Chicken

Teriyaki Chicken mit Reis, Salat und Miso-Suppe ist 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 3920**

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa 19.09.26

12.00–16.00 Uhr

5 UStd. 59,– €

Masako Mori/Kei Arndt

## Sushi und Miso-Suppe

Miso ist eine fermentierte Sojabohnenpaste und Dashi eine Brühe, die aus Fisch (oder für die vegetarische Variante aus Algen) besteht. Miso wird in Dashi (Brühe) aufgelöst und verschiedene Gemüse, Algen oder Tofu werden hinzugeben. Die daraus entstehende Miso-Suppe kann je nach Geschmack sehr vielseitig zubereitet werden. Zudem werden verschiedene vegetarische Sushi und wer mag, auch Sushi mit Fisch, zubereitet: Nigiri und Maki Sushi und auch eine kreative „Sushi Torte“. Das Auge isst bekanntlich mit – das wird in diesem Kurs eindrucksvoll gezeigt.

**Kurs 3922**

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa 14.11.26

12.00–16.00 Uhr

5 UStd. 59,– €

Masako Mori/Kei Arndt





Kommunikation, Arbeitstechniken	68
Führung, Management	69
Finanz- und Rechnungswesen	71
IT-Grundlagen, Digitalkompetenzen	73
Apple MacBook, iPhone	75
Künstliche Intelligenz	76
Office Anwendungen	78
Programmierung, Grafik, 3D-Druck	80
Kurse für Ältere – 60+	83
Kurse für Kids	84
Fotografie	85



Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## Kommunikation | Arbeitstechniken

## Rhetorik I: Wirksam vortragen

Ob Präsentation im Team, Vortrag vor Kund:innen oder Rede bei einer Veranstaltung: Wer sicher und überzeugend spricht, hinterlässt Eindruck. In diesem Kurs entwickeln Sie eine klare Stimme, eine wirkungsvolle Körpersprache und die Fähigkeit, Ihre Gedanken strukturiert und frei vorzutragen. Sie üben praxisnah, planen eigene Beiträge und gehen gestärkt aus dem Kurs, bereit für Ihren nächsten Auftritt.

**Kurs 4000**

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	2x
Sa+So 26.+27.09.26	09.00–16.00 Uhr
16 UStd. 95,- €	Hans Kronawitter

## Rhetorik II: Verhandeln, Diskutieren, Argumentieren

Reden können Sie bereits. Jetzt geht es darum, in schwierigen Gesprächen die Oberhand zu behalten. In diesem Kurs schärfen Sie Ihre rhetorischen Mittel für die anspruchsvollen Situationen des Berufsalltags. Sie führen Verhandlungen zielgerichtet, argumentieren überzeugend, stellen die richtigen Fragen und bleiben souverän, wenn Ihnen jemand mit unfairen Aussagen oder Killerphrasen begegnet. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Rhetorik, z. B. durch die Teilnahme am Kurs Rhetorik I.

**Kurs 4002**

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	2x
Sa+So 21.+22.11.26	09.00–16.00 Uhr
16 UStd. 95,- €	Hans Kronawitter

Rhetorik I+II: Vortragen und Verhandeln  
Bildungsurlaub

Überzeugend sprechen, souverän verhandeln, schwierige Gespräche meistern – das sind Fähigkeiten, die im Beruf den Unterschied machen. In diesem Intensivkurs entwickeln Sie Ihre rhetorischen Kompetenzen von Grund auf. Sie lernen, Vorträge und Präsentationen sicher zu planen und frei zu halten, Körpersprache bewusst einzusetzen, Sympathie aufzubauen und in Diskussionen und Verhandlungen ruhig und schlagfertig zu bleiben, auch wenn es schwierig wird. Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt, eine Teilnahme ist auch ohne Bildungsurlaub möglich.

**Kurs 4008**

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	5x
Mo–Fr 07.12.–11.12.26	09.00–16.00 Uhr
40 UStd. 264,- €	Hans Kronawitter

## Zeit- und Selbstmanagement

In diesem Seminar lernen Sie, persönliche Ziele zu formulieren und Prioritäten zu setzen. Sie lernen verschiedene Instrumente des systematischen Zeitmanagements kennen und erkennen typische Zeitfresser. Folgende Themen werden behandelt: Analyse von Tätigkeiten und Zeitaufwand, Erkennen und Bewältigen von Zeitfressern, Strategien zur Ziel- und Prioritätensetzung, Methoden und Werkzeuge zur systematischen Zeitplanung, Effektive Planungstechniken und -hilfsmittel.

**Kurs 4022**

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	2x
Sa+So 28.+29.11.26	09.00–16.00 Uhr
16 UStd. 95,- €	Hans Kronawitter

## Smalltalk trainieren

**Vom Small Talk zum Smart Talk**  
**Durchführungsgarantie**

Sie lernen Strategien kennen, um aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch zu entwickeln. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu sprechen. Außerdem lernen Sie, kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubahnen.

**Kurs 4030Z – Onlinekurs**

Mo 09.11.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd. 70,- €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

## Wortschatztraining

**Sprechen Sie flüssig und überzeugend in jeder Situation**  
**Durchführungsgarantie**

Dieses Wortschatztraining bietet Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um einen raschen Zugriff auf Wörter zu erlangen. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Ihren aktiven, sondern auch Ihren passiven Wortschatz.

**Kurs 4031Z – Onlinekurs**


Di 15.12.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd. 70,- €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms



## Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

### Durchführungsgarantie


Sie trainieren, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft werden Ihre Partner sein, während Sie Schritt für Schritt den Zugang zu Ihren eigenen Kraftquellen und Ressourcen gewinnen. Darüber hinaus bietet Ihnen dieses Seminar zahlreiche Tipps und Anregungen zur Umsetzung, um Ihre Stärke auch über das Seminar hinaus zu entfesseln.

<b>Kurs 4032Z – Onlinekurs</b> 		
Di	10.11.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd.	70,- €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

## Schlagfertigkeitstraining

### Durchführungsgarantie

Bemerken Sie manchmal, dass Ihnen die passenden Worte zu spät einfallen? Haben Sie großartige Ideen erst, wenn die Gelegenheit schon vorbei ist? Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jedem Moment die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Selbst in Belastungssituationen werden Sie flüssig und treffend formulieren können, was Ihnen dabei hilft, mutiger und selbstbewusster aufzutreten. Wir trainieren gemeinsam spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Dieses Impulsseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst.


<b>Kurs 4033Z – Onlinekurs</b> 		
Do	03.12.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd.	70,- €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

## Selbstmarketing für Frauen

### Schluss mit ungewollter Bescheidenheit!

### Durchführungsgarantie


Sie möchten lernen, ihre Stärken klar zu benennen, sich gezielt sichtbar zu machen und dabei authentisch zu bleiben? Im Zentrum stehen typische innere Hürden wie hinderliche Glaubenssätze, überhöhte Ansprüche an Authentizität und widersprüchliche Rollenerwartungen. Sie entwickeln Ihren persönlichen Stil im Selbstmarketing, stärken Ihre Resilienz und lernen, wie Sie mit Klarheit, Präsenz und Haltung auftreten – beruflich wie privat.

<b>Kurs 4035Z – Onlinekurs</b> 		
Fr	25.09.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd.	70,- €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

## Sitzungen und Meetings souverän leiten

### Durchführungsgarantie

Sie lernen, wie Sie als Leitungsperson den Ablauf einer Sitzung klar strukturieren, die Beteiligten effektiv einbinden und zur Mitarbeit motivieren. Ob im beruflichen Umfeld, im Verein oder in der Projektarbeit – in diesem Seminar reflektieren wir gemeinsam bewährte Methoden zur Führung von Gruppen. Die Erfahrungen der Teilnehmenden fließen aktiv in den Lernprozess ein, um praxisnahe Strategien zu entwickeln und die Leitungsfähigkeiten zu trainieren. Von der Vorbereitung über die Durchführung und Ergebnissicherung bis hin zur zielgerichteten Nachbereitung: Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie jede Phase eines Meetings souverän gestalten und auftretende Herausforderungen meistern können. Sie lernen, wie Sie souverän vor Gruppen formulieren, mit Widerstand umgehen und divergierende Meinungen produktiv integrieren können.

<b>Kurs 4034Z – Onlinekurs</b> 		
Do	19.11.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd.	70,- €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms


## Führung | Management

### Nebenberuflich selbstständig

### Von der Idee zur Umsetzung

### Durchführungsgarantie

Sie träumen davon, Ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, möchten dabei jedoch Ihre finanzielle Sicherheit nicht aufs Spiel setzen? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Weg in die nebenberufliche Selbstständigkeit erfolgreich meistern. Von der ersten Geschäftsidee bis zur praktischen Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Sie erhalten wertvolle Tipps zu rechtlichen Grundlagen, finanziellen Aspekten und Marketingstrategien. Profitieren Sie von praxisnahen Beispielen und erfahren Sie, wie Sie Ihr eigenes Unternehmen aufbauen können, ohne Ihren Hauptjob aufzugeben.

<b>Kurs 4036Z – Onlinekurs</b> 		
Fr	23.10.26	18.30–21.30 Uhr
4 UStd.	70,- €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms



## Vom Mitarbeiter zur Führungskraft Bildungsurlaub mit Durchführungsgarantie

Es ist keine Seltenheit, dass neue Führungskräfte unvorbereitet in ihre neue Rolle geworfen werden. Doch gleichzeitig ändern sich die Aufgaben und Erwartungen drastisch. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeiter:innen, Delegation von Zielen und dem Umgang mit Fehlverhalten wird nun führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten angemessen war. Diese veränderten Anforderungen stellen die zentrale Herausforderung für neue Führungskräfte dar. Unser Ziel ist es, diesen Rollenwechsel aktiv zu managen. Wir besprechen und trainieren schwierige Situationen, denen Führungskräfte in der Praxis begegnen. Zudem bieten wir Tipps und Anregungen für die individuellen Situationen der Teilnehmenden, um ihnen den Übergang zu erleichtern. Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt, eine Teilnahme ist auch ohne Bildungsurlaub möglich.

<b>Kurs 4050Z – Onlinekurs</b>		<b>3x</b>
Mo–Mi	09.11.–11.11.26	09.00–17.00 Uhr
24 UStd.	285,- €	Dipl.-Ök. Matthias Dahms

## Einführung in das Projektmanagement Bildungsurlaub

Projekte scheitern selten an fehlendem Einsatz, sondern an fehlender Struktur. In diesem Kurs lernen Sie, Projekte von Anfang an richtig aufzusetzen, realistisch zu planen und sicher durch alle Phasen zu steuern. Sie formulieren klare Ziele, erstellen Projektpläne, erkennen Risiken frühzeitig und behalten auch dann den Überblick, wenn sich Dinge ändern. Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt, eine Teilnahme ist auch ohne Bildungsurlaub möglich.

<b>Kurs 4060</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		3x
Mo–Mi	05.10.–07.10.26	09.00–16.00 Uhr
24 UStd.	198,- €	Dipl.-Ing. Ralf Krähe

## Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur – Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen

Das Regionalzentrum Hagen informiert Sie über das Studienangebot, die Zugangsvoraussetzungen und den Ablauf eines Fernstudiums.

<b>Kurs 4094Z – Onlinekurs</b>		
Mi	25.11.26	17.30–19.00 Uhr
2 UStd.	entgeltfrei	Zentrale Studienberatung der FernUniversität

## 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.

<b>Kurs 4072E – Onlinekurs</b>		
Do	08.10.26	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.

<b>Kurs 4070E – Onlinekurs</b>		
Do	01.10.26	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 Lernende an Fort- und Weiterbildungen 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 vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden.

<b>Kurs 4074E – Onlinekurs</b>		
Sa	31.10.26	09.00–16.30 Uhr
9 UStd.	64,- €	Helmut Lange

## 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, die/der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an die Dozent:innen zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Finanzbuchführung 1	Kurs 4102XB	Di+Do	28.07.26–15.10.26	18.30–20.30 Uhr	64 UStd.	360,- €
Finanzbuchführung 1	Kurs 4103XB	Di+Do	03.11.26–09.02.27	18.30–20.30 Uhr	64 UStd.	360,- €
Finanzbuchführung 2	Kurs 4104XB	Di+Do	28.07.26–08.10.26	18.30–20.30 Uhr	58 UStd.	335,- €
Finanzbuchführung 2	Kurs 4105XB	Mo+Mi	02.11.26–01.02.27	18.30–20.30 Uhr	58 UStd.	335,- €
Finanzbuchführung 3 mit DATEV	Kurs 4106XB	Di+Do	28.07.26–13.10.26	18.30–20.30 Uhr	42 UStd.	280,- €
Finanzbuchführung 3 mit DATEV	Kurs 4107XB	Di+Do	03.11.26–09.02.27	18.30–20.30 Uhr	42 UStd.	280,- €
Lohn und Gehalt 1	Kurs 4108XB	Di+Do	28.07.26–15.10.26	18.30–20.30 Uhr	64 UStd.	360,- €
Lohn und Gehalt 1	Kurs 4109XB	Di+Do	03.11.26–09.02.27	18.30–20.30 Uhr	64 UStd.	360,- €
Lohn und Gehalt 2	Kurs 4110XB	Di+Do	28.07.26–08.10.26	18.30–20.30 Uhr	58 UStd.	335,- €
Lohn und Gehalt 2	Kurs 4111XB	Mo+Mi	02.11.26–01.02.27	18.30–20.30 Uhr	58 UStd.	335,- €
Lohn und Gehalt 3 mit DATEV	Kurs 4112XB	Di+Do	03.11.26–12.01.27	18.30–20.30 Uhr	42 UStd.	280,- €
Finanzwirtschaft	Kurs 4113XB	Di+Do	03.11.26–26.01.27	18.30–20.30 Uhr	53 UStd.	290,- €
Kosten- und Leistungsrechnung	Kurs 4114XB	Mo+Mi	02.11.26–25.01.27	18.30–20.30 Uhr	53 UStd.	310,- €
Controlling	Kurs 4115XB	Mo+Mi	02.11.26–25.01.27	18.30–20.30 Uhr	53 UStd.	310,- €
Betriebliche Steuerpraxis	Kurs 4116XB	Mo+Mi	02.11.26–01.02.27	18.30–20.30 Uhr	58 UStd.	300,- €
Personalwirtschaft	Kurs 4117XB	Mo+Mi	02.11.26–25.01.27	18.30–20.30 Uhr	53 UStd.	310,- €
Einnahmen-Überschussrechnung	Kurs 4118XB	Di	10.11.26–15.12.26	18.30–20.30 Uhr	29 UStd.	205,- €
Lohn und Gehalt 3 mit DATEV	Kurs 4130XB	Di+Do	28.07.26–17.09.26	18.30–20.30 Uhr	42 UStd.	280,- €
Bilanzierung	Kurs 4132XB	Di+Do	03.11.26–26.01.27	18.30–20.30 Uhr	53 UStd.	310,- €

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie unter <https://www.vhs-hagen.de/kurse/beruf-und-it/>



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



## SAP-Anwendungen (online)

SAP® Grundlagen: Navigation	Kurs 4160A	Fr+Sa	24.07.–25.07.26	13.00–18.00 Uhr	14 UStd.	359,- €
SAP® Grundlagen: Navigation	Kurs 4161A	Fr+Sa	11.09.–12.09.26	13.00–18.00 Uhr	14 UStd.	359,- €
SAP® Grundlagen: Navigation	Kurs 4162A	Fr+Sa	09.10.–10.10.26	13.00–18.00 Uhr	14 UStd.	359,- €
SAP® Grundlagen: Navigation	Kurs 4163A	Fr+Sa	06.11.–07.11.26	13.00–18.00 Uhr	14 UStd.	359,- €
SAP® Grundlagen: Navigation	Kurs 4164A	Fr+Sa	04.12.–05.12.26	13.00–18.00 Uhr	14 UStd.	359,- €
Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA	Kurs 4165A	Fr+Sa	27.11.–28.11.26	13.00–18.00 Uhr	14 UStd.	359,- €
Einkauf in SAP® S/4HANA	Kurs 4166A	Fr+Sa	13.11.–14.11.26	13.00–18.00 Uhr	14 UStd.	359,- €

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie unter <https://www.vhs-hagen.de/kurse/beruf-und-it/>



## IT-Grundlagen | Digitalkompetenzen



### PC-Grundlagen

Sie möchten Ihren PC oder Ihr Notebook endlich sicher bedienen können? In diesem Kurs gewinnen Sie die nötige Sicherheit im Umgang mit Windows, um Dateien zu verwalten, Ihr Gerät nach Ihren Wünschen einzurichten und sich im digitalen Alltag zurechtzufinden.

#### Kurs 4200

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 4x  
Mo–Do 17.08.–20.08.26 09.00–12.15 Uhr  
16 UStd. 80,– € Elke Fischer

#### Kurs 4202

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 4x  
Mo+Di 21.09.–29.09.26 17.30–20.45 Uhr  
16 UStd. 80,– € Roan Schlopsnies

#### Kurs 4204

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 4x  
Mi 04.11.–25.11.26 17.30–20.45 Uhr  
16 UStd. 80,– € Roan Schlopsnies

### Linux Schnupperkurs

Der Kurs vermittelt einen kompakten und verständlichen Einstieg in das Betriebssystem Linux. Sie erhalten einen Überblick über grundlegende Konzepte, die Bedienung und typische Einsatzmöglichkeiten sowie über Gemeinsamkeiten und Unterschiede gängiger Distributionen. Anhand anschaulicher Beispiele lernen Sie zentrale Funktionen eines Linux-Desktops kennen. Der Kurs ermöglicht ein unverbindliches Kennenlernen ohne technische Voraussetzungen oder Eingriffe in bestehende Systeme und vermittelt die Inhalte niedrigschwellig für einen sicheren, stressfreien Einstieg.

#### Kurs 4230Z – Onlinekurs

Fr 25.09.26 18.00–20.15 Uhr  
3 UStd. 25,– € Harald Eisenmenger

### Tastaturschreiben am PC

Wer blind tippen kann, schreibt schneller, konzentrierter und mit mehr Freude. In diesem Kurs erlernen Sie das Zehnfingersystem mit einer bewährten Methode, die das Lernen überraschend leicht macht: Sprache, Musik und visuelle Bilder helfen Ihnen, die Tastatur schnell und nachhaltig zu verinnerlichen. Bitte ein Tuch zum Abdecken der Tastatur und Buntstifte mitbringen. Ein Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

#### Kurs 4240

Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG 2x  
Mo+Di 09.11.–10.11.26 17.30–21.30 Uhr  
10 UStd. 69,– € Dieter Faßdorf

**Die VHS sucht Dozentinnen und Dozenten**  
im Bereich **IT**

**Gesuchte Themenbereiche:**

- Windows
- Office Anwendungen
- IT-Sicherheit
- Tastaturschreiben
- KI u. a.

**Jetzt Kontakt aufnehmen!**  
rafael.stange@stadt-hagen.de



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](http://www.arbeitsagentur.de/newplan)



QR-Code scannen  
und ausprobieren



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Hagen

bringt weiter.

## Erste Schritte mit dem Android-Smartphone

In diesem Kurs werden Sie fit für den Alltag mit Ihrem Android-Gerät: Sie speichern Kontakte, schreiben Nachrichten, richten den Bildschirm nach Ihrem Geschmack ein und installieren Apps, die wirklich nützlich sind. Nach dem Kurs nutzen Sie Ihr Smartphone selbstbewusst und mit Freude, statt es nur für Anrufe zu verwenden.

### Kurs 4300

Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG 2x  
Mo+Di 10.08.–11.08.26 14.00–17.15 Uhr  
8 UStd. 59,– € Dieter Faßdorf

### Kurs 4302

Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG  
Sa 26.09.26 09.00–16.00 Uhr  
8 UStd. 59,– € Elke Fischer

### Kurs 4304

Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG 2x  
Sa+So 12.+13.12.26 09.30–12.45 Uhr  
8 UStd. 59,– € Dieter Faßdorf

## Ganz einfach: Knipsen mit dem Smartphone

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 4310

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Sa 19.12.26 09.30–12.45 Uhr  
4 UStd. 30,– € Elke Fischer



## WhatsApp sicherer und cleverer nutzen

WhatsApp steckt voller Funktionen, die die meisten gar nicht kennen und voller Einstellungen, die Ihre Privatsphäre schützen, wenn man weiß, wo sie sind. In diesem Kurs entdecken Sie nützliche Funktionen, die Ihren Alltag erleichtern und Sie richten Ihre Sicherheits- und Datenschutzeinstellungen so ein, dass Sie WhatsApp mit gutem Gewissen nutzen können. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in WhatsApp.

### Kurs 4312

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Sa 19.12.26 14.00–16.15 Uhr  
3 UStd. 23,– € Elke Fischer

## Apple

### Apple MacBook optimal 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 4330

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 4x  
Mo 09.11.–30.11.26 17.30–20.45 Uhr  
16 UStd. 96,– € Sedat Ali Cengiz

### Apple iPhone & Co Einschalten und lossurfen

Zunächst lernen Sie Grundeinstellungen und Tricks 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 4336

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Sa 14.11.26 09.00–16.00 Uhr  
8 UStd. 48,– € Sedat Ali Cengiz

## 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.

<b>Kurs 4340</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
So	15.11.26	10.00–12.15 Uhr
3 UStd.	22,- €	Elke Fischer

### KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger:innen

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

<b>Kurs 4342Z – Onlinekurs</b>		
Mi	05.08.26	18.30–20.00 Uhr
2 UStd.	20,- €	Robin Weniger

<b>Kurs 4343Z – Onlinekurs</b>		
Mi	30.09.26	18.30–20.00 Uhr
2 UStd.	20,- €	Robin Weniger

<b>Kurs 4344Z – Onlinekurs</b>		
Di	27.10.26	18.30–20.00 Uhr
2 UStd.	20,- €	Robin Weniger

### 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.

<b>Kurs 4345Z – Onlinekurs</b>		
Mo	27.07.26	19.30–20.15 Uhr
	20,- €	Robin Weniger

<b>Kurs 4346Z – Onlinekurs</b>		
Mo	05.10.26	16.30–17.15 Uhr
	20,- €	Robin Weniger

<b>Kurs 4347Z – Onlinekurs</b>		
Di	03.11.26	19.00–19.45 Uhr
	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.

<b>Kurs 4348Z – Onlinekurs</b>		
Mo	27.07.26	17.30–18.15 Uhr
	20,- €	Robin Weniger

<b>Kurs 4349Z – Onlinekurs</b>		
Mi	30.09.26	17.30–18.15 Uhr
	20,- €	Robin Weniger


<b>Kurs 4350Z – Onlinekurs</b>		
Di	10.11.26	16.30–17.15 Uhr
	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.

**Kurs 4351Z – Onlinekurs**   
Di 22.09.26 17.30–18.15 Uhr  
20,- € Robin Weniger

**Kurs 4352Z – Onlinekurs**   
Mi 18.11.26 17.30–18.15 Uhr  
20,- € Robin Weniger

## KI von A bis Z Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden


Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet. Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting.


**Kurs 4353Z – Onlinekurs**   
Fr 09.10.26 09.00–16.30 Uhr  
10 UStd. 135,- € 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.

**Kurs 4354Z – Onlinekurs**  
Mi 23.09.26 16.30–17.15 Uhr  
20,- € Robin Weniger

**Kurs 4355Z – Onlinekurs**   
Mo 09.11.26 16.30–17.15 Uhr  
20,- € Robin Weniger

**Kurs 4356Z – Onlinekurs**   
Di 01.12.26 19.00–19.45 Uhr  
20,- € Robin Weniger

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung



## KI-Kompetenz für Ihr Team

Machen Sie Ihr Team fit für den sicheren und erfolgreichen Einsatz von Künstlicher Intelligenz.

Die EU-KI-Verordnung (EU AI Act) verpflichtet Unternehmen, die KI-Kompetenz ihrer Mitarbeitenden sicherzustellen.

Die VHS Hagen unterstützt Sie dabei mit praxisnahen und verständlichen Trainings.

- ◇ KI verstehen und direkt anwenden
- ◇ Generative KI & relevante Tools im Überblick
- ◇ Effektives Prompting für den Arbeitsalltag
- ◇ Risiken erkennen und sicher handeln
- ◇ Rechtliche Grundlagen: EU AI Act, DSGVO & mehr
- ◇ Konkrete Anwendungsbeispiele für Ihr Unternehmen

Jetzt starten und KI-Potenziale sicher nutzen.

Kontakt: [rafael.stange@stadt-hagen.de](mailto:rafael.stange@stadt-hagen.de)



**Office-Anwendungen**

**Fit fürs Büro mit Microsoft 365  
Word und Excel Grundlagen**

**Bildungsurlaub  
Besonders geeignet für Teilzeitbeschäftigte**

Sie erhalten einen fundierten Einstieg in die Textverarbeitung mit Word und in die Tabellenkalkulation mit Excel und lernen, wie Künstliche Intelligenz (KI) Sie bei Ihrer täglichen Arbeit unterstützen kann. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie zunächst die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen kennenlernen. Ein weiterer Schwerpunkt des Seminars ist das Thema Datenaustausch zwischen den beiden Programmen. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse. Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt, eine Teilnahme ist auch ohne Bildungsurlaub möglich.

<b>Kurs 4422</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			5x
Mo–Fr	16.11.–20.11.26	08.15–13.15 Uhr	
30 UStd.	178,- €		Elke Fischer

**Word-Werkzeuge, die man kennen sollte**

Dokumente erstellen, strukturieren, formatieren und speichern. Das klingt einfach, kostet aber ohne das richtige Handwerkszeug unnötig viel Zeit und Nerven. In diesem Kurs eignen Sie sich genau die Word-Funktionen an, die im Berufsalltag wirklich gebraucht werden: Sie schreiben sicher, korrigieren effizient, formatieren professionell und richten Word so ein, dass es zu Ihrer Arbeitsweise passt. Was Sie hier lernen, können Sie am nächsten Tag direkt anwenden. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

<b>Kurs 4440</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			2x
Mo+Di	05.+06.10.26	17.30–20.45 Uhr	
8 UStd.	48,- €		Roan Schlopsnies

**Word-Seriendruck meistern**

Viele Briefe einzeln anpassen? Etiketten manuell beschriften? Das muss nicht sein. Mit dem Seriendruck in Word erledigen Sie solche Aufgaben in einem Bruchteil der Zeit, automatisch, fehlerfrei und professionell. In diesem Kurs lernen Sie, wie das geht. Von der Datenquelle über das Hauptdokument bis zum fertigen Serienbrief, zur Serien-E-Mail oder zum Etikett, inklusive wiederverwendbarer Vorlagen, die Ihnen auch künftig Arbeit sparen. Geeignet für alle, die regelmäßig personalisierte Dokumente erstellen und dabei Zeit gewinnen möchten. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

<b>Kurs 4442</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			2x
Mi	02.+09.12.26	17.30–20.45 Uhr	
8 UStd.	48,- €		Roan Schlopsnies

**Excel im Büroalltag clever nutzen**

Tabellen erstellen, Zahlen auswerten, Ergebnisse auf einen Blick sichtbar machen: Excel kann das alles, aber nur, wenn man weiß wie. In diesem Kurs steigen Sie praxisnah ein. Sie arbeiten mit Formeln, sortieren und filtern Daten, erstellen übersichtliche Diagramme und drucken Tabellen so aus, wie sie wirklich gebraucht werden. Nach dem Kurs erledigen Sie typische Excel-Aufgaben im Büro sicher und selbstständig, ohne langes Suchen und Ausprobieren. Ideal für Einsteiger:innen, Auszubildende und alle, die Excel bisher nur selten genutzt haben. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

<b>Kurs 4500</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			2x
Mo+Di	12.10.–13.10.26	17.30–20.45 Uhr	
8 UStd.	48,- €		Roan Schlopsnies

**Logik in Excel-Tabellen  
Rechnen mit Bedingungen und Verweisen**

Wer Excel wirklich beherrschen will, kommt an WENN, SVERWEIS und Co. nicht vorbei. Mit diesen Funktionen beantworten Ihre Tabellen automatisch Fragen wie: Liegt der Wert über dem Zielwert? Welcher Preis gehört zu welchem Artikel? Wie viele Tage bleiben noch bis zur Deadline? In diesem Kurs lernen Sie, solche Abläufe zu automatisieren und sparen sich damit manuelle Arbeit, die Excel längst für Sie erledigen kann. Geeignet für alle mit ersten Excel-Erfahrungen, besonders hilfreich in Controlling, Planung und Projektarbeit. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

<b>Kurs 4502</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			2x
Mi+Do	16.12.–17.12.26	17.30–20.45 Uhr	
8 UStd.	48,- €		Roan Schlopsnies



Mit KI generiert – ChatGPT



## Einfache Formeln mit Excel

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

### Kurs 4520Z – Onlinekurs

Di	06.10.26	18.00–19.30 Uhr	Elke Fischer
2 UStd.	20,- €		

## Komplexe Formeln mit Excel zielgerichtet einsetzen

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, Fehleruche 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 4524Z – Onlinekurs

Mi	07.10.26	18.00–19.30 Uhr	Elke Fischer
2 UStd.	20,- €		

## 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 4552

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa	26.09.26	09.00–16.00 Uhr
8 UStd.	59,- €	Michael Tomath



### Kontaktieren Sie uns:

02331 207 3622  
vhs@stadt-hagen.de



Volkshochschule  
Hagen

## Bildung auf Bestellung

Sollten Sie in dem vorliegenden Angebot nicht den Kurs, den Inhalt oder den Zeitraum finden, der Ihren Vorstellungen entspricht, so lassen Sie sich einen Kurs nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen von uns „maßschneidern“.

Dieses Angebot richtet sich an Firmen und Unternehmen, Vereine und Verbände, öffentliche Einrichtungen wie Kindertagesstätten und Schulen, aber auch private Gruppen.

## Programmierung

### VBA-Programmierung mit Excel

Entdecken Sie, wie Sie Excel mithilfe von Makros und VBA (Visual Basic for Applications) gezielt zur Automatisierung Ihrer Arbeitsabläufe einsetzen können. In diesem Kurs erwerben Sie anhand praxisnaher Beispiele die Grundlagen der VBA-Programmierung und entwickeln eigene automatisierte Lösungen. Sie arbeiten im VBA-Editor, zeichnen Makros auf, verstehen deren Struktur und passen sie gezielt an. Dabei lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic kennen, setzen Dialogboxen wie Message- und Input-Boxen ein und nutzen bedingte Anweisungen (If-Then-Else, Select-Case) sowie Schleifen (Do-While, Do-Until, For-Next). Darüber hinaus erstellen Sie eigene Prozeduren und Funktionen und binden Dateien in Ihre Abläufe ein.

<b>Kurs 4530</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Sa+So	28.+29.11.26	09.00–16.00 Uhr
16 UStd.	119,- €	Mevlüt Ülger

### Python für Einsteiger:innen

Python ist eine einfach zu erlernende Programmiersprache und bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten – von der Automatisierung kleiner Aufgaben bis hin zu weiterführenden Anwendungen. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der Programmierung mit Python und setzen diese direkt in praxisnahen Übungen um. Der strukturierte Aufbau ermöglicht Ihnen einen systematischen Einstieg – auch ohne Vorkenntnisse oder technischen Hintergrund. Zielgruppe: Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Vorkenntnisse in Python oder mit geringen Grundlagen.

<b>Kurs 4560Z – Onlinekurs</b>			<b>6x</b>
Mi	04.11.–09.12.26	18.00–20.30 Uhr	
18 UStd.	135,- €	Harald Eisenmenger	

## 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. Für die Teilnahme empfehlen wir einen zweiten Monitor oder ein zweites Gerät. So können Sie der Kursleitung folgen und gleichzeitig mitarbeiten. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

<b>Kurs 4602Z – Onlinekurs</b>			<b>2x</b>
Sa+So	28.+29.11.26	10.00–15.00 Uhr	
12 UStd.	72,- €	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.

<b>Kurs 4620Z – Onlinekurs</b>			
Fr	31.07.26	15.00–18.00 Uhr	
4 UStd.	35,- €	Robin Weniger	

<b>Kurs 4621Z – Onlinekurs</b>			
Mo	12.10.26	17.30–20.30 Uhr	
4 UStd.	35,- €	Robin Weniger	

<b>Kurs 4622Z – Onlinekurs</b>			
Di	24.11.26	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.

<b>Kurs 4623Z – Onlinekurs</b>		
Fr	25.09.26	15.00–18.00 Uhr
4 UStd.	35,- €	Robin Weniger

<b>Kurs 4624Z – Onlinekurs</b>		
Di	08.12.26	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 stehen nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart.

<b>Kurs 4625Z – Onlinekurs</b>		
Do	10.09.26	17.30–19.45 Uhr
3 UStd.	27,50 €	Robin Weniger

<b>Kurs 4626Z – Onlinekurs</b>		
Di	17.11.26	17.30–19.45 Uhr
3 UStd.	27,50 €	Robin Weniger

## Adobe CC: Photoshop, Illustrator, InDesign und ihr Zusammenspiel Bildungsurlaub

Die Adobe Creative Suite bietet eine breite Palette von Funktionen für den Datenaustausch zwischen den Programmen Adobe Photoshop, Illustrator und InDesign, die der Verbesserung, Vereinfachung und Beschleunigung von Arbeitsabläufen dienen. Am Beispiel eines Projekts erfahren Sie, wie die einzelnen Komponenten in der Praxis optimal zusammenarbeiten. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse. Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt, eine Teilnahme ist auch ohne Bildungsurlaub möglich.

<b>Kurs 4640</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		5x
Mo–Fr	14.12.–18.12.26	09.00–16.00 Uhr
40 UStd.	238,- €	Elke Fischer

## Adobe Photoshop CC Einführung in die digitale Bildbearbeitung

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 phantasievollen Kollagen. Für die Teilnahme empfehlen wir einen zweiten Monitor oder ein zweites Gerät. So können Sie der Kursleitung folgen und gleichzeitig mitarbeiten. Vorausgesetzt werden Windows-Kenntnisse.

<b>Kurs 4666</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Sa+So	21.+22.11.26	09.00–16.00 Uhr
16 UStd.	95,- €	Elke Fischer

## Vertiefende Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC – 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. Für die Teilnahme empfehlen wir einen zweiten Monitor oder ein zweites Gerät. So können Sie der Kursleitung folgen und gleichzeitig mitarbeiten. Vorausgesetzt werden Photoshop-Kenntnisse.

<b>Kurs 4670</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Sa+So	12.+13.12.26	09.00–16.00 Uhr
16 UStd.	95,- €	Elke Fischer



© Elke Fischer

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## 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 4632

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 1x  
 So 20.09.26 09.00-16.00 Uhr  
 8 UStd. 48,- € Elke Fischer

## 3D-Druck

### 3D-Druck-Workshop

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des 3D-Drucks. In diesem praktischen Workshop erhalten Sie einen umfassenden Einblick in den gesamten 3D-Druckprozess. Zunächst lernen Sie die Grundlagen der 3D-Drucktechnologie kennen, einschließlich der Grundeinstellungen der Drucker. Sie werden mit führenden Softwarelösungen arbeiten, darunter Orca Slicer für den optimalen Zuschnitt Ihrer Modelle, Shapr 3D und Fusion 360 für fortgeschrittene Modellierungsaufgaben sowie Freeware-CAD-Programme für den Einstieg in die 3D-Modellierung. Außerdem stellen wir Ihnen Plasticity vor, eine neue Software zur Simulation des Verhaltens von Kunststoffen im Druckprozess. Für die praktische Umsetzung Ihrer Projekte stehen Ihnen insgesamt fünf 3D-Drucker zur Verfügung.

### Kurs 4680

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x  
 Mi+Do 30.09.+01.10.26 17.30–21.30 Uhr  
 10 UStd. 59,- € Volker Isken

## Grundlagen des 3D-Scannens

Lernen Sie, die Welt um Sie herum zu digitalisieren! Dieser Kurs führt Sie in die Techniken des 3D-Scannens ein. Sie lernen, Objekte mit verschiedenen Scan-Technologien zu erfassen und die gewonnenen Daten für kreative und technische Projekte zu nutzen. Sie arbeiten mit Blender 3D, einer leistungsstarken Open-Source-Software, mit der Sie Ihre gescannten Daten bearbeiten und verfeinern können. Für die praktische Anwendung stehen Ihnen drei hochwertige 3D-Scanner zur Verfügung. Vom Scannen antiker Skulpturen bis hin zu modernen Bauteilen – die Möglichkeiten sind grenzenlos.

### Kurs 4684

Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG 2x  
 Sa+So 14.+15.11.26 10.00–12.30 Uhr  
 6 UStd. 38,- € Volker Isken



## Kurse für Ältere – 60+



### PC-Grundlagenkurs für Ältere Sicher und selbstbewusst in die digitale Welt

Sie möchten Ihren PC oder Ihr Notebook endlich sicher bedienen können? In diesem Kurs gewinnen Sie die nötige Sicherheit im Umgang mit Windows, um Dateien zu verwalten, Ihr Gerät nach Ihren Wünschen einzurichten und sich im digitalen Alltag zurechtzufinden.

#### Kurs 4700

Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG 4x  
Mo+Di 28.09.–06.10.26 09.30–12.45 Uhr  
16 UStd. 95,– € Sedat Ali Cengiz

#### Kurs 4702

Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG 4x  
Mo 23.11.–14.12.26 17.30–20.45 Uhr  
16 UStd. 95,– € Roan Schlopsnies

### PC-Grundlagenkurs für Ältere Vertiefung und Internet mit Muße

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem Computer und möchten jetzt sicherer werden und mehr aus dem Internet herausholen? In diesem Kurs in ruhigem Tempo vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, entdecken praktische Alltagsfunktionen und finden sich im Internet selbstständig zurecht. Sie schreiben E-Mails, versenden Fotos an Familie und Freunde und vieles mehr, das den digitalen Alltag leichter und angenehmer macht. Voraussetzung: erste Grundkenntnisse am PC.

#### Kurs 4704

Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG 4x  
Mo+Di 02.–10.11.26 09.30–12.45 Uhr  
16 UStd. 95,– € Sedat Ali Cengiz

### 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 4730

Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG  
Mo 12.10.26 16.00–19.15 Uhr  
4 UStd. 29,– € Sedat Ali 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 4734

Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG  
Di 13.10.26 16.00–19.15 Uhr  
4 UStd. 29,– € Sedat Ali Cengiz

## Kurse für Kids

### Tastschreiben für Kids (10–14 Jahre)

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.

<b>Kurs 4800</b>			
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG	2x		
Mo+Di	17.08.–18.08.26	09.30–13.00 Uhr	
9 UStd.	57,- €	Dieter Faßdorf	

<b>Kurs 4802</b>			
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG	2x		
Sa+So	28.+29.11.26	09.30–13.00 Uhr	
9 UStd.	57,- €	Dieter Faßdorf	



### Der Medienführerschein für Kinder (9–14 Jahre)

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.

<b>Kurs 4808Z – Onlinekurs</b>			
Fr	02.10.26	17.00–18.30 Uhr	
2 UStd.	20,- €	Robin Weniger	

<b>Kurs 4809Z – Onlinekurs</b>			
Di	01.12.26	17.00–18.30 Uhr	
2 UStd.	20,- €	Robin Weniger	

### Spielerisch Fotografieren lernen für Kids (10–14 Jahre)

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.

<b>Kurs 4806</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Mo	24.08.26	10.00–14.00 Uhr	
5 UStd.	35,- €	Dieter Faßdorf	

### 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.

<b>Kurs 4810Z – Onlinekurs</b>			
Mo	21.09.26	18.00–20.15 Uhr	
3 UStd.	27,50 €	Robin Weniger	

<b>Kurs 4811Z – Onlinekurs</b>			
Fr	13.11.26	18.00–20.15 Uhr	
3 UStd.	27,50 €	Robin Weniger	

### 3D-Drucken für Kids ab 12 Jahren Eigene Ideen zum Anfassen

Einfach eine Idee haben und am Ende etwas Echtes in den Händen halten. Genau das passiert in diesem Workshop: Kinder und Jugendliche entwerfen am Computer ihr eigenes 3D-Modell, bereiten es für den Druck vor und nehmen es am Ende mit nach Hause. Ob Schlüsselanhänger, Figur oder eigene Erfindung, hier wird aus einer Idee etwas Greifbares. Ganz nebenbei trainieren sie räumliches Denken, kreatives Gestalten und den Umgang mit moderner Technik – Fähigkeiten, die in der digitalen Welt immer wichtiger werden.

<b>Kurs 4820</b>			
Haus des DBB, Schwanenstr. 6–10, PC-Raum EG	2x		
Sa+So	10.+11.10.26	10.00–13.15 Uhr	
8 UStd.	48,- €	Volker Isken	

## Fotografie



### Kameratechnik und Bildkomposition Vom spontanen Knipsen zum gekonnten Fotografieren

Für eine wirklich gute und künstlerische Bildgestaltung ist es wichtig, die manuellen Einstellmöglichkeiten Ihrer Digitalkamera gezielt und kreativ zu nutzen. Sie üben das Zusammenspiel von Blende, Belichtungszeit und Fokussierung und besprechen anhand von Beispielen Bildaufbau, Motivwahl und -ausschnitt, Standort, Perspektive, Licht, Farbe und Bewegung. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und ein USB-Kabel mit.

#### Kurs 4901

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	2x
Sa+So 10.+11.10.26	09.00–16.00 Uhr
16 UStd. 80,– €	Elke Fischer

### 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 4914

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	
Sa 26.09.26	10.00–15.15 Uhr
7 UStd. 49,– €	Michael Kaub

### Fotoclub

Der lockere Zusammenschluss von 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 4904

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	5x
Do 03.09., 24.09., 15.10.26	
12.11., 10.12.26	18.00–19.30 Uhr
10 UStd. entgeltfrei	Elke Fischer

## 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				
3005	Der Weg zu innerer Ruhe und Kraft – Eine Auszeit im Kloster	05.10.2026 – 09.10.2026	Seite	51
3009Z	Resilienz stärken durch Yoga und Achtsamkeit	17.11.2026 – 19.11.2026	Seite	51
3010Z	Resilienz stärken durch Yoga und Achtsamkeit	24.11.2026 – 26.11.2026	Seite	51

Berufliche Bildung, Digitales und IT				
4008	Rhetorik I+II: Vortragen und Verhandeln	07.12.2026 – 11.12.2026	Seite	68
4050Z	Vom Mitarbeiter zur Führungskraft – mit Durchführungsgarantie	09.11.2026 – 11.11.2026	Seite	70
4060	Einführung in das Projektmanagement	05.10.2026 – 07.10.2026	Seite	70
4422	Fit fürs Büro – Word und Excel Grundlagen	16.11.2026 – 20.11.2026	Seite	78
4640	Photoshop CC, Illustrator CC, InDesign CC und ihr Zusammenspiel	14.12.2026 – 18.12.2026	Seite	81



Informationen zum Bildungsscheck finden Sie auf unserer Homepage unter:  
[www.vhs-hagen.de](http://www.vhs-hagen.de)



## Sprach-Café



### Gemeinsam Sprachen lernen und erleben! Das Sprach-Café ist ein Treffpunkt für alle Sprachen-Fans!

In unserem Sprach-Café kommen Menschen verschiedener Herkunft und Sprachkenntnisse zusammen, um ihre Sprachfähigkeiten zu üben und zu verbessern. In lockeren Gesprächen können Teilnehmende ihre Kenntnisse in einer bestimmten Sprache anwenden, neue Freunde finden und kulturellen Austausch erleben. Es ist eine großartige Möglichkeit, Sprachbarrieren abzubauen und das Selbstvertrauen im Sprechen zu stärken – ganz ohne eine typische Unterrichtssituation! Unsere Sprachdozent:innen stehen lediglich beratend zur Seite. Egal, ob Sie Anfänger:in sind oder schon fortgeschrittene Sprachkenntnisse haben – hier sind alle willkommen!

Mit den entsprechenden Flaggen-Stickern, die Sie von uns erhalten, können Sie ganz einfach zeigen, welche Sprache(n) Sie sprechen möchten. Ob Sie Muttersprachler\*in sind oder die Sprache(n) in einem Sprachkurs gelernt haben ist dabei völlig egal.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Zwischen 13–16 Uhr sind Sie jederzeit willkommen dazuzustoßen.

Den nächsten Termin finden Sie hier:



Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) für Sprachen



## Einstufungstests | Beratung

Nutzen Sie gerne unsere Einstufungstests oder lassen Sie sich beraten.

### Zu unseren Einstufungstests:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch



### Beratung:

Studienleiterin Katharine Filusch, M.A.  
02331 207 2649  
katharine.filusch@stadt-hagen.de

## Bildung auf Bestellung

Buchen Sie individuell zugeschnittene Kurse für feste Gruppen – ideal für Unternehmen, Teams oder geschlossene Lerngruppen.

Wir bieten Unterricht in über 20 Sprachen auf den Niveaustufen A1 bis C1. Ob firmeninternes Training oder persönlicher Einzelunterricht – unsere qualifizierten Lehrkräfte gestalten den Unterricht praxisnah, effizient und genau auf Ihre Ziele abgestimmt.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.



## 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

Do	15.10.26	16.00–18.00 Uhr
2 UStd.	22,- €	Helmut Lange

#### Kurs 6106E – Onlinekurs für Schüler:innen

Do	12.11.26	16.00–18.00 Uhr
2 UStd.	22,- €	Helmut Lange

#### Kurs 6107E – Onlinekurs

Do	22.10.26	19.00–21.30 Uhr
3 UStd.	25,- €	Helmut Lange

## Europäischer Tag der Sprachen

Zum mittlerweile 26. Mal feiern über 40 Länder in diesem Jahr den „Europäischen Tag der Sprachen“. Und natürlich feiern wir an der VHS mit! Sprachen verbinden Menschen, erschließen die Welt und erweitern Horizonte. Deshalb laden wir zu einem bunten Café ein, bei dem unsere Sprachdozent:innen ihr Kursangebot und sich selbst vorstellen. Ob Auffrischkurs für den nächsten Urlaub, Bildungsreise oder einfach Lust auf etwas Neues – wir haben (fast...) alles im Programm. Bei landestypischen Köstlichkeiten kommen wir miteinander ins Plaudern und erfreuen uns an der Vielfalt der europäischen Sprachen! Herzlich Willkommen, bienvenue, bienvenidos, benvenuto, welkom,...! Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Kurs 6110

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa	26.09.26	13.00–16.00 Uhr
	entgeltfrei	Katharine Filusch/Pascal Pusch



Siehe auch Europa-Kurse  
Seite 17



## Studienreise 2027 nach Bologna Italienisch erleben und anwenden

Eine Studienreise der VHS Hagen und der VHS Lünen  
Leitung: Martina Kranemann

Entdecken Sie die faszinierende Stadt Bologna bei einer 5-tägigen Studienreise Ende April 2027. Im Mittelpunkt steht die aktive Anwendung Ihrer Italienisch-Kenntnisse: Ob beim Bestellen im Café, im Gespräch mit Einheimischen oder bei gemeinsamen Erkundungen – Sie lernen die Sprache dort, wo sie lebendig ist.

Ein vorbereitender Sprach- und Informationstag mit der Reiseleiterin stimmt Sie optimal auf die Reise ein und gibt Ihnen Sicherheit für die Kommunikation vor Ort. Freuen Sie sich auf kulturelle Einblicke, kulinarische Erlebnisse und authentische Begegnungen in einer der schönsten Städte Italiens. Diese Reise verbindet Lernen und Erleben auf besondere Weise – ideal für alle, die ihre Italienisch-Kenntnisse praxisnah vertiefen möchten.

Nähere Informationen zur Reise  
erhalten Sie hier:



Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit


Beruf  
IT

Fremdsprachen



Grundbildung



# Sprachkurse

**A1.1 Türkisch für Anfänger:innen**  

**Kurs 6852**  
 Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 12x  
 Mo 28.09.26–11.01.27 17.30–19.00 Uhr  
 24 UStd. 103,20 € Emine Cakmak

**A1.1 Englisch für Anfänger:innen**  

**Kurs 6000**  
 Villa Post, Wehringhauser Str. 38 12x  
 Fr 25.09.26–08.01.27 10.45–12.15 Uhr  
 24 UStd. 91,20 € Anis Salhi

**A1.1 Französisch für Anfänger:innen**  

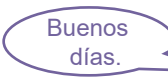

**Kurs 6400**  
 Villa Post, Wehringhauser Str. 38 12x  
 Fr 11.09.–11.12.26 10.00–11.30 Uhr  
 24 UStd. 91,20 € Frank Kleinkorres

**Kurs 6402H – Hybridkurs**  
 Villa Post, Wehringhauser Str. 38 12x  
 Do 24.09.26–07.01.27 17.30–19.00 Uhr  
 24 UStd. 91,20 € Cornelia Hövel

**A1.1 Italienisch für Anfänger:innen**  

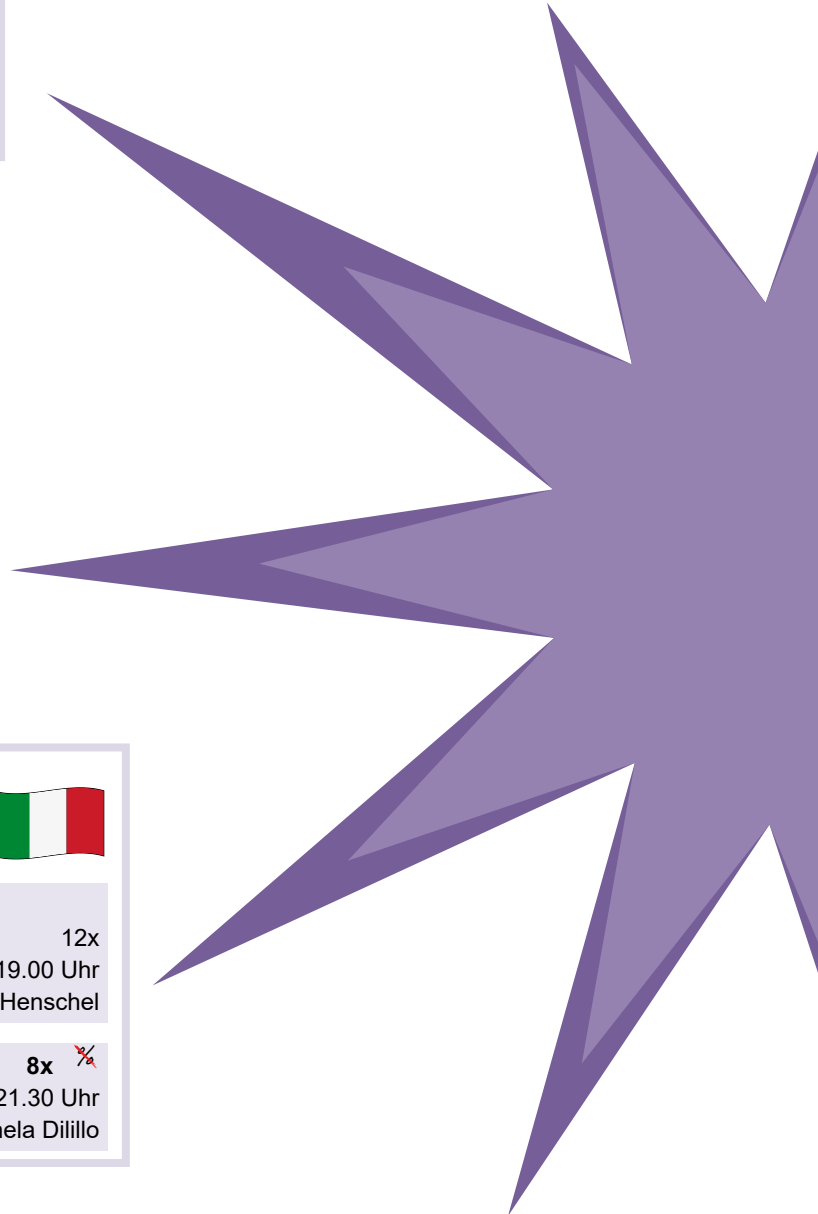
**Kurs 6500**  
 Villa Post, Wehringhauser Str. 38 12x  
 Do 01.10.26–14.01.27 17.30–19.00 Uhr  
 24 UStd. 91,20 € Maria Rita Conte-Henschel

**Kurs 6504VC – Onlinekurs** 8x   
 Mi 30.09.–18.11.26 20.00–21.30 Uhr  
 16 UStd. 96,- € Michela DiIillo

**A1.1 Spanisch für Anfänger:innen**  

**Kurs 6600**  
 Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinckelstr. 1 12x  
 Mi 09.09.–09.12.26 17.30–19.00 Uhr  
 24 UStd. 91,20 € Alida Rothe

# für





## A1.1 Norwegisch für Anfänger:innen

Hei.



### Kurs 6760VC – Onlinekurs

Do 01.10.–17.12.26  
24 UStd. 120,- €

12x

20.00–21.30 Uhr  
Elke Schmidt

Die vollständigen  
Kursbeschreibungen  
finden Sie hier:



## A1.1 Niederländisch für Anfänger:innen

Goedendag!



### Kurs 6750

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

12x

Fr 11.09.–11.12.26

14.30–16.00 Uhr

24 UStd. 103,20 €

Kirsten Wahle

## A1.1 Koreanisch für Anfänger:innen

안녕하세요  
(annyeonghaseyo)



### Kurs 6740

Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinkelstr. 1

12x

Mi 23.09.26–13.01.27

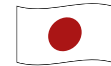
19.15–20.45 Uhr

24 UStd. 103,20 €

Won-Hee Kim

## A1.1 Japanisch für Anfänger:innen

こんにちは  
(kon'nichiwa)



### Kurs 6722

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

12x

Fr 02.10.26–15.01.27

17.00–18.30 Uhr

24 UStd. 103,20 €

Mihoko Rolle

## Griechisch für Anfänger:innen

Kaliméra



### Kurs 6716

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

12x

Mo 21.09.–21.12.26

19.15–20.45 Uhr

24 UStd. 103,20 €

Angeliki Kementzetidou

## A1.1 Arabisch für Anfänger:innen

مرحبا  
(Marhaban!)



### Kurs 6700

Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinkelstr. 1

12x

Di 29.09.26–12.01.27

18.00–19.30 Uhr

24 UStd. 103,20 €

El Hassan Siali

# Anfänger:innen

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

Englisch



A1.2 Englisch	Kurs 6002	Mi	30.09.26–20.01.27	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A1.3 Englisch	Kurs 6004	Do	01.10.26–14.01.27	18.00–19.30 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A1.4 Englisch	Kurs 6006	Di	29.09.26–19.01.27	09.30–11.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A2.3 Englisch	Kurs 6010	Mo	28.09.26–11.01.27	19.15–20.45 Uhr	24 UStd.	91,20 €
B1 Englisch	Kurs 6028	Di	08.09.26–08.12.26	18.00–19.30 Uhr	24 UStd.	91,20 €
B1/B2 Englisch	Kurs 6030	Mo	07.09.26–07.12.26	09.30–11.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A1/A2 Easy English Conversation	Kurs 6049	Mo	28.09.26–11.01.27	09.00–10.30 Uhr	24 UStd.	103,20 €
B1/B2 English Conversation	Kurs 6054	Mo	28.09.26–11.01.27	10.45–12.15 Uhr	24 UStd.	103,20 €
B1/B2 English Conversation	Kurs 6055	Di	15.09.26–15.12.26	19.15–20.45 Uhr	24 UStd.	103,20 €

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie hier:



## A1.1 Englisch für Anfänger:innen

siehe Seite 90/91

### 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 6005

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 12x  
 Do 01.10.26–14.01.27 17.00–18.30 Uhr  
 24 UStd. 91,20 € Friedmut Woodrow Reche

## 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 12x  
 Mo 28.09.26–11.01.27 17.30–19.00 Uhr  
 24 UStd. 91,20 € Alexander Nowak

## A2/B1 Refresher

Der Englischkurs A2/B1 Refresher richtet sich an Teilnehmende, die vor längerer Zeit Englisch (in der Schule) gelernt haben und ihre Kenntnisse wieder aktivieren möchten. In entspannter Lernatmosphäre werden wichtige Grundlagen der Grammatik wiederholt, der Wortschatz aufgefrischt und das freie Sprechen geübt. Alltagsnahe Themen, kurze Dialoge sowie Hör- und Leseübungen helfen dabei, mehr Sicherheit im Verstehen und in der Kommunikation zu gewinnen. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die nach einer längeren Pause wieder in die englische Sprache einsteigen möchten.

#### Kurs 6020

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 12x  
 Di 15.09.–15.12.26 17.30–19.00 Uhr  
 24 UStd. 103,20 € Farzaneh Tavoosi



## 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 12x  
Mo 07.09.–07.12.26 17.30–19.00 Uhr  
24 UStd. 91,20 € Edgar Marsh

## Englisch für den Alltag und Reisen

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die ihre Englisch-Kenntnisse für typische Alltagssituationen sowie für Reisen ins Ausland verbessern möchten. Ziel des Kurses ist es, mehr Sicherheit beim Sprechen zu gewinnen, einen grundlegenden Wortschatz für Reise- und Freizeitsituationen aufzubauen und einfache Gespräche besser zu verstehen und selbst zu führen. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Situationen wie sich vorstellen, nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen oder beim Einkaufen und im Hotel kommunizieren. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden wichtigen Wortschatz rund um Flughafen, Bahnhof und verschiedene Verkehrsmittel kennen. Auch Alltagssituationen im Ausland – etwa beim Arzt, in Notfällen oder in der Freizeit – werden sprachlich vorbereitet und geübt. Englisch-Kenntnisse auf den Niveau A2/B1 werden vorausgesetzt.

### Kurs 6044

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 4x  
So 15.11.–06.12.26 10.00–13.15 Uhr  
16 UStd. 80,– € Sabina Kenga

## 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. You'll comfortably shoot the breeze with English speakers in no time!

### Kurs 6059

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 12x  
Mi 30.09.26–20.01.27 18.30–20.00 Uhr  
24 UStd. 120,– € Friedmut Woodrow Reche

## Business English

### Wochenendkurs

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. You'll comfortably shoot the breeze with English speakers in no time!

### Kurs 6062

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 2x  
Sa+So 19.+20.09.26 10.00–14.00 Uhr  
10 UStd. 60,– € Farzaneh Tavoosi

## Englisch für den Beruf

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die ihre Englisch-Kenntnisse gezielt für den beruflichen Alltag verbessern möchten. Ziel des Kurses ist es, mehr Sicherheit in typischen beruflichen Kommunikationssituationen zu gewinnen, den Wortschatz rund um den Arbeitsplatz zu erweitern und sowohl die mündliche als auch die schriftliche Kommunikation auf Englisch zu trainieren.

Im Unterricht werden praxisnahe Situationen aus dem Berufsalltag behandelt. Dazu gehören unter anderem Small Talk mit Kolleginnen und Kollegen, Telefonate führen sowie E-Mails auf Englisch schreiben. Die Teilnehmenden lernen wichtigen Wortschatz für Büro, Kundenkontakt und Teamarbeit kennen und wenden ihn in verschiedenen Übungen an. Ziel ist es, den Teilnehmenden mehr Sicherheit im Umgang mit Englisch im Berufsalltag zu vermitteln. Schulkenntnisse in Englisch auf dem Niveau B1 werden vorausgesetzt.

### Kurs 6064

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 10x  
Fr 02.10.–18.12.26 17.30–19.00 Uhr  
20 UStd. 120,– € Sabina Kenga



Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## Simple English für die Reise

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! Grundkenntnisse (A1/A2 Niveau) in der Sprache werden vorausgesetzt.

<b>Kurs 6072</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Sa	10.10.26	10.00–13.15 Uhr
4 UStd.	24,- €	Susanne Auer

## 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.

<b>Kurs 6076</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Sa	07.11.26	10.00–13.15 Uhr
4 UStd.	24,- €	Susanne Auer

<b>Kurs 6078</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Sa	28.11.26	10.00–13.15 Uhr
4 UStd.	24,- €	Susanne Auer

## Englisch für Teenager

Der Kurs richtet sich an Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren, die ihre Englisch-Kenntnisse für Schule, Freizeit und Alltag verbessern möchten. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, Englisch sicherer im Alltag anzuwenden, ihren Wortschatz zu erweitern und wichtige grammatische Strukturen praktisch zu üben. Besonders im Mittelpunkt steht die Förderung der Hör- und Sprechfertigkeiten. Im Kurs lernen die Jugendlichen, sich vorzustellen, Small Talk zu führen und über Schule, Hobbys und Freizeitaktivitäten zu sprechen. Außerdem üben sie das Schreiben kurzer Texte und E-Mails auf Englisch. Alltagssituationen wie ein Besuch im Kino, im Café oder beim Einkaufen werden in Rollenspielen nachgestellt und sprachlich trainiert. Der Unterricht ist abwechslungsreich und praxisnah gestaltet. Durch interaktive Partner- und Gruppenarbeit, Rollenspiele, Spiele, Videos sowie Hörtexte werden die Sprachkenntnisse auf lebendige Weise vertieft und das selbstständige Sprechen gefördert.

<b>Kurs 6084</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Mo	28.09.–09.11.26	17.00–18.30 Uhr
10 UStd.	60,- €	Sabina Kenga

## 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.

<b>Kurs 6088</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Sa	14.11.–28.11.26	10.00–12.15 Uhr
9 UStd.	54,- €	Alexander Nowak



New York – © Katharine Filusch



## Französisch



A1.3 Französisch	Kurs 6404	Di	29.09.26–12.01.27	10.30–12.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A1.4 Französisch	Kurs 6408	Mi	30.09.26–20.01.27	19.15–20.45 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A2.2 Französisch	Kurs 6412	Mi	30.09.26–20.01.27	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A2.3 Französisch	Kurs 6418	Do	10.09.26–10.12.26	11.00–12.30 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A2.5 Französisch	Kurs 6424	Do	10.09.26–10.12.26	09.00–10.30 Uhr	24 UStd.	91,20 €

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie hier:



### A1.1 Französisch für Anfänger:innen

siehe Seite 90/91

### A2 Conversation française

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 A2/B1 gearbeitet.

<b>Kurs 6430</b>	
Villa Post, Wehringhauser Str. 38	12x
Mi 30.09.26–20.01.27	10.00–11.30 Uhr
24 UStd. 91,20 €	Annette Kersting-Szallies

### 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!

<b>Kurs 6438</b>	
Villa Post, Wehringhauser Str. 38	12x
Do 17.09.–17.12.26	10.00–11.30 Uhr
24 UStd. 91,20 €	Maria Emmerichs

<b>Kurs 6444</b>	
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinkelstr. 1	12x
Mi 09.09.–09.12.26	17.30–19.00 Uhr
24 UStd. 119,- €	Catherine Clément-Dürr

### 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!

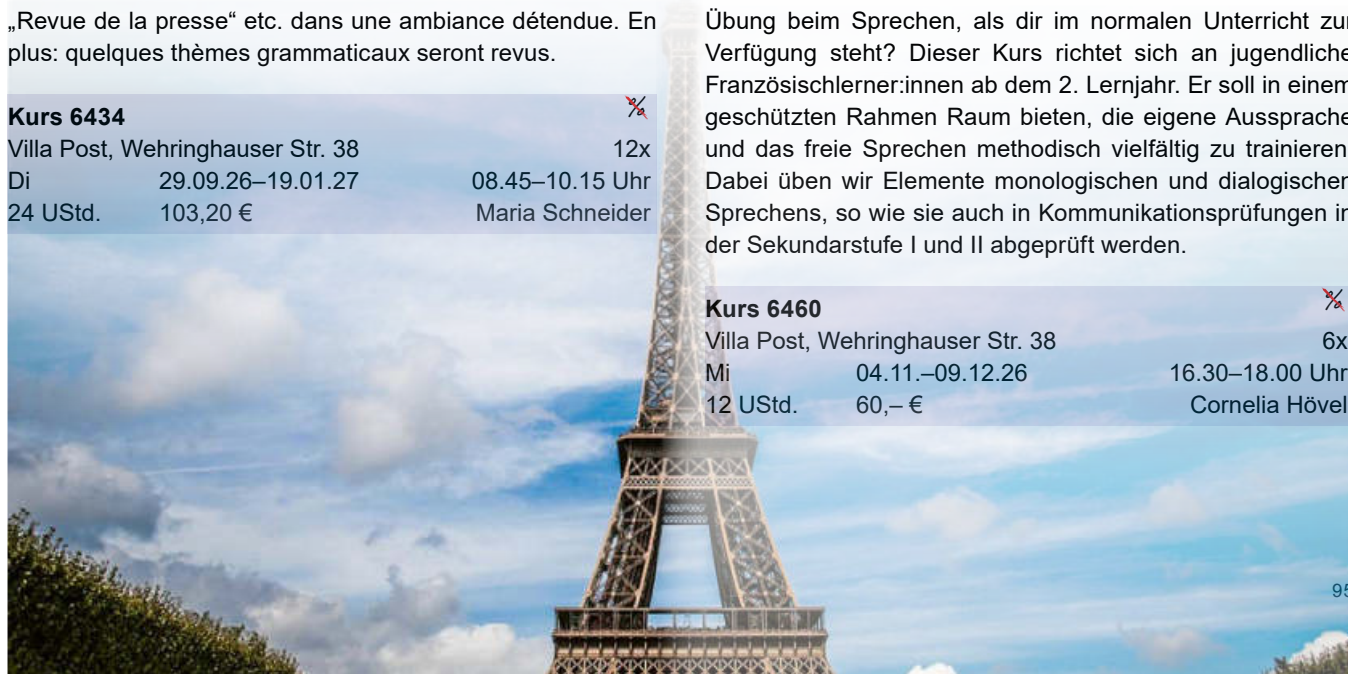
Ici on parlera des sujets concernant: la culture, la société, les actualités et ... Tout cela à base des extraits d'Écoute et „Revue de la presse“ etc. dans une ambiance détendue. En plus: quelques thèmes grammaticaux seront revus.

<b>Kurs 6434</b>	
Villa Post, Wehringhauser Str. 38	12x
Di 29.09.26–19.01.27	08.45–10.15 Uhr
24 UStd. 103,20 €	Maria Schneider

### Französisch Kommunikationstraining für Jugendliche

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 monologischer und dialogischer Sprechens, so wie sie auch in Kommunikationsprüfungen in der Sekundarstufe I und II abgeprüft werden.

<b>Kurs 6460</b>	
Villa Post, Wehringhauser Str. 38	6x
Mi 04.11.–09.12.26	16.30–18.00 Uhr
12 UStd. 60,- €	Cornelia Hövel



Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

Italienisch



A1.2 Italienisch	Kurs 6506	Mi	07.10.26–27.01.27	19.15–20.45 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A1.3 Italienisch	Kurs 6509	Mi	07.10.26–27.01.27	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A1.4 Italienisch – hybrid	Kurs 6515H	Mo	05.10.26–18.01.27	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A2.2 Italienisch	Kurs 6519	Do	01.10.26–14.01.27	19.15–20.45 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A2.3 Italienisch	Kurs 6523	Mo	07.09.26–07.12.26	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie hier:



### A1.1 Italienisch für Anfänger:innen

siehe Seite 90/91

**Siehe auch Kurse Italienisch Kochen und Sprechen Seite 67**



### 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 6532**

Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinkelstr. 1 10x

Do 10.09.–26.11.26 19.15–20.45 Uhr

20 UStd. 120,- € Domenico Iachini

### A2/B1 Conversazione in italiano

Dieser Onlinekurs richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen, die vor allem ihre Sprechfähigkeit verbessern möchten. In lockerer Atmosphäre sprechen die Teilnehmenden über alltagsnahe Themen, üben typische Redewendungen und erweitern ihren Wortschatz. Kurze Impulse, kleine Übungen und gemeinsamer Austausch helfen dabei, mehr Sicherheit im freien Sprechen auf Italienisch zu gewinnen – bequem von zu Hause aus. Der Kurs wird online über die vhs.cloud angeboten.

**Kurs 6527VC – Onlinekurs** **10x**

Mo 21.09.–07.12.26 19.00–20.00 Uhr

10 UStd. 66,- € Claudia Curti

### 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 6536**

Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinkelstr. 1 10x

Di 08.09.–24.11.26 19.15–20.45 Uhr

20 UStd. 120,- € Domenico Iachini



© Laura Chiavaro



Spanisch



A1.2 Spanisch	Kurs 6602	Di	08.09.–08.12.26	19.00–20.30 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A1.4 Spanisch	Kurs 6604	Di	08.09.–08.12.26	19.15–20.45 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A1.5 Spanisch	Kurs 6608	Di	08.09.–08.12.26	09.00–10.30 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A1.5 Spanisch	Kurs 6610	Di	08.09.–08.12.26	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A2 Spanisch	Kurs 6612	Mo	07.09.–07.12.26	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €
A2.3 Spanisch	Kurs 6626	Di	08.09.–08.12.26	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €
B1 Spanisch	Kurs 6646	Do	03.09.–03.12.26	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €
B1 Spanisch	Kurs 6648	Mi	09.09.–09.12.26	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €
B1 Spanisch	Kurs 6658	Mi	09.09.–09.12.26	09.00–10.30 Uhr	24 UStd.	91,20 €
B1 Spanisch	Kurs 6662	Mo	07.09.–07.12.26	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €
B1 Spanisch	Kurs 6674	Di	08.09.–08.12.26	09.30–11.00 Uhr	24 UStd.	91,20 €

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie hier:



## A1.1 Spanisch für Anfänger:innen

siehe Seite 90/91

## A2 repaso Spanisch

Der Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die bereits das A2 abgeschlossen haben, dieses aber noch festigen möchten. Wenn Sie bereits einfache Sätze auf Spanisch verstehen und sprechen können, die Ihren Alltag, Ihre Familie und Hobbies betreffen, dann können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen. Der Kurs wird online über Zoom angeboten.

<b>Kurs 6636Z – Onlinekurs</b>		<b>12x</b>
Di	08.09.–08.12.26	19.00–20.30 Uhr
24 UStd.	91,20 €	Rosmarie Schreiber

## A2/B1 Spanisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf A2-Niveau, die den nächsten Schritt Richtung B1 machen möchten. In abwechslungsreichen Übungen werden Grammatik und Wortschatz gezielt erweitert und gefestigt. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation, dem Hörverstehen sowie dem sicheren Ausdruck in alltäglichen und einfachen beruflichen Situationen. Ziel ist es, mehr Sicherheit im freien Sprechen zu gewinnen und die Sprachkenntnisse systematisch auszubauen.

Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

<b>Kurs 6640</b>		
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinkelstr. 1		12x
Mo	07.09.–07.12.26	19.15–20.45 Uhr
24 UStd.	91,20 €	Alida Rothe



## A2 Conversación fácil

In diesem Kurs steht das Sprechen im Mittelpunkt: In entspannter Atmosphäre üben Sie einfache Gespräche auf Spanisch und gewinnen mehr Sicherheit im Alltag. Mit abwechslungsreichen Themen, kleinen Dialogen und praktischen Übungen wiederholen und festigen Sie Ihre A2-Kenntnisse. Ziel ist es, flüssiger zu sprechen, den Wortschatz zu erweitern und Hemmungen abzubauen – ganz ohne Druck, aber mit viel Freude an der Sprache. Ein Kursbuch ist nicht erforderlich.

<b>Kurs 6642</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Di	08.09.–08.12.26	09.00–10.30 Uhr
24 UStd.	91,20 €	Mariana Dreisbach-Fernández

## Cata de chocolate en español Schokoladenverkostung auf Spanisch

Wenn es draußen kühler wird, ist die perfekte Zeit für Schokolade. In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden die Welt des Kakaos: von der Herstellung feiner Tafeln (Bean to Bar) bis zu seinen belebenden Eigenschaften. Handwerklich hergestellte Schokoladen aus Deutschland werden verkostet, begleitet von kleinen Geschichten über Genuss und Traditionen aus der spanischsprachigen Welt. Zusätzlich genießen die Teilnehmenden aromatischen Kakaoschalen-Tee, der das Verkostungserlebnis abrundet. Die Veranstaltung findet auf Spanisch statt. Bei Bedarf wird aber auch auf Deutsch übersetzt.

Quando bajan las temperaturas, el chocolate se convierte en el compañero ideal. En este curso, los participantes descubrirán el mundo del cacao: desde la elaboración de tabletas (Bean to Bar) hasta sus efectos estimulantes. Se degustarán chocolates artesanales elaborados en Alemania, acompañados de pequeñas historias sobre placer y tradiciones del mundo hispanohablante. Además, los participantes disfrutará de un aromático té de cáscara de cacao, que complementa la experiencia de la cata.

<b>Kurs 6695</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		
Fr	06.11.26	18.30–20.00 Uhr
2 UStd.	13,– €	Verónica Caraballo



## Die neuen Spanisch-Module:

Die Module sind ideal für Anfänger:innen und Wiedersteiger: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!

In kreativen Übungen befassen wir uns mit den spanischen Zahlen bis 1000. In entspannter Atmosphäre lernen wir mit Hilfe von leichten Dialogen und abwechslungsreichen Übungen die Uhrzeit und das Datum anzugeben, um so Verabredungen treffen zu können. Was bei Verabredungen noch zu beachten ist wie z.B. der Zeitbegriff in Spanien oder die Anschrift, die ja auch mit Zahlen verbunden sind, ist Gegenstand der landeskundlichen Informationen.

<b>Kurs 6683</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Sa	07.11.26	10.00–13.15 Uhr	
4 UStd.	24,– €	Elke Goebels	

## Satzbau und Fragebildung einfache Grundlagen

Wenn man anfängt, Spanisch zu lernen bzw. Spanien besucht, hat man in der Regel viele Fragen (Fragewörter) und versucht sich auch mit Antworten (Satzbau). Anhand abwechslungsreicher Übungen schulen Sie Ihre Sicherheit bei der Fragebildung und im eigenen Satzbau. Und am Ende dieses Moduls werden Sie erstaunt sein, dass es gar nicht schwer ist, Sätze zu bilden und Fragen zu stellen.

<b>Kurs 6688</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Sa	10.10.26	10.00–12.30 Uhr	
3 UStd.	18,– €	Elke Goebels	

## Cultura española

### Die spanische Weihnachtslotterie und andere spanische Bräuche in der Weihnachtszeit

Die spanische Weihnachtszeit dauert bis zum 6. Januar. Was da so alles geschieht, werden wir uns anhand von Texten und Videos in entspannter Atmosphäre anschauen.

<b>Kurs 6690</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Sa	28.11.26	10.00–13.15 Uhr	
4 UStd.	24,– €	Elke Goebels	



Arabisch



A1.1 Arabisch für Anfänger:innen

siehe Seite 90/91

A1.3 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 6702**

Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinkelstr. 1 12x  
Mo 28.09.26–11.01.27 18.00–19.30 Uhr  
24 UStd. 91,20 € El Hassan Siali

Chinesisch (Mandarin)



China – Sprache und Kultur

Im Kurs „China – Sprache und Kultur“ erhalten die Teilnehmenden einen lebendigen Einstieg in die chinesische Sprache (Mandarin) 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**

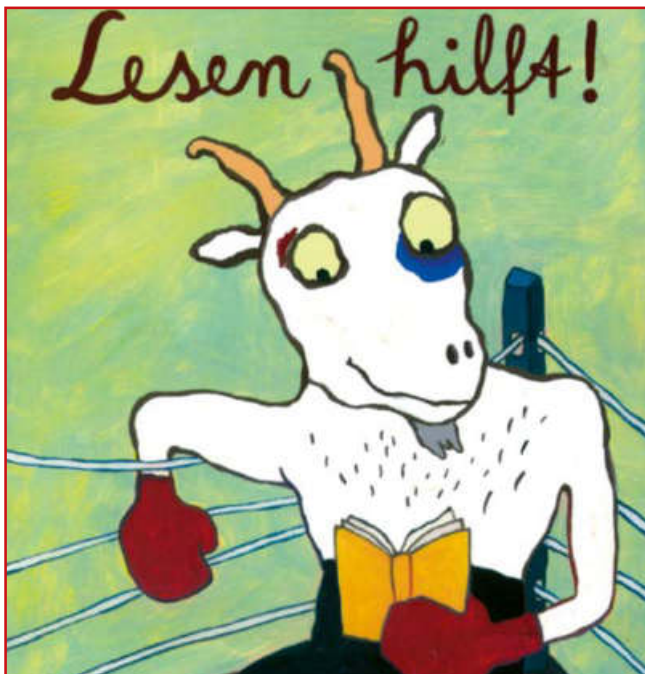
Villa Post, Wehringhauser Str. 38 6x  
Mi 30.09.–18.11.26 19.15–20.45 Uhr  
12 UStd. 60,- € Wenjing Dai

Chinesisch für die Reise

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 07.11.–14.11.26 10.00–13.15 Uhr  
8 UStd. 48,- € Wenjing Dai



**QUADRUX**  
Buchladen

MO - FR 10:00 - 13:00 + 15:00 - 18:30 | MI + SA 10:00 - 13:00  
LANGE STRASSE 21 | 58089 HAGEN | 33 40 58  
www.quadrux.de | buchladen@quadrux.de



Yangshou – © Elke Fischer

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

Finnisch



### A2.2 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.

<b>Kurs 6710</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Mo	07.09.–07.12.26	18.00–19.30 Uhr
24 UStd.	103,20 €	Alexandra Wenzel

### A2.4 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.

<b>Kurs 6712</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Mo	07.09.–07.12.26	19.45–21.15 Uhr
24 UStd.	103,20 €	Alexandra Wenzel



Griechisch



### 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.

<b>Kurs 6714</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		2x
Sa+So	10.+11.10.26	10.00–13.15 Uhr
8 UStd.	48,- €	Alexandra Mazmanidi

### A1.1 Griechisch für Anfänger:innen

siehe Seite 90/91

### A1.4 Griechisch

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 Griechisch 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.

<b>Kurs 6718</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Di	22.09.–22.12.26	19.15–20.45 Uhr
24 UStd.	103,20 €	Angeliki Kementzetzidou

### A2.2 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.

<b>Kurs 6720</b>		
Villa Post, Wehringhauser Str. 38		12x
Di	29.09.26–12.01.27	17.30–19.00 Uhr
24 UStd.	103,20 €	Alexandra Mazmanidi



Japanisch



A1.3 Japanisch	Kurs 6724	Di	29.09.26–12.01.27	19.15–20.45 Uhr	24 UStd.	103,20 €
A2 Japanisch	Kurs 6726	Di	29.09.26–12.01.27	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	103,20 €
A2.3 Japanisch	Kurs 6728	Do	01.10.26–14.01.27	19.00–20.30 Uhr	24 UStd.	103,20 €
A2.4 Japanisch	Kurs 6730	Do	01.10.26–14.01.27	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	103,20 €

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie hier:



## A1.1 Japanisch für Anfänger:innen

siehe Seite 90/91



### 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.

<b>Kurs 6733</b>						
Villa Post, Wehringhauser Str. 38					4x	
Sa	07.11.–28.11.26			10.00–11.30 Uhr		
8 UStd.	40,– €			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. Die japanische Teezeremonie (Sado) feiert die vier Jahreszeiten. Jede Saison bringt eigene Blumen und Süßigkeiten mit sich, sodass die Schönheit von Frühling, Sommer, Herbst und Winter bewusst erlebt werden kann. Genießen Sie eine ruhige und besondere Auszeit voller Harmonie.

<b>Kurs 6736</b>						
Villa Post, Wehringhauser Str. 38						
Sa	10.10.26			10.00–12.00 Uhr		
2 UStd.	14,– €			Mihoko Rolle		

<b>Kurs 6737</b>						
Villa Post, Wehringhauser Str. 38						
Sa	28.11.26			10.00–12.00 Uhr		
2 UStd.	14,– €			Mihoko Rolle		



**Siehe auch Kurse Japanisch Kochen und Sprechen Seite 66**



Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung


Koreanisch



**A1.1 Koreanisch für Anfänger:innen**  
siehe Seite 90/91

**A1.2 Koreanisch**

Als Fortsetzung des Kurses A1.1 richtet sich dieser Kurs an Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse der koreanischen Sprache verfügen und ihre Fähigkeiten erweitern möchten.

<b>Kurs 6742</b>	
Ricarda-Huch-Gymnasium, Voswinkelstr. 1	12x
Mi 23.09.26–13.01.27	17.30–19.00 Uhr
24 UStd. 103,20 €	Won-Hee Kim

Kroatisch



**Kroatisch Intensivkurs für den Urlaub und Alltag**

Wir bearbeiten die Themengebiete Familie, Wohnen, Einkaufen und Restaurant, sowie die des routinierten Alltags. Die Grammatik wird situativ eingebettet, sodass Sie in kürzester Zeit das Präsens, Perfekt und Futur, sowie die gesamte Deklination spielerisch lernen werden. Der besondere Schwerpunkt des Sprachkurses liegt darin, Sie zur Selbstentdeckung der kroatischen Sprache zu animieren. Lernziel: Erlernen sehr einfacher Sätze auf Kroatisch, erste Kommunikation.

<b>Kurs 6744</b>	
Villa Post, Wehringhauser Str. 38	4x
Sa 04.07.–25.07.26	09.30–13.30 Uhr
20 UStd. 99,– €	Irena Damian

**Kroatisch Intensivkurs II für den Urlaub und Alltag**

Wir bearbeiten die Themengebiete Familie, Wohnen, Einkaufen und Restaurant, sowie die des routinierten Alltags. Die Grammatik wird situativ eingebettet, sodass Sie in kürzester Zeit das Präsens, Perfekt und Futur, sowie die gesamte Deklination spielerisch lernen werden. Der besondere Schwerpunkt des Sprachkurses liegt darin, Sie zur Selbstentdeckung der kroatischen Sprache zu animieren. Lernziel: Erlernen sehr einfacher Sätze auf Kroatisch, erste Kommunikation.

<b>Kurs 6745</b>	
Villa Post, Wehringhauser Str. 38	4x
Sa 07.11.–28.11.26	09.30–13.30 Uhr
20 UStd. 99,– €	Irena Damian





## Niederländisch



A1.3 Niederländisch	Kurs 6752	Fr	11.09.–11.12.26	12.30–14.00 Uhr	24 UStd.	103,20 €
A2.2 Niederländisch	Kurs 6754	Fr	11.09.–11.12.26	10.45–12.15 Uhr	24 UStd.	103,20 €
A2.3 Niederländisch	Kurs 6756	Mi	09.09.–16.12.26	19.00–20.30 Uhr	24 UStd.	103,20 €

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie hier:



### A1.1 Niederländisch für Anfänger:innen

siehe Seite 90/91



### Niederländisch für die Reise

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten sprachlichen Grundlagen für Ihre Reise in die Niederlande oder nach Belgien. Sie üben typische Alltagssituationen wie Begrüßung, Bestellung im Restaurant, Einkaufen, nach dem Weg fragen und die Uhrzeit. Mit praxisnahen Dialogen und hilfreichen Redewendungen gewinnen Sie schnell Sicherheit im Sprechen und Verstehen. Ziel ist es, sich im Urlaub unkompliziert auf Niederländisch verständigen zu können – auch ohne Vorkenntnisse. Gerne können Sie auch Ihre Fragen rund um Land und Leute stellen. Das Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

#### Kurs 6758

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Sa 17.10.26

6 UStd. 30,- €

11.00–16.00 Uhr

Kirsten Wahle

## Norwegisch



### A1.1 Norwegisch für Anfänger:innen

siehe Seite 90/91

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie hier:



A1.2 Norwegisch – online	Kurs 6764VC	Fr	02.10.–18.12.26	17.30–19.00 Uhr	24 UStd.	120,- €
A2.3 Norwegisch – online	Kurs 6768VC	Mi	30.09.–16.12.26	20.00–21.30 Uhr	24 UStd.	120,- €
A2.3 Norwegisch – online	Kurs 6770VC	Do	01.10.–17.12.26	18.00–19.30 Uhr	24 UStd.	120,- €
B1.2 Norwegisch – online	Kurs 6772VC	Di	29.09.–15.12.26	19.45–21.15 Uhr	24 UStd.	120,- €
B2 Norwegisch – online	Kurs 6776VC	Sa	10.10.–19.12.26	10.15–11.45 Uhr	22 UStd.	110,- €



## Persisch



### Persisch für Schüler:innen

Der Kurs richtet sich 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. Der Kurs ist für Schüler:innen ab 10 Jahren geeignet.

#### Kurs 6800



Villa Post, Wehringhauser Str. 38 12x  
Sa 19.09.26–16.01.27 11.00–12.30 Uhr  
24 UStd. 91,20 € Gul Ghotai Sayed Nadir Shah

## Polnisch



### A1.3 Polnisch

Der Kurs ist für Teilnehmende mit 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 01.10.26–14.01.27 18.45–20.15 Uhr  
24 UStd. 91,20 € 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 16.09.–16.12.26 19.00–20.30 Uhr  
24 UStd. 103,20 € Thomas Dobrakowski

## Portugiesisch



### 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 22.09.–13.10.26 19.45–21.15 Uhr  
8 UStd. 40,- € Márcia Ramershoven

### A1.2 Portugiesisch

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. 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 6822



Villa Post, Wehringhauser Str. 38 12x  
Di 08.09.–15.12.26 18.00–19.30 Uhr  
24 UStd. 103,20 € Márcia Ramershoven

### A2 Portugiesisch Konversationskurs

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). 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. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

#### Kurs 6824H – Hybridkurs

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 12x  
Mi 09.09.–16.12.26 19.45–21.15 Uhr  
24 UStd. 103,20 € 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.

<b>Kurs 6826</b>			
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			12x
Mi	09.09.–16.12.26	18.00–19.30 Uhr	
24 UStd.	103,20 €	Márcia Ramershoven	

## Russisch



### A1 Russisch Kompaktkurs

Привет (Privet). In diesem kompakten 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. Die Themenschwerpunkte sind Vorstellung und Begrüßung, Alltagsgespräche, Essen und Trinken sowie persönliche Interessen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. 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. Das Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

<b>Kurs 6830</b>			4x
Villa Post, Wehringhauser Str. 38			
Fr	02.10.–20.11.26	17.30–19.00 Uhr	
8 UStd.	48,– €	Anastasiia Peters	

## Schwedisch



### A1 Schwedisch für den Urlaub

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

<b>Kurs 6846VC – Onlinekurs</b>			5x
Di	17.11.–15.12.26	19.00–20.30 Uhr	
10 UStd.	60,– €	Thony Restel	

### A1 Schwedisch „God Morgon“

Hjärtligt välkomna zum Anfänger:innenkurs „God Morgon“

<b>Kurs 6848VC – Onlinekurs</b>			5x
Do	19.11.–17.12.26	09.30–11.00 Uhr	
10 UStd.	60,– €	Thony Restel	



Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## Türkisch



## A1.1 Türkisch für Anfänger:innen

siehe Seite 90/91

## A2.2 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, Voswinkelstr. 1	12x
Mo 28.09.26–11.01.27	19.15–20.45 Uhr
24 UStd. 103,20 €	Emine Cakmak

## Türkisch

**Konversations- und Lesekurs B1/B2**

In diesem Kurs erweitern die Teilnehmenden ihre Türkisch-Kenntnisse in zwei aufeinanderfolgenden Einheiten: In der ersten Stunde liegt der Fokus auf Lesen und Wortschatzerweiterung anhand kurzer Texte zu Alltag, Kultur und aktuellen Themen. In der zweiten Stunde steht das aktive Sprechen im Vordergrund: Rollenspiele, Gruppendiskussionen (Break-out Rooms) und Mini-Präsentationen ermöglichen praxisnahes Üben und fördern die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Themenbeispiele sind Reisen und Urlaub, Essen und Trinken, Arbeit und Freizeit, Gesundheit und Lebensstil, Medien und Technologie sowie türkische Kultur und Traditionen. Voraussetzung: Türkisch-Kenntnisse auf mindestens B1-Niveau (abgeschlossener B1-Kurs oder vergleichbare Kenntnisse)

**Kurs 6862VC – Onlinekurs****8x**

Sa 10.10.–19.12.26	11.00–12.30 Uhr
16 UStd. 96,– €	Neslihan Icyer

## Türkisch im Gespräch

Dieser Online-Gesprächskurs richtet sich an Lernende mit Türkisch-Kenntnissen auf A2-Niveau, die ihre Sprechfertigkeit in entspannter Atmosphäre verbessern möchten. Jede Woche steht ein Thema aus dem Alltag im Mittelpunkt, zum Beispiel Alltagssituationen, Vergangenheit, Pläne oder Gewohnheiten. Durch Partnerarbeit, Gruppengespräche sowie spontane und vorbereitete Sprechaufgaben haben die Teilnehmenden viele Möglichkeiten, aktiv Türkisch zu sprechen und mehr Sicherheit im mündlichen Ausdruck zu gewinnen. Voraussetzung: Türkisch-Kenntnisse auf A2-Niveau (abgeschlossener A2-Kurs oder vergleichbare Kenntnisse)

**Kurs 6860VC – Onlinekurs****8x**

Fr 02.10.–04.12.26	20.00–20.45 Uhr
8 UStd. 48,– €	Neslihan Icyer





## Schwedisch Schnupperkurs

### Kurs 6901VC – Onlinekurs

Sa 18.07.26 10.00–12.00 Uhr  
2 UStd. 10,– € Thony Restel

## Sprachen-Schnuppertage an der VHS

<b>Französisch</b>	<b>Kurs 6903</b>
<b>Spanisch</b>	<b>Kurs 6904</b>
<b>Italienisch</b>	<b>Kurs 6905</b>
<b>Niederländisch</b>	<b>Kurs 6912</b>

Sa 08.08.26 10.00–13.15 Uhr

<b>Portugiesisch</b>	<b>Kurs 6910</b>
<b>Französisch</b>	<b>Kurs 6911</b>
<b>Kroatisch</b>	<b>Kurs 6913</b>
<b>Koreanisch</b>	<b>Kurs 6914</b>

Sa 29.08.26 10.00–13.15 Uhr

### Jeweils:

**Villa Post, Wehringhauser Str. 38**  
4 UStd. 15,– €

## Waldspaziergang „auf Französisch“

### Kurs 6921

Treffpunkt ist der Taxistand am Polizeipräsidium Hoheleye.  
Mi 05.08.26 09.30–12.30 Uhr  
4 UStd. 10,– € Renate Korthaus-Mobio

## Casablanca

A slightly different English lesson

### Kurs 6922

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Sa 29.08.26 10.00–13.15 Uhr  
4 UStd. 15,– € Friedmut Woodrow Reche

## Norwegisch Hörverständnis

### Kurs 6923VC – Onlinekurs

Do 20.08.–10.09.26 19.45–20.45 Uhr  
4 UStd. 40,– € Elke Schmidt

## A2 Norwegisch

Grammatikwiederholung intensiv

### Kurs 6924VC – Onlinekurs

Mi 19.08.–09.09.26 19.45–21.15 Uhr  
8 UStd. 40,– € Elke Schmidt

## A picnic in the park of the Villa Post

### Kurs 6925

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Sa 08.08.26 15.00–16.30 Uhr  
2 UStd. 13,– € Susanne Auer

## Café y pastel

Kaffee und Kuchen auf Spanisch

### Kurs 6926

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Sa 29.08.26 13.00–15.15 Uhr  
3 UStd. 15,– € Verónica Caraballo

## Oliven und Retsina

Genuss auf Griechisch

### Kurs 6927

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Sa 29.08.26 13.00–16.00 Uhr  
4 UStd. 18,– € Ursula Bartscher

## Un desayuno a la española

Ein kleines Frühstück auf die spanische Art

### Kurs 6928

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Sa 29.08.26 09.30–12.00 Uhr  
3 UStd. 14,– € Elke Goebels

## English Teatime

### Kurs 6930

Villa Post, Wehringhauser Str. 38  
Fr 31.07.26 16.00–17.30 Uhr  
2 UStd. 14,– € Edgar Marsh



Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

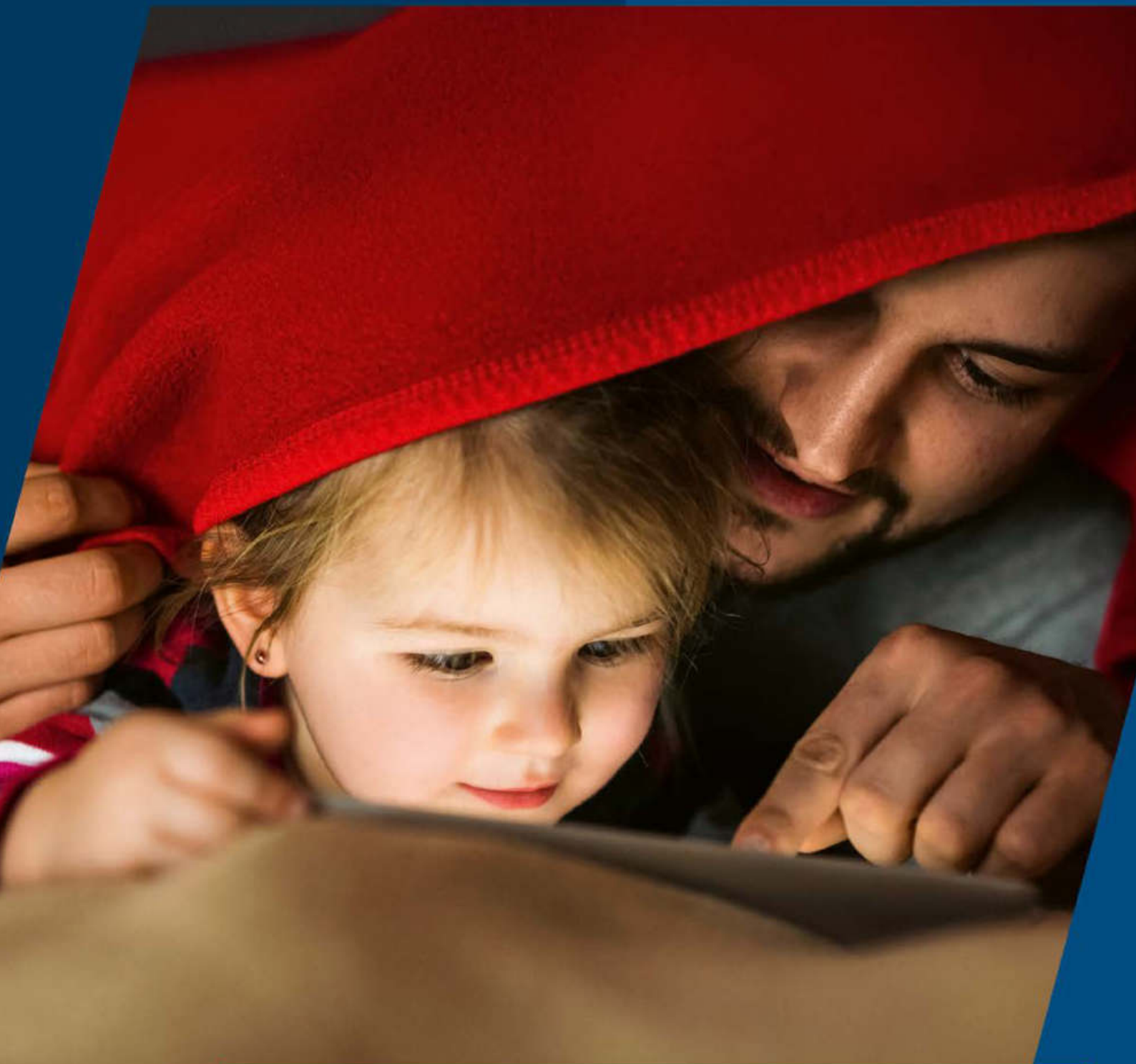
Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

**WDR 2**



**Bleibt neugierig**



## Integration leben – Deutsch lernen in der Villa Post

Unser Fachbereich Integration bietet Ihnen ein passgenaues Deutschkursangebot – für Einzelpersonen ebenso wie für Unternehmen und Firmen. Dabei setzen wir auf moderne Unterrichtsmethoden und bieten diverse Prüfungsformate, um Ihren individuellen Lernzielen gerecht zu werden.

Ein kompetentes Team von erfahrenen Pädagogen, Lehrer:innen und Verwaltungskräften begleitet Sie mit umfassender Beratung und Begleitung während des gesamten Lernprozesses. Zusätzlich unterstützen wir Sie mit bürgernahen Servicediensten, die den Zugang zu wichtigen Informationen und Angeboten erleichtern.

Die meisten Kurse finden in der historischen Villa Post statt – einem inspirierenden Lernort, der Tradition und modernes Lernen miteinander verbindet.

Starten Sie jetzt Ihren Weg zum erfolgreichen Deutschlernen – in einem Umfeld, das Sie individuell fördert, unterstützt und willkommen heißt.





## 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](http://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 das Basismodul B2 an.

**Neu im Angebot die JOB BSK.** Job BSK sind arbeitsplatzbezogene, kurze und flexible Kurse, maßgeschneidert auf die Bedürfnisse von Beschäftigten und Betrieben.

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](mailto:vhs-integration@stadt-hagen.de)

### Sprechzeiten

Montag bis Freitag 10.00 Uhr – 14.00 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](http://www.bamf.de)

### Anmeldung

Eine persönliche Anmeldung ist nach Terminvereinbarung mit Frau Kosolofski, [michaela.kosolofski@stadt-hagen.de](mailto: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.

## Einbürgerungstest

### Kurs 7734

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mi 09.09.26

17.30–19.00 Uhr

2 UStd. 25,- €

Christoph Holtermann

### Kurs 7736

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mi 14.10.26

17.30–19.00 Uhr

2 UStd. 25,- €

Christoph Holtermann

### Kurs 7738

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mi 18.11.26

17.30–19.00 Uhr

2 UStd. 25,- €

Christoph Holtermann

### Kurs 7740

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Mi 16.12.26

17.30–19.00 Uhr

2 UStd. 25,- €

Christoph Holtermann

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung



## STADTBÜCHEREI HAGEN.

Wir machen  
kluge Köpfe.

[www.hagen.de/stadtbuecherei](http://www.hagen.de/stadtbuecherei)

Unsere Standorte:

Stadtmitte: Springe 1 (im Gebäude CineStar)  
Haspe: Kölner Straße 1 (im Torhaus)  
Hohenlimburg: Stennertstraße 6-8





# Bildungs- urlaub

Veranstaltungen  
2. Halbjahr 2026

## Nachhaltigkeit lebendig vermitteln – BNE für Multiplikator\*innen

Hof Woeste · Woeste 11 · Lüdenschied · 189,50 €  
Mi., 09. bis Fr., 11.09.26, 09:00 bis 13:45 Uhr · vhs Lüdenschied

## Der Weg zu innerer Ruhe und Kraft – eine Auszeit im Kloster

Kloster Bestwig · Bergkloster 1 · Bestwig · 908,00 €  
Mo., 05. bis Fr., 09.10.26 · Ganztägig · vhs Hagen

## Wie umgehen mit der DSGVO?

vhs-Bezirksstelle · Lennestraße 93 · Altna · 360,00 €  
Mo., 12. bis Fr., 16.10.26 · 09:00 bis 16:30 Uhr · vhs Lennetal

## Das abstrakte Porträt – Emotion statt Perfektion

Ein ausdrucksstarkes Kunstwerk entsteht  
vhs-Seminarraum · Meinerzhagen · 200,00 €  
Mo., 26. bis Mi., 28.10.26 · 9:00 bis 16:00 Uhr · vhs Volmetal

## Fit fürs Büro – Word und Excel Grundlagen

Besonders geeignet für Teilzeitbeschäftigte  
Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 178,00 €  
Mo., 16. bis Fr., 20.11.26 · 08:15 bis 13:15 Uhr · vhs Hagen

## Qualifizierung zum Konflikt-Coach und Berater\*in (VHS)

VHS im Stadtbahnhof · Bahnhofplatz 2 · Iserlohn · 495,00 €  
Mo., 16. bis Fr., 20.11.26 · 09:00 bis 16:00 Uhr · vhs Iserlohn

## Social Media und Content Marketing mit Instagram & Co.

Online-Kurs · 360,00 €  
Mo., 07. bis Fr., 11.12.26 · 09:00 bis 16:30 Uhr · vhs Lennetal

## Microsoft 365 – KI für Büro und Projektorganisation

Online-Kurs · 250,00 €  
Mo., 14. bis Mi., 16.12.26 · 09:00 bis 16:30 Uhr · vhs Lennetal

## Photoshop CC, Illustrator CC, InDesign CC und ihr Zusammenspiel

Villa Post · Wehringhauser Straße 38 · Hagen · 238,00 €  
Mo., 14. bis Fr., 18.12.26 · 09:00 bis 16:00 Uhr · vhs Hagen

## Dishwasher on Stage

IMPROTheater · Kulturort 8Giebel · Schalksmühle · 230,00 €  
Mo., 18. bis Fr., 22.01.27, 9:30 bis 15:30 Uhr · vhs Volmetal

## Spanisch A1 – Intensiv für Beruf und Alltag

Haus der VHS · Untere Promenade 28 · Menden · 178,50 €  
Mo., 10. bis Fr., 14.05.27 · 9:00 bis 14:45 Uhr · VHS Menden

Weitere Veranstaltungen finden Sie auf den Homepages der Volkshochschulen

Volkshochschule  
Hagen  
vhs-hagen.de

Volkshochschule  
Iserlohn  
vhs-iserlohn.de

Volkshochschule  
Lennetal  
vhs-lennetal.de

Volkshochschule  
Menden-Hemer-Balve  
vhs-mhb.de

Volkshochschule  
Lüdenschied  
volkshochschule-  
luedenschied.de

Volkshochschule  
Volmetal  
vhs-volmetal.de



Neue Chancen. Mehr Wissen.

**Deine Zukunft.**

Ziele  
1. lernen  
2. verstehen  
3. schaffen!  
😊



## 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 **02. September 2026** beginnen neue Lehrgänge zum Erwerb folgender Schulabschlüsse

- Erster Schulabschluss (ESA)
- 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.

## Erster Schulabschluss ESA

### Einjähriger Abendlehrgang

#### Kurs 8740 + 8739

Stadtteilhaus Vorhalle, Vorhaller Str. 36

Mo, Di, Mi, Do

02.09.26–16.07.27

17.30–20.45 Uhr

## Mittlerer Schulabschluss MSA

### Abendlehrgang

#### Kurs 8738

Stadtteilhaus Vorhalle, Vorhaller Str. 36

190x

Mi, Do, Fr, Mo, Di

02.09.26–16.07.27

17.30–20.45 Uhr

760 UStd. 70,- €

## Mittlerer Schulabschluss MSA

### Einjähriger Vormittagslehrgang

#### Kurs 8737

Stadtteilhaus Vorhalle, Vorhaller Str. 36

192x

Mi, Do, Fr, Mo, Di

02.09.26–16.07.27

09.00–12.15 Uhr

768 UStd. 70,- €

## Vorbereitung auf Prüfungen

### Mathematische Grundkenntnisse

In angenehmer Atmosphäre und kleiner Lerngruppe werden in diesem Kurs Themen wie Grundrechenarten, Prozent- und Zinsrechnung, Rechenregeln, Wahrscheinlichkeitsrechnung etc. wiederholt und vertieft.

Die Kenntnisse zentrale Abschlussprüfung Mathematik ZP 10 vorausgesetzt, aber selbstverständlich steht der Kurs allen interessierten Personen offen.

#### Kurs 8850

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

12x

Dienstag 06.10.26–19.01.27

17.00–18.30 Uhr

24 UStd. 90,- €

Mihoko Rolle



## Deutsch als Zweitsprache

Vom absoluten Anfänger- bis hin zum Expertenniveau – hier ist für alle der richtige Kurs dabei.

Wir bieten 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.**

### A1

#### Kurs 8830

Cuno-Berufskolleg, Viktoriastr. 2	25x
Di+Do 22.09.26–14.01.27	17.30–19.00 Uhr
50 UStd. 150,- €	Ileana Palade

### B2 für Fortgeschrittene

#### Kurs 8840H

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	13x
Fr 25.09.26–22.01.27	17.30–20.45 Uhr
50 UStd. 150,- €	Roswitha Karl-Mücke

### A2

#### Kurs 8831

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	11x
Sa 26.09.26–23.01.27	09.00–12.15 Uhr
44 UStd. 132,- €	Romuald Koj

### C1

#### Kurs 8842

Cuno-Berufskolleg, Viktoriastr. 2	25x
Di+Do 22.09.26–14.01.27	17.30–19.00 Uhr
50 UStd. 150,- €	Ursula Bartscher

#### Kurs 8832

Cuno-Berufskolleg, Viktoriastr. 2	25x
Di+Do 22.09.26–14.01.27	7.30–19.00 Uhr
50 UStd. 150,- €	Roswitha Karl-Mücke

### Grammatik intensiv B2/C1

#### Kurs 8843

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	8x
Freitag 25.09.26–27.11.26	15.00–16.30 Uhr
16 UStd. 72,- €	Roswitha Karl-Mücke

### B1 für Anfänger:innen

#### Kurs 8834

Cuno-Berufskolleg, Viktoriastr. 2	25x
Di+Do 22.09.26–14.01.27	17.30–19.00 Uhr
50 UStd. 150,- €	Marcus Brand

### B1 für Fortgeschrittene

#### Kurs 8836

Cuno-Berufskolleg, Viktoriastr. 2	25x
Di+Do 22.09.26–14.01.27	17.30–19.00 Uhr
50 UStd. 150,- €	Marcus Brand

### B2 für Anfänger:innen

#### Kurs 8838

Villa Post, Wehringhauser Str. 38	25x
Mo+Mi 21.09.26–13.01.27	17.30–19.00 Uhr
50 UStd. 150,- €	Roswitha Karl-Mücke

**telc**  
LANGUAGE TESTS

Prüfung  
telc Deutsch B2  
Juli 2026  
Anmeldung ab Mai 2026  
159,- €

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## Prüfungsvorbereitung und Prüfungen

### Prüfungsvorbereitung telc Deutsch B1

**Kurs 8837**

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 3x  
 Samstag 07.11.–23.11.26 09.30–12.15 Uhr  
 60,- €

### Prüfung telc Deutsch B1

**Kurs 8845**

Samstag 28.11.26 09.30–15.00 Uhr  
 160,- €

### Prüfungsvorbereitung telc Deutsch B2

**Kurs 271-8841**

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 3x  
 Samstag 09.01.–23.01.27 09.30–12.15 Uhr  
 60,- €

### Prüfung telc Deutsch B2

**Kurs 271-8844**

Samstag 30.01.27 09.30–15.00 Uhr  
 160,- €

## Alphabetisierung

### Lesen und Schreiben

Wenn Sie die deutsche Sprache mündlich gut beherrschen, aber Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben, dann ist dieses Angebot das Richtige für Sie. Es wird in kleiner Gruppe ohne Zeitdruck gelernt.

Der Kurs ist für Personen geeignet, die

- gar nicht lesen und schreiben können
- wenig lesen und schreiben können
- so schreiben wie sie sprechen
- die das Schreiben aus Unsicherheit privat und/oder beruflich vermeiden
- die ihre Lesefähigkeiten verbessern möchten
- im Übergang ins Erwerbsleben sind und Grundbildungsbedarf haben

Wenn Sie jemanden kennen, der diesen Text nicht selbst lesen kann, verweisen Sie ihn/sie bitte auf dieses Angebot. Viele Betroffene haben nicht den Mut, sich nach Angeboten zu erkundigen, und wissen oft nicht, dass es diese Kurse an der VHS gibt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei  
 B. Meyer, Telefon 02331 207-3745

**Sprechstunde:**

Montag 10:00 – 12:00 Uhr  
 Donnerstag: 15:00 – 18:00 Uhr

**Kurs 8851**

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 11x  
 Mo 02.11.26–25.01.27 09.30–11.45 Uhr  
 3 UStd. 9,- €



**Kontaktieren Sie uns:**

02331 207 3622  
 vhs@stadt-hagen.de



## Bildung auf Bestellung

Sollten Sie in dem vorliegenden Angebot nicht den Kurs, den Inhalt oder den Zeitraum finden, der Ihren Vorstellungen entspricht, so lassen Sie sich einen Kurs nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen von uns „maßschneidern“.

Dieses Angebot richtet sich an Firmen und Unternehmen, Vereine und Verbände, öffentliche Einrichtungen wie Kindertagesstätten und Schulen, aber auch private Gruppen.

## 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	Alfaviw 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**



**(auch) vegetarisch**

# Cafeteria

Wir verwöhnen Sie während der Kurszeiten mit aromatischem Kaffee, belegten Brötchen, leckeren Waffeln, frischen Salaten, selbstgekochten Mittagsgerichten und versuchen, Ihre individuellen Wünsche zu erfüllen.

Das Cafeteria-Team



## 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

## Impressum

### Programm Juli – Dezember 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**  
Michael Kaub

**Fotos Mitarbeiter:innen**  
Michael Kaub, Birgit Andrich

**Schlussredaktion**  
VHS Hagen

**Druck**  
Bonifatius GmbH | Paderborn

**Auflage**  
ca. 3.500 Exemplare

## Inserentenverzeichnis

Adam Goldschmiede GbR	U4
Agentur für Arbeit Hagen	74
Akademie Mark	112
AllerWeltHaus	25
Arbeit und Leben	20
boesner GmbH Witten	39
Cafeteria	117
C.D. Wälzholz GmbH & Co. KG	5
CEWE	82
Deutscher Basketball-Bund – DBB-Shop	2
EWG Hagen eG	27
ha.ge.we	19
HEB	23
Herbert Jakob & Sohn GmbH	26
LWL-Freilichtmuseum Hagen	2
Mark E	32
Märk. Spezialitätenbrennerei KG	64
Max-Reger-Musikschule	48
Orthopädie Schuhtechnik	
Kreuzer GmbH	59
Quadrux Buchladen	99
Sparkasse an Volme und Ruhr	U2
Stadtbücherei Hagen	111
Theater Hagen gGmbH	U3
Vollkornbäckerei Niemand GmbH	63
WDR	108
Wörmann-Immobilien	31
Zahnarztpraxis Jelitte	15

## Making-of des Covers



Nicht ganz so elegant wie das  
Paar auf dem Cover, aber trotz-  
dem viel Spaß inne Backen 😊“

Dieses Druckerzeugnis wurde mit  
dem Blauen Engel gekennzeichnet.



<b>A</b>		PC-Grundlagen	73, 83	Sprachen	
Acrylmalerei	38	Python	80	Arabisch	99
Ahnenforschung	29	SAP-Anwendungen	72	Chinesisch	99
Alphabetisierung	116	VBA-Programmierung	80	Deutsch als Zweitsprache	115
Aquarellmalerei	35, 37	Word	78	Englisch	92
Ayurveda	52			Finnisch	100
<b>B</b>		<b>K</b>		Französisch	95
Backen		Keramikwerkstatt	39	Griechisch	100
Baumkuchen	64	Kimspaperflower	40	Italienisch	96
Sachertorte	64	Kochen		Japanisch	101
Bildung f. Nachhaltige Entw.	22	Indisch	61	Koreanisch	102
Fledermäuse	23	Israelisch	63	Kroatisch	102
Kleidertauschparty	24	Italienisch	65	Niederländisch	103
NaturGarten	22	Japanisch	66	Norwegisch	103
Pilzwanderung	24	Männerkochkurs	60	Persisch	104
Bridgerton	41, 48	Vietnamesisch	63	Polnisch	104
Busfahrten		Kräuter + Wildpflanzen	50, 60	Portugiesisch	104
Chemnitz, ...	17	Kunstgeschichte		Russisch	105
Tagestouren	18	KunstTour Worpswede	36	Schwedisch	105
<b>E</b>		Op-Art, Pop-Art & Co	36	Spanisch	97
Einbürgerungstest	111	Künstliche Intelligenz	76, 77, 83	Sprachkurse für Anf.	90
Erzählcafé	16	<b>M</b>		Türkisch	106
Europa	17	Meditation	51, 52	Stricken	41
Europafahrten	17	Monet	33, 34, 35	Stricken für den guten Zweck	42
Europa für Schulen	17	Musik		Studienreise Bologna	89
<b>F</b>		Afrikanisches Trommeln	46	Superhirn	70, 89
Feldenkrais	54	Blues Harp	45	<b>T</b>	
Feste		Gitarre	47	TaiJi	57
Parking Day 2026	28	Ukulele	47	Tanzen	3, 42, 46
Stadtteilstfest Vorhalle	27	Veeh-Harfe	47	Line Dance	59
Weltkindertagfest	27	<b>N</b>		Tastschreiben	73
Finanzen	31	Nachhaltig lokal ernähren	49	für Kids	84
Fitness	58	Nähen	40, 41	Theater	36
Fotoclub	85	Night of Art	37	<b>U</b>	
Fotografieren	85	<b>P</b>		Upcycling	42
<b>G</b>		Pilates	57	Urlaubskorb	12, 13, 14, 107
Golf	58	Projektmanagement	70	<b>V</b>	
<b>H</b>		<b>Q</b>		VHS-Chor	48
Hula Hoop	59	Qi Gong	54	Vorsorge	31
Hund-Mensch-Beziehung	29	<b>R</b>		<b>X</b>	
<b>I</b>		Recht	30	Xpert Business	71
Integrationskurse	110	Rhetorik	68	<b>Y</b>	
IT		<b>S</b>		Yoga	55, 56
3D-Druck	82	Schulabschlüsse	114	<b>Z</b>	
für Kids	84	Selbstverteidigung	58	Zeichnen	37
Adobe CC	81	Silberschmieden	39	Zeitmanagement	68
Apple	75	Smartphone	75	ZWAR Frauengruppe	28
Canva	80, 81	Soundtrip NRW	37		
DaVinci Resolve	80	Spielen	35, 44		
Excel	78	Bridge	44		
Fotobuch	82	Sprach-Café	87		
Linux	73				
Office-Anwendungen	78				
Outlook	79				

Geschichte  
Gesellschaft

Kultur

Musik

Gesundheit

Beruf  
IT

Fremdsprachen

Grundbildung

## 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

# Für alle, die Dramen nicht nur streamen, sondern spüren wollen!



## Flex-Abo

Dein Programm, Deine Tage, Dein Tempo – buche wann Du willst!  
4 Vorstellungen ab 50 Euro, ermäßigt 25 Euro

## Premieren-Abo

Dein persönlicher Platz. Dein Moment.  
Erlebe alle Höhepunkte der Theatersaison!  
9 Premieren ab 115 Euro.  
Für alle unter 30 Jahren nur 54 Euro

Weitere Aboangebote auf [theaterhagen.de](http://theaterhagen.de)

Die neue  
Spielzeit  
wartet  
auf Dich!

Jetzt Abo  
buchen  
und live  
mitfeiern!

# theater hagen



# Werte bewahren. Neues schaffen.

Seriöser Ankauf Ihrer Edelmetalle mit kostenloser Prüfung und Wertermittlung – auf Wunsch fertigen wir aus Ihrem Altgold individuelle Schmuckstücke.

Adam



Seit über 60 Jahren steht die Goldschmiede Adam in Hagen für echtes Handwerk, Fachkompetenz und Vertrauen. Wir bewerten Ihre Edelmetalle fair und kaufen Gold-, Silber- und Platinschmuck, Zahngold, Zinn, Münzen und Silberwaren zum aktuellen Tageskurs an. Sichere Auszahlung per Sofortüberweisung oder bar.

*„Gold bleibt – aber die Geschichten, die wir daraus machen, entwickeln sich immer weiter.“*

Marco Adam, Goldschmiedemeister

[www.adamschmuck.de](http://www.adamschmuck.de)

Goldschmiede Adam . 02331-32957 . Sparkassen-Karree 5 . 58095 Hagen