

Bilbao und La Rioja
Kunst, Architektur und Weinbau
7-tägige Studienreise vom 14.–20.10.2024
Leitung: Ariane Hackstein

Eine Rundreise für alle Sinne, das verspricht die Studienreise durch das spanische Baskenland im Oktober 2024. Die Tour führt in die so gegensätzlichen Großstädte wie Bilbao und sein Guggenheim und das Seebad San Sebastian, zur Kunst von Eduardo Chillida sowie zu moderner Weinbauarchitektur der Region La Rioja. Das bergige Hinterland lockt mit modernen Architekturen von Gehry, Calatrava oder Zaha Hadid und erlesenen Weinen der traditionsreichen Bodegas. Die Unterbringung erfolgt in sehr guten 4 Sterne Hotels mit Halbpension. Flüge, alle Transfers, Museumseintritte, viele spezielle Führungen vor Ort und der Besuch von vier Weinkellereien mit Weinverkostung hervorragender Rioja-Weine sind im Reisepreis inkludiert.

Nähere Infos:

VHS Hagen
Tel 02331 207 3589 oder birgit.andrich@stadt-hagen.de
Anmeldeschluss ist am 11. Juli 2024

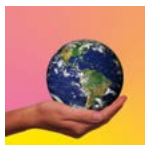


Kurztrip nach Bella Italia
Eintauchen in die italienische Esskultur und Sprache

Nach dem gelungenen Start in die neue fächerübergreifende Kursreihe „Japanisch Kochen und Sprechen“ können Sie nun auch in die italienische Esskultur und Sprache eintauchen. Die beiden Dozentinnen Rosanna Pignataro und Claudia Curti werden Ihnen das italienische Dolce Vita buchstäblich schmackhaft machen – mit traditionellen Gerichten, typischen Umgangsformen und den passenden Vokabeln der italienischen Sprache. Freuen Sie sich auf einen Kurztrip nach Bella Italia. Die beiden 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. Zum Start der Kochkursreihe steht im April auf der Speisekarte: Gebrilltes Gemüse, selbstgebackenes Ciabatta, frische Cavatelli alla Silana und Crema al Mascarpone con Fragola. Buon appetito!

Kurs 3857 – Villa Post
49,- €

Mi 17.04.24, 17.00–20.45 Uhr
Rosanna Pignataro/Claudia Curti



Klimafit Kurs 2024

Klimaschutz und -anpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese wahrnehmen zu können, braucht



Hagen Bürger:innen, die sich dafür engagieren. Hier setzt klimafit an: An sechs Abenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf der Vermittlung von Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Er gibt Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz und zur Vernetzung mit Gleichgesinnten. Dazu wird im Kurs nicht nur das Klimaschutzmanagement der Stadt eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert:innen aus der Region eingeladen. Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt.

Kurs 1415 – Villa Post **6x**
Mi. 17.04.–05.06.24 18:00 – 21:00 Uhr
30,- € Sabine Jellinghaus

Studienfahrt nach Irland
Irland mit Europa, Irland in Europa
Kulturgeschichte und Politik an der europäischen Peripherie



Eine Studienreise der VHS Hagen in Kooperation mit Arbeit & Leben nach Dublin und in den Westen Irlands. Die gesamte Studienreise wird geführt und begleitet von unserem Englischdozenten Edgar Marsh und dem Studien- und Programmleiter des „Europäischen Bildungs- und Begegnungszentrums Irland“, Eckhard Ladner.

Kurs 6075 – So 23.06. – So 30.06.2024 (8 Tage)

Reisepreis: ab 1889,- €
Weitere Informationen unter:
oder unter 02331 207 2649



... schauen Sie sich das kleine Video an!

Stadtspaziergang zum 150. Geburtstag von Karl Ernst Osthaus

Am 15. April 1874 wurde Karl Ernst Osthaus in Hagen geboren. Das heißt, in diesem Jahr steht der 150. Geburtstag des bedeutenden Kunstförderers und Museumsgründers auf der Tagesordnung. Die VHS Hagen und Stadtheimatpfleger Michael Eckhoff wollen dieses Jubiläum zum Anlass nehmen, im Verlauf eines kleinen Innenstadtsparziergangs auf sein Leben und Wirken zu schauen. Die Tour beginnt am Stadttheater, weiter geht es zum Volkspark-Eingang – also dorthin, wo früher die Villa von Osthaus' Großeltern, Charlotte Adeline und Bernhard Wilhelm Funcke jun., stand. Weiter geht es zur Springmann- und zur Hochstraße (u.a. zum Osthaus-Museum). Die Tour endet auf dem Gelände der Elbershallen, wo ein Denkmal an Osthaus erinnert.

[Kurs 2008](#)

Treffpunkt: Stadttheater Hagen

Di 16.04.24 17.00–18.30 Uhr
8,- € Michael Eckhoff



Lebendiges Judentum Führung durch die Ausstellung in der Alten Synagoge Hohenlimburg

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

[Kurs 1301](#) – Alte Synagoge
Hohenlimburg, Jahnstr. 46

Sa 16.03.24 10.30–12.00 Uhr
entgeltfrei



Synagoge – © Dieter Fassdorf

Gegen den Strom Radikale Zärtlichkeit Lesung mit Seyda Kurt

Die Journalistin und Moderatorin Seyda Kurt schrieb „Radikale Zärtlichkeit – Warum Liebe politisch ist“ aus einem Unbehagen heraus. Mit dem Buch hinterfragt sie traditionelle Vorstellungen von Männlichkeit und Weiblichkeit und fordert dazu auf, gesellschaftliche Normen und Erwartungen zu überwinden und eine Welt zu schaffen, in der jede Person respektiert und geachtet wird. Sie möchte herkömmliche Narrative sichtbar machen und durch neue Konzepte von Liebe, Zärtlichkeit und nicht-monogamen Beziehungsformen gesellschaftliche Veränderung anstoßen. Sie versteht ihr Buch auch als politische Arbeit.

[Kurs 1265](#) – Kulturzentrum Pelmke

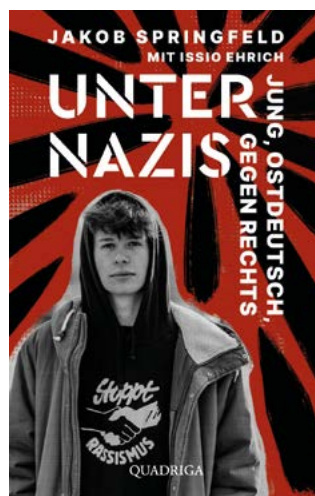
Mi 10.04.24 19.00–21.00 Uhr
entgeltfrei Kurt Seyda

Gegen den Strom Unter Nazis – Jung, ostdeutsch, gegen Rechts Lesung mit Jakob Springfeld

Jakob Springfeld ist in Ostdeutschland geboren und geblieben. Der junge Autor kämpft gegen Rechts, gegen Hass und Gewalt, aber auch gegen seine Angst, denn immer wieder wird auch er beleidigt und bedroht. Aber aufgeben kommt für ihn nicht in Frage. Er möchte, das andere Gesicht Sachsens sichtbar machen: Es steht für Toleranz, Antirassismus und Demokratie. Jakob Springfeld benennt die extrem rechten Strukturen in Ostdeutschland auch deshalb so offensiv, weil der Student in seiner Heimat etwas ändern möchte. Für sein zivilgesellschaftliches Engagement wurde er noch als Abiturient 2020 in Stuttgart mit der Theodor-Heuss-Medaille ausgezeichnet. Im Herbst 2022 ist sein Buch „Unter Nazis. Jung, ostdeutsch, gegen Rechts“ erschienen.

[Kurs 1269](#) – Kulturzentrum Pelmke

Mi 22.05.24 19.00–21.00 Uhr
entgeltfrei Jakob Springfeld



Internationale Wochen gegen Rassismus

In Hagen finden die Internationalen Wochen gegen Rassismus vom 4. bis 24. März statt. Weitere Infos gibt es hier:



„4074 Tage“ Tatorte der NSU-Morde Ausstellung und Vortrag der Fotografin Gabriele Reckhard

Die Wanderausstellung macht die zehn Tatorte sichtbar, an denen rechtsradikale Täter des sogenannten »Nationalsozialistischen Untergrunds« (NSU) in den Jahren 2000 bis 2007 zehn Menschen ermordet haben. An der Ausstellung hat die Fotografin Gabriele Reckhard zwischen 2016 und 2018 gearbeitet. Neben den Fotografien sind auch die Texte von ihr. Sie wird die Ausstellung eröffnen und erläutern. Mit der Ausstellung fordert sie uns auf, weiterhin genauer hinzusehen, die politischen Hintergründe der Morde aufzuklären und die Ursachen für Rassismus, Nationalismus und Hass in unserer Gesellschaft zu bekämpfen.

Die Ausstellung ist vom 12.03. bis 30.4.24 während der Kurszeiten der VHS, Mo. bis Fr. von 8.30 bis mindestens 21.00 Uhr kostenlos zu besichtigen.

Kurs 1435 – Villa Post

Di 12.03.24 19.00–21.00 Uhr
entgeltfrei



Auch Deutsche unter den Opfern

Ein NSU Rechercheprojekt von
Tuğsal Moğul
Es spielt das Junge Theater Leverkusen

Was hier an Begebenheiten und Fakten zusammengetragen wird, zieht einem wahrlich die Schuhe aus, denn es zeigt nicht nur die Pannen, sondern auch regelrechte Sabotageakte bei den Ermittlungen ... und den beschämenden Umgang mit den Angehörigen der Opfer. Eine Informationsflut, szenisch nachgestellt mit ironischen Verfremdungen wirkt dem Betroffenenreflex entgegen und stellen zugleich die Unerhörtheit des Geschehens aus.

Kurs 1436 – Villa Post

So 28.04.24 15.00–16.30 Uhr
play what you want



Koloniale Spuren in Hagen! Stadtführung durch die Innenstadt

Obwohl Hagen nicht am Meer liegt und kein Kolonialministerium hier angesiedelt war, zeigt gerade ein Beispiel wie Hagen deutlich, welche vielfältigen Verbindungslinien zwischen Stadt- und Kolonialgeschichte bestehen. Während der Führung wird die koloniale Vergangenheit Hagens im Stadtbild der Innenstadt verortet. Der rund 2 km lange Rundgang ist barrierefrei und findet in Kooperation mit der FernUniversität in Hagen statt. Die Führung endet mit einer kleinen Verkostung fair gehandelter Waren am AllerWeltHaus. Die Veranstaltung findet im Rahmen des von der LWL-Kulturstiftung geförderten Themenjahres „POWR! Postkoloniales Westfalen-Lippe“ statt.

Kurs 1305 – Treffpunkt: Friedrich-Ebert-Platz, vor dem Rathausurm

So 17.03.24 14.00–16.00 Uhr
entgeltfrei



Knack die Nuss (Nüsse und Trockenfrüchte)

Sie kommen ursprünglich aus Südamerika, Südostasien, aus dem Regenwald des Amazonasgebietes oder aus Europa: Nüsse. Heute finden wir sie in vielen Keksen, Müslis und Kuchen. Wir schätzen ihre gesunden Öle und genießen sie als Snack. Doch wissen wir, wie sie wachsen, wie viel Wasser sie benötigen und wer sie erntet? Der Infostand der VHS bietet Wissenswertes über die leckeren Kerne und fair gehandelte Nüsse zum Probieren. Keine Anmeldung nötig, einfach vorbeikommen.

Kurs 1439 – Volme Forum, Rathausstr. 11
Mi 20.03.24 12.00–14.00 Uhr
entgeltfrei



Mangos für Kinderrechte

Die Kinderschutzorganisation Preda wurde 1974 von Pater Shay Cullen auf den Philippinen gegründet. Mit dem Kauf der Fairtrade Mango-Produkte bewirken Sie Gutes: Über 500 Kleinbauernfamilien haben eine Perspektive. Dadurch wird Landflucht verhindert und ein Armutskreislauf durchbrochen, der oftmals die Kinder am schlimmsten trifft. 10 % des Verkaufspreises verbleiben bei Preda. Damit werden die Therapie-Arbeit und die Kinderrechte vor Ort gefördert. Am Infostand kann man faire Mangoprodukte probieren und mehr über die Kinderrechtsarbeit von Preda erfahren.

Kurs 1453 – Volme Forum, Rathausstr. 11
Mi 15.05.24 12.00–14.00 Uhr
entgeltfrei



Bustouren

Münsterland zwischen der Burgstadt Steinfurt und der Schlossstadt Ahaus

Das wirtschaftlich lange vom Textilgewerbe geprägte nordwestliche Münsterland rund um (Burg)Steinfurt, Schöppingen und Ahaus wartet mit zahlreichen herausragenden Sehenswürdigkeiten auf wie einem deutschlandweit einzigartigen Schlossgarten („Bagno“), idyllischen Fachwerkkorten, besonderen Künstlerhäusern, einer faszinierenden Burganlage, einer Johanniterkommende, einem früheren fürstbischöflichen Residenzschloss (das unter anderem von Johann Conrad Schlaun gestaltet worden ist) und schmucken, historischen Rathäusern. Auch das Thema „Textilien“ wird uns selbstverständlich begegnen.

[Kurs 1443B](#) – Treffpunkt:

Otto-Ackermann-Platz/Höing 45,- €
So 21.04.24 08.30–19.00 Uhr
Anmeldung nur: info@michaeleckhoff.de



Burgsteinfurt

Prachtvoll und pittoresk zugleich – die „Europastadt“ Maastricht

Am 9. Juni findet die Europawahl statt. Aus diesem Grund wollen wir zuvor eine ganz besondere „Europastadt“ besuchen: die südniederländische Metropole Maastricht, Stadt der für die Entwicklung der EU bedeutsamen „Maastrichter Verträge“. Die Hauptstadt Limburgs weist eine sehr hohe Dichte an Baudenkmalern auf. Prachtvolle Kirchen, erhebliche Reste der alten Stadtmauer und eine pittoreske Altstadt sind einige der vielen Highlights in dieser überaus sehenswerten „kleinen“ Großstadt, die sich beiderseits der Maas erstreckt. Ausweis nicht vergessen!

[Kurs 1463B](#) – Treffpunkt:

Otto-Ackermann-Platz/Höing 50,- €
So 26.05.24 08.00–19.30 Uhr
Anmeldung nur: info@michaeleckhoff.de



Niederrhein rund um die beeindruckende Herzogsstadt Jülich

Die Niederrhein-Region zwischen Jülich und Bedburg-Kaster weist zahlreiche touristisch attraktive Besonderheiten auf. Da ist zum einen das mittelalterlich wirkende Örtchen Bedburg-Kaster. Da können aber auch mehrere prachtvolle Schlösser und vor allem die beeindruckenden Bauten der früheren Festungs- und Herzogsstadt Jülich entdeckt werden. Und zwischen all' diesen Sehenswürdigkeiten erstreckt sich eine Landschaft, die weit und breit ihresgleichen sucht: das Braunkohlerevier rund um Hambach und Garzweiler. Wir werden hier mehrere „Ausguckpunkte“ anfahren, die einen guten Blick in die gigantischen Ausbaggerungsstätten ermöglichen.

[Kurs 1477B](#) – Treffpunkt:

Otto-Ackermann-Platz/Höing 45,- €
So 23.06.24 08.30–19.00 Uhr
Anmeldung nur: info@michaeleckhoff.de

Kampagne für Saubere Kleidung Experte berichtet aus Textilfabriken Asiens

Am 24. April 2013 stürzte in Bangladesch die Rana-Plaza-Fabrik ein. Tausende wurden dabei verletzt und 1.134 Menschen starben. Diese Katastrophe steht für eine globalisierte Textilproduktion, in der systematisch Menschen- und Arbeitsrechte verletzt werden. Seitdem protestieren weltweit Menschen während der Fashion Revolution Week im April gegen das Unrecht und die Missstände. Dietrich Weinbrenner ist seit vielen Jahren in der Kampagne für Saubere Kleidung engagiert und gibt einen Einblick in die Produktions- und Lebensbedingungen der Arbeiter:innen. Außerdem wird die Kampagne für Saubere Kleidung und das Lieferkettengesetz vorgestellt.

[Kurs 1445B](#) – **AllerWeltHaus,**

Potthofstr. 22

Mi 24.04.24 19.00–21.30 Uhr
pay what you want

Kleidertausch und Spielfilm „Made in Bangladesh“ Junge Textilarbeiterinnen kämpfen um ihre Rechte

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. Ingrid Klante, Verbraucherzentrale Hagen, bietet parallel den Workshop „Upcycling ohne Nähmaschine: Kleidung sichtbar reparieren“ an. Claudia Eckhoff, Regionalpromotorin des Eine Welt Netz NRW, informiert über die fatalen Folgen von Fast Fashion. Ab 19.15 Uhr nach dem Kleidertausch wird der Spielfilm „Made in Bangladesh“ gezeigt, der eindrucksvoll darstellt, wie junge Frauen sich ihre Rechte in der Textilindustrie, aber auch in der Ehe und der Gesellschaft erkämpfen. (95 Min., OmU Deutsch/Englisch, FSK 12 Jahre)

www.ezef.de/filme/made-bangladesh/4158

[Kurs 1447](#) – **Villa Post**

Sa 27.04.24 16.00–21.00 Uhr
entgeltfrei

Eröffnung der Ausstellung „Yes Afrika“

Die Ausstellung des Vereins „Yes Afrika“ will unter dem Motto „Ganzheitliches postkoloniales Afrikabild in der deutschen Öffentlichkeit“ ein anderes, ein modernes Bild von Afrika präsentieren. Sie umfasst 20 Themen wie „Kaffee und Kakao“, „Der Dollar, das Geld der Welt“, „Muse Afrika“, „Wiege der Menschheit“, „Feminismus in Ruanda“, „Flucht und Migration“, „Uran in Niger“ und etliche andere spannende und überraschende Aspekte des Kontinents. Die Ausstellung ist vom 7. bis 16.05.24 während der Kurszeiten der VHS, Mo. bis Fr. von 8.30 bis mindestens 21.00 Uhr kostenlos zu besichtigen.



[Kurs 1449](#)

Villa Post, Wehringhauser Str. 38

Di 07.05.24 12.00–14.00 Uhr
entgeltfrei

Folgen der deutschen Kolonialisierung am Amazonas für indigene Völker wie die Yaneshas

Der Verein Chance e.V. berichtet von seiner Arbeit im peruanischen Amazonasgebiet. Dort begleitet ein einheimisches Team die letzten überlebenden Dörfer des vom Aussterben bedrohten, indigenen Yaneshas-Volkes und stärkt dessen Selbstbestimmung. Es geht um deutsche Kolonialisierung am Amazonas und ihre Auswirkungen auf die indigene Bevölkerung und den Regenwald. Es geht aber auch darum, Lösungsmöglichkeiten für die aktuelle Krise Amazoniens aufzuzeigen. Dabei stehen indigene Autonomie und Privatinvestitionen in den Schutz des Regenwaldes im Zentrum.

Chance e.V. betreibt eines der größten privaten Naturschutzgebiete Perus.

[Kurs 1455B](#)

AllerWeltHaus, Poththofstr. 22, Hagen

Mi 22.05.24 19.00–21.00 Uhr
pay what you want



Brennpunkt Westafrika: Die Fluchtursachen und was Europa tun sollte

Die Bekämpfung von Fluchtursachen ist in Europa zu einer Art Mantra avanciert. Viele Politiker:innen versprechen sich davon eine deutliche Reduzierung der Ankunfts zahlen afrikanischer Migrant:innen, auch in Verbindung mit einer immer stärkeren Überwachung der EU-Außengrenzen. Olaf Bernau widerspricht dieser weitverbreiteten Perspektive in seinem Buch „Brennpunkt Westafrika. Die Fluchtursachen und was Europa tun sollte“ vehement.

[Kurs 1475B](#) – **AllerWeltHaus,**

Poththofstr. 22, Hagen

Mi 05.06.24 18.30–20.45 Uhr
pay what you want



Olaf Bernau – © Jasmin Alt

Angekommen in der Klimakrise? Wir tun was: Engagement mit Hand und Fuß

Die Auswirkungen des vom Menschen verursachten Klimawandels sind immer offensichtlicher. Vor allem die Menschen in den Ländern des Globalen Südens spüren die Folgen der Klimakrise. Jetzt gilt es das Unbeherrschbare zu vermeiden und das Unvermeidbare zu beherrschen. Die deutliche Mehrheit in Deutschland wünscht sich mehr und wirksameren Klimaschutz. Wie sieht das aus und was kann der Einzelne alleine und in Gruppen für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit unternehmen? Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten und gibt vor allem für Menschen im Bildungsbereich hilfreiche Anregungen. Den aufgelockerten und bebilderten Vortrag hält Stefan Rostock, Bereichsleiter Bildung bei Germanwatch und NRW-Fachpromotor Klima und Entwicklung.

[Kurs 1457B](#) – **AllerWeltHaus,**

Poththofstr. 22

So 23.05.24 19.00–21.00 Uhr
pay what you want



Stefan Rostock – © Germanwatch

Bessere Handyvideos

kostenlose Online-Kurse in Kooperation mit der Medienbox NRW



Bessere Handyvideos Effektive Recherche für hochwertige Videos

[Kurs 4312MB](#) – online

Mo 22.04.24 18.00-19.30 Uhr
entgeltfrei Matthias Süßen

Bessere Handyvideos Videos mit dem Smartphone drehen – Tipps und Tricks

[Kurs 4314MB](#) – online

Do 25.04.24 18.00-19.30 Uhr
entgeltfrei Frederik Steen

Bessere Handyvideos Technik und Ton

[Kurs 4313MB](#) – online

Mi 24.04.24 18.00-19.00 Uhr
entgeltfrei Frederik Steen

Bessere Handyvideos KI für Dein Video nutzen

[Kurs 4315MB](#) – online

Di 07.05.24 18.00-19.30 Uhr
entgeltfrei Matthias Süßen

vhs wissen live – Web-Vorträge

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

Donald Trump und der Populismus in den USA

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die oft als Vorbild gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Ist dies berechtigt, oder ist Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat..

[Kurs 0115Z](#) – Online

So 10.03.24 19.30–21.00 Uhr
entgeltfrei

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

**Klimawandel und Wetterkatastrophen**

Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Die mittlere Temperatur auf der Erde hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dadurch liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro – mit steigender Tendenz. In Deutschland wurde für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund vier Mal so viel wie für das nun zweit teuerste Schadenereignis – das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013.

[Kurs 0117Z](#) – Online

Di 12.03.24 19.30–21.00 Uhr
entgeltfrei Ernst Rauch

Die multiplen Krisen der Gegenwart

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht. Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung.

[Kurs 0119Z](#) – Online

Mi 20.03.24 19.30–21.00 Uhr
entgeltfrei Gustav Seibt

Tito – der ewige Partisan

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im 2. Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, die seine langjährige Herrschaft legitimierte. Ohne ihn hätte es Jugoslawien nach dem 2. Weltkrieg wahrscheinlich nicht mehr gegeben. Doch Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade, und es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem 2. Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich?

[Kurs 0121Z](#) – Online

So 24.03.24 19.30–21.00 Uhr
entgeltfrei Prof. Marie-Janine Calic

**Ein Zoo im 21. Jahrhundert Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit**

Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte und Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus Partner im internationalen Artenschutz. Anhand des Zoos Leipzig gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

[Kurs 0123Z](#) – Online

Mi 10.04.24 19.30–21.00 Uhr
entgeltfrei Prof. Dr. Jörg Junhold

**Philosophie in der islamischen Welt**

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt. Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie.

[Kurs 0125Z](#) – Online

So 14.04.24 19.30–21.00 Uhr
entgeltfrei Prof. Dr. Peter Adamson

Antisemitismus

Eine deutsche Geschichte

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Der Vortrag verdeutlicht, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen.

[Kurs 0127Z](#) – Online

Do 18.04.24 19.30–21.00 Uhr
entgeltfrei Prof. Dr. Peter Longerich

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt.

[Kurs 0129Z](#) – Online

Do 25.04.24 19.30–21.00 Uhr
entgeltfrei Dr. Franziska Tannenberger



Das Geld und der Staat.

Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet?

[Kurs 0131Z](#) – Online

Mo 29.04.24 19.30–21.00 Uhr
entgeltfrei Prof. Dr. Harold James

Zeitenwende im Indopazifik Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Während die Welt auf die Ukraine schaut, formiert sich ein neuer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden Ursachen und Verlauf des Konfliktes sowie die unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

[Kurs 0133Z](#) – Online

Do 02.05.24 19.30–21.00 Uhr
entgeltfrei Matthias Naß



Gewalt

Die dunkle Seite der Antike

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche. Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren, und ihre Zeugnisse in Bild und Schrift von Schlachten, Morden und Misshandlungen sprechen. Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen daher die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten.

[Kurs 0135Z](#) – Online

So 12.05.24 19.30–21.00 Uhr
entgeltfrei Prof. Martin Zimmermann



Demokratie

Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Expertise und Wissenschaft sind für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens von größter Bedeutung. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert. Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes“. Es ist dieses Wahrheitsregime, das auch von den autoritär-populistischen Parteien angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.

[Kurs 0137Z](#) – Online

Mo 03.06.24 19.30–21.00 Uhr
entgeltfrei Prof. Dr. Michael Zürn

Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop. Mit seinen Bildern versetzt uns das Superinstrument immer wieder in Staunen. Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

[Kurs 0139Z](#) – Online

Fr 14.06.24 19.30–21.00 Uhr
entgeltfrei Dr. Andreas Müller



KunstTour Hilma af Klint und Wassily Kandinsky. „Träume von der Zukunft“ K20 Kunstsammlung NRW Düsseldorf

Zwei große Namen gelten als Leitsterne der westlichen Abstraktion: Auf der einen Seite Wassily Kandinsky (1866–1944), der russische Maler, Mitbegründer des „Blauen Reiters“ in München und Lehrer am Bauhaus in Weimar und Dessau. Zum anderen Hilma af Klint (1862–1944), die schwedische Künstlerin, deren visionäres Werk erst kürzlich wiederentdeckt wurde und die seitdem ein großes Publikum begeistert. Mit der Ausstellung in der Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen werden die Werke von af Klint und Kandinsky zum ersten Mal in einer umfassenden Ausstellung vereint. Geboten wird damit die einzigartige Möglichkeit die Gemälde, Aquarelle, Zeichnungen und Notizen vergleichend zu betrachten und nachzuvollziehen. Af Klint und Kandinsky, die fast gleichzeitig lebten, ist dabei gemeinsam, dass sie mit der Abstraktion viel mehr als einen neuen Malstil erfinden wollten. Beide träumten von einer Zukunft, zu der die Kunst den Weg weisen sollte.

[Kurs 2025](#)

Treffpunkt: Hauptbahnhof Hagen

Sa 25.05.24 11.00–18.00 Uhr
44,- € Benno Schmolke



50 Jahre TelefonSeelsorge Hagen-Mark: Eine Online-Vortragsreihe der VHS gibt Einblicke und erzählt Geschichten

Sie kennen den Namen, aber wissen Sie, was wirklich hinter der TelefonSeelsorge steckt? Unsere Online-Vortragsreihe zum 50-jährigen Bestehen der TelefonSeelsorge Hagen-Mark wirft Licht auf die inneren Abläufe und das Engagement der Mitarbeitenden. Entdecken Sie das Zuhörerherz, den Erste-Hilfe-Koffer für die Seele, Krisenbewältigungsstrategien. Aber auch; wer anruft, wann und warum, und wie sich die TelefonSeelsorge im digitalen Zeitalter weiterentwickelt. Treten Sie mit uns auf eine Reise durch diese einzigartige Institution, lokal und global. Birgit Knatz und Dr. Stefan Schumacher, die Leitung der TelefonSeelsorge Hagen-Mark, sprechen aus dem Leben der Institution. Die Vortragsreihe startet im April 2024 und wird nach den Sommerferien mit weiteren Terminen fortgesetzt. Die Vorträge sind kostenlos.

Krisenbewältigung: Strategien aus der TelefonSeelsorge

Stress, Arbeitsbelastung, Familienprobleme, Kündigungen oder gesundheitliche Krisen, wer kennt es nicht. Entdecken Sie in dem Vortrag neue Wege, um seelisches Ungleichgewicht zu bewältigen, das Kopfkinos auszuschalten und effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, denn die seelische Gesundheit ist genauso wichtig wie die körperliche. Nutzen Sie die Expertise der TelefonSeelsorge Hagen-Mark, um Krisen besser zu verstehen und zu bewältigen.

[Kurs 3950Z](#) – Online

Do 18.04.2024 18:00–19:00 Uhr



Die Kunst des richtigen Zuhörens

Die Kunst des richtigen Zuhörens ist mehr als nur still sein. Es ist eine wesentliche Fähigkeit, die Verbindung, Verständnis und Empathie fördert. Keine Vorurteile, keine unaufgeforderten Ratschläge, nur aufrichtiges, tiefgründiges Zuhören. In diesem Vortrag lernen Sie das Zuhörerherz kennen, das die TelefonSeelsorge Hagen-Mark erfolgreich angewendet. Verbessern Sie Ihren Alltag und Ihre Beziehungen, indem Sie lernen zuzuhören.

[Kurs 3952Z](#) – Online

Do 06.06.2024 18:00–19:00 Uhr



Ehrenamt in der TelefonSeelsorge Engagement das verändert

Wir laden Sie ein zu einer Diskussionsrunde mit ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der TelefonSeelsorge Hagen-Mark, um zu erfahren, was Ehrenamt bedeutet. Von persönlichen Erlebnissen bis hin zu tiefgreifenden Veränderungen, die Sie bewirkt haben – diese Diskussion wirft ein Licht auf das Herz der TelefonSeelsorge.

[Kurs 3951Z](#) – Online

Do 16.05.2024 18:00–19:00 Uhr



Der Krisenkompass Ihr digitaler Helfer für die Hosentasche

Erfahren Sie in unserem Vortrag, wie Sie mit der KrisenKompass-App der TelefonSeelsorge Ihre persönlichen Bewältigungsstrategien für schwierige Zeiten aufbauen können. Von der Tagebuchfunktion über persönliche Archive bis hin zu beruhigenden Techniken und direkten Kontakten zur TelefonSeelsorge – der KrisenKompass ist immer griffbereit. Ob Sie selbst betroffen sind oder sich um einen geliebten Menschen sorgen, diese App bietet Unterstützung.

[Kurs 3953Z](#) – Online

Do 27.06.2024 18:00–19:00 Uhr



Waldbaden – Shinrin Yuku

Wir begegnen dem Wald mit allen Sinnen und lernen die Natur wieder ursprünglich wahrzunehmen. Unser Körper profitiert dabei von den Botenstoffen (Terpene), die von den Bäumen und Pflanzen verströmt werden. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, ein kleines Handtuch, Getränk, evtl. kleiner Snack für zwischendurch.

[Kurs 3256](#)

Treffpunkt: Parkplatz Waldgaststätte Hinnenwiese, Im Kettelbach 165

Fr 10.05.24 14.00–16.00 Uhr
19,- € Carmen Rietz



Waldbaden und Yoga

Die Mischung aus einem Yoga-Walk und dem achtsamen Waldbaden ist ein besonderes Erlebnis für Körper und Geist. Abgerundet wird dieser Kurs mit einem kleinen Picknick, bei dem die Möglichkeit zum persönlichen Austausch besteht. Bitte mitbringen: kleinen Rucksack, kleines Handtuch, Getränk und einen kleinen Imbiss für das Picknick.

Treffpunkt: Parkplatz Waldgaststätte Hinnenwiese, Im Kettelbach 165

[Kurs 3257](#)

Fr 24.05.24 11.00–13.15 Uhr
25,- € Carmen Rietz/
Maren Schuwald-Schuijlenburg

[Kurs 3258](#)

Fr 24.05.24 14.00–16.00 Uhr
25,- € Carmen Rietz/
Maren Schuwald-Schuijlenburg



Nordic Walking

Nordic Walking ist eine gelenkschonende und effektive Form des Herz-/Kreislauf-Trainings für alle Altersgruppen. Durch den Einsatz von Stöcken wird zusätzlich die Oberkörpermuskulatur trainiert. Die Leistungsfähigkeit wird durch gezieltes Training verbessert. Stöcke stehen zur Verfügung, oder man bringt seine eigenen mit. Der Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst.

[Kurs 3740](#)

Treffpunkt: Hengsteysee, Dortmunder Str. Parkplatz

Mi 10.04.–19.06.24, 17.00–18.30 Uhr
65,- € Antje Öland-Masuch



Golf-Schnupperkurse

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 in diesem Schnupperkurs die Grundzüge des Golfsports nähergebracht – auf schönen Golf-Anlagen des Märkischen Golf Clubs e.V. in Tiefendorf.

[Kurs 3730](#)

Di 16.04.24 10.00 – 12.00 Uhr
25,- € Lars Orzessek

[Kurs 3732](#)

Mi 15.05.24 17.00 – 19.00 Uhr
25,- € Lars Orzessek

[Kurs 3734](#)

Sa 22.06.24 15.30 – 17.30 Uhr
25,- € Lars Orzessek



© Birgit Andrich

Wir kochen afghanisch: Borani

Afghanische Auberginen sind ein traditionelles Gericht aus der afghanischen Küche, das aus gebratenen oder geschmorten Auberginenscheiben in einer würzigen Tomatensoße besteht. Das Gericht wird oft mit einem Knoblauch-Joghurt-Dip serviert, der Borani genannt wird. Dieses vegetarische Gericht ist reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Man kann es als Hauptgericht oder als Beilage zu Reis, Fladenbrot oder Salat genießen.



[Kurs 3858 – Villa Post](#)

Di 09.04.24 17.00–20.00 Uhr
30,- € Gul Ghotai Sayed Nadir Shah



Leckeres aus Orangen Kochkurs

Rassismus und Orangen? Diese beiden haben weit mehr miteinander zu tun, als die Verbraucherinnen ahnen. Im Kochkurs im AllerWeltHaus gibt Claudia Eckhoff, Regionalpromotorin des Eine Welt Netz NRW, Infos zum Geschäft mit den Orangen und zu solidarischen Alternativen. Und mit Küchenchefin Svenja Maleschka wird ein leckeres, orangiges Mehr-Gänge-Menü gezaubert und gemeinsam verspeist. Das AllerWeltHaus hat schon mehrfach Früchte der Kooperative SOS Rosarno in Kalabrien bestellt. Der Verein arbeitet gegen Rassismus und für mehr Menschlichkeit auf den Plantagen.

[Kurs 1441](#)

**Café Mundial im Aller Welt Haus,
Poththofstr. 22**

Fr 22.03.24 18.30–22.00 Uhr
49,- €



Kostenlose Web-Vorträge der Verbraucherzentale NRW

Sonnenstrom vom Dach

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Diese Onlinekurse der Verbraucherzentale NRW finden jeweils montags von 18 bis 19 Uhr an folgenden Tagen statt:

| | |
|----------------------------|-----------------|
| Kurs 0163Z | 04.03.24 |
| Kurs 0165Z | 06.05.24 |
| Kurs 0167Z | 03.06.24 |

Sonnenstrom vom Balkon

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter:innen die Energiewende voranbringen. Diese Onlinekurse der Verbraucherzentale NRW finden jeweils mittwochs von 18 bis 19 Uhr an folgenden Tagen statt:

| | |
|----------------------------|-----------------|
| Kurs 0171Z | 13.03.24 |
| Kurs 0173Z | 10.04.24 |
| Kurs 0175Z | 08.05.24 |
| Kurs 0177Z | 12.06.24 |

Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt. Diese Onlinekurse der Verbraucherzentale NRW finden jeweils dienstags von 18 bis 19 Uhr an folgenden Tagen statt:

| | |
|----------------------------|-----------------|
| Kurs 0179Z | 19.03.24 |
| Kurs 0181Z | 16.04.24 |
| Kurs 0183Z | 21.05.24 |
| Kurs 0185Z | 18.06.24 |

Neue Heizung Wärmepumpe und ihre Alternativen

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Diese Onlinekurse der Verbraucherzentale NRW finden jeweils donnerstags von 18 bis 19 Uhr an folgenden Tagen statt:

| | |
|----------------------------|-----------------|
| Kurs 0189Z | 21.03.24 |
| Kurs 0191Z | 18.04.24 |
| Kurs 0193Z | 16.05.24 |
| Kurs 0195Z | 20.06.24 |

Rohstoffe und Produkte global Handelsgeschichte(n) in der Region

Hagen und das Märkische Sauerland sind schon länger in globale Handelsbeziehungen eingebunden. Drei Kurzvorträge vermitteln Einblicke in die Wege konkreter Rohstoffe und Produkte. Anknüpfungspunkte sind Betriebe im Freilichtmuseum Hagen, wo dieses Jahr eine Präsentation unter dem Titel „Macheten, Tabak, Edelsteine. Koloniale Spuren in Handwerk und Gewerbe“ zu sehen ist. Die Veranstaltung findet im Rahmen des von der LWL-Kulturstiftung geförderten Themenjahres „POWR! Postkoloniales Westfalen-Lippe“ statt.

[Kurs 1479](#) – **AllerWeltHaus, Potthofstr. 22, Hagen**

Do 27.06.24 18.30–21.00 Uhr
entgeltfrei



Vielfalt der Bowls Kochkurs

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

[Kurs 1461](#) – **Villa Post**

Sa 25.05.24 10.00–14.00 Uhr
49,- €



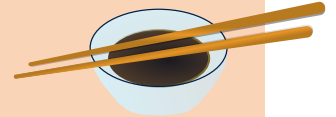
Veganes Grillen Kochkurs

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

[Kurs 1481](#) – **Café Mundial im Aller Welt Haus, Potthofstr. 22**

So 30.06.24 15.00–19.00 Uhr
49,- €





Japanisch Kochen und Sprechen Eintauchen in die japanische Esskultur und Sprache

Bei unseren neuen Kochkursen handelt es sich um ein fachübergreifendes Kursangebot bei dem Sie von gleich zwei Dozentinnen angeleitet werden. 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 war Japanischdozentin an der VHS Hagen und gibt nun privat Japanischunterricht. Zusammen möchten diese beiden Fachfrauen Ihnen die japanische Esskultur und Sprache näher bringen. Zu allen Gerichten wird Reis, Suppe und japanischer Tee serviert.

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 3920 – Villa Post](#)

Do 21.03.24 17.00–21.00 Uhr
49,- € Key Arndt & Masako Mori

Tonkatsu und Tonjiru mit Salat und Reis

Tonkatsu ist ein paniertes Schweinefleisch und wird auch „japanisches Schnitzel“ genannt. Tonjiru ist eine wirklich sättigende Suppe mit Schweinefleisch, verschiedenen Gemüsen und eine Variation von Pilzen und eine herrliche Mahlzeit, wenn man sich etwas Herzhaftes wünscht. Zusammen mit Salat und Reis wird hier ein komplettes Menü gekocht.

[Kurs 3921 – Villa Post](#)

Di 23.04.24 17.00–21.00 Uhr
49,- € Key Arndt & Masako Mori



Souzai mit Reis und Miso-Suppe

Bei diesem Termin werden die fünf verschiedenen Kochzubereitungen in der japanischen Küche vorgestellt: schmoren (煮る), braten (焼く), rösten (炒める), dämpfen (蒸す), und (Salat) zubereiten (和える). Souzai 惣菜 oder auch Okazu お菜 werden Nebengerichte genannt, die einfach zu Hause zubereitet werden können und die mit Reis zusammen gegessen werden. Der Geschmack ist meistens etwas stärker und wird mit weißem Reis ausgeglichen. Miso ist eine fermentierte Sojabohnenpaste und Dashi eine Brühe, die aus Fisch (oder für die vegetarische Variante aus Algen) besteht. Beides wird in Wasser aufgelöst und verschiedene Gemüse, Algen oder Tofu werden hinzugegeben. Die daraus entstehende Miso-Suppe kann je nach Geschmack sehr vielseitig zubereitet werden.

[Kurs 3922 – Villa Post](#)

Di 14.05.24 17.00–21.00 Uhr
49,- € Key Arndt & Masako Mori



Teriyaki Chicken mit Reis, Salat und Miso-Suppe

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 3923 – Villa Post](#)

Mi 05.06.24 17.00–21.00 Uhr
49,- € Key Arndt & Masako Mori



Okonomiyaki

Okonomiyaki sind herzhaft japanische 'Pfannkuchen', hergestellt aus Spitzkohl oder Jaromakohl, Mehl, Eiern und Brühe, die mit diversem Fleisch, Meeresfrüchten und vegetarischen Toppings zubereitet werden können – ganz nach Belieben der Teilnehmenden.

[Kurs 3924 – Villa Post](#)

Di 25.06.24 17.00–21.00 Uhr
49,- € Key Arndt & Masako Mori



Sprachen lernen am Wochenende!

In diesen kompakten Wochenendkursen lernen Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse in einem intensiven Lerntempo, erste sprachliche Grundlagen und Redewendungen, die vor allem auch für eine Reise ins Zielland nützlich sind. Bei Bedarf wird ein Folgekurs angeboten. Das Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Italienisch – Intensivkurs

Kurs 6520 – Villa Post 4x
 Fr 08.03.24 10.00–11.30 Uhr
 Sa 09.03.24 10.00–11.30 Uhr
 Fr 15.03.24 10.00–11.30 Uhr
 Sa 16.03.24 10.00–11.30 Uhr
 32,80 € Domenico Iachini

Finnisch

Kurs 6722 – Villa Post 2x
 Fr 26.04.24 17.30–20.45 Uhr
 Sa 27.04.24 10.00–13.15 Uhr
 32,80 € Alexandra Wenzel

Neugriechisch

Kurs 6758 – Villa Post 2x
 Fr 03.05.24 17.30–20.45 Uhr
 Sa 04.05.24 10.00–13.15 Uhr
 32,80 € Nikoleta Delivogiatzi

Ukrainisch

Eine Einführung in die ukrainische Sprache für alle, die im Kontakt mit Ukrainer:innen sind und eine Verständigung in der Landessprache anstreben. An nur einem Wochenende wollen wir den Fokus vor allem auf den kommunikativen Sprachgebrauch legen. Die Teilnehmenden erlernen einen Grundwortschatz, der für Alltagsgespräche und das Verständnis von einfachen Sätzen wichtig ist.

Kurs 6846 – Villa Post 2x
 Fr 19.04.24 17.30–20.45 Uhr
 Sa 20.04.24 10.00–13.15 Uhr
 32,80 € Anastasiia Peters

Polnisch für Muttersprachler:innen

Der Kurs richtet sich an Muttersprachler:innen, die an ihrer Sprachkompetenz feilen möchten. Die Aussprache ist nicht perfekt, der Wortschatz könnte größer sein, Ihr Polnisch ist eher ein Schlesisch-Polnisch und die Lesekompetenz endet beim Lesen eines Einkaufszettels? Dann passen Sie hier perfekt rein, denn in diesem Kurs sind wir „sami swoi“. Endlich mal eine Gelegenheit etwas zu lernen, ohne dass die Verwandtschaft lacht.

Kurs 6809 – Villa Post 3x
 Sa 13.04.–27.04.24 13.30–16.45 Uhr
 49,20 € Romuald Koj

TELC Prüfung English A2/B1 School

Die Prüfung „TELC English A2/B1 school“ ist eine dual-level Prüfung, die allgemeinsprachliche Kenntnisse auf zwei Kompetenzstufen prüft. Sie ist für Schülerinnen und Schüler im Alter von ca. 12 bis 17 Jahren gedacht. Wer Englisch als erste Fremdsprache (ab Klasse 5) lernt, kann die Prüfung in der Regel in der neunten Klasse machen.

Mit dem dual-level Prüfungsformat erhalten die Teilnehmenden eine differenzierte Auswertung ihrer Sprachkompetenz in den Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen und erfahren genau, in welchen Bereichen die Stufe A2 oder B1 erreicht wurde.

Kurs 6074 – Villa Post
 Sa 13.04.24 10.00– ca. 15.30 Uhr
 100,- € Katharine Filusch

Schnupperkurs Französisch

In diesem Schnupperkurs erhalten alle, die an der französischen Sprache interessiert sind, einen Überblick, wo Französisch heute überall gesprochen wird. Welche Bedeutung hatte Französisch in der Vergangenheit? Gibt es Begriffe, die in die deutsche Sprache übernommen wurden? Zudem erlernen die Teilnehmenden einen Grundwortschatz für einfache Konversation. Der Schnupperkurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs wird über die vhs.cloud online angeboten.

Kurs 6446VC – Onlinekurs 4x
 Mo 25.03.24 18.00–19.30 Uhr
 Mi 27.03.24 18.00–19.30 Uhr
 Mi 03.04.24 18.00–19.30 Uhr
 Fr 05.04.24 18.00–19.30 Uhr
 32,80 € Elke Schmidt

Kurs 6448VC – Onlinekurs 3x
 Mi 22.05.24 18.00–20.15 Uhr
 Fr 24.05.24 18.00–20.15 Uhr
 Mo 27.05.24 18.00–20.15 Uhr
 36,90 € Elke Schmidt

Französisch Grammatik

Der Kurs ist für Anfänger:innen mit geringen Grundkenntnissen geeignet, auch Schüler:innen sind hier herzlich willkommen, um ihre Schulkenntnisse aufzufrischen und auszubauen. Wir möchten uns besonders die Hilfsverben être und avoir sowie die Verben vouloir, pouvoir, devoir, aller und venir im Präsens, Präteritum und Futur anschauen. Der Kurs wird über die vhs.cloud online angeboten.

Kurs 6450VC – Onlinekurs 4x
 Di 26.03.24 18.00–19.30 Uhr
 Do 28.03.24 18.00–19.30 Uhr
 Di 02.04.24 18.00–19.30 Uhr
 Do 04.04.24 18.00–19.30 Uhr
 32,80 € Elke Schmidt

Kurs 6452VC – Onlinekurs 4x
 Di 21.05.24 18.00–19.30 Uhr
 Do 23.05.24 18.00–19.30 Uhr
 Di 28.05.24 18.00–19.30 Uhr
 Di 04.06.24 18.00–19.30 Uhr
 32,80 € Elke Schmidt

Die neuen Spanisch-Module:

Mit diesem neuartigen Format möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, in kompakter Form (2–4 UStd.) fest umrissene Kapitel der spanischen Grammatik entweder neu kennenzulernen oder zu wiederholen und zu vertiefen.

Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie hier:



Konjugation der regelmäßigen Verben im presente

[Kurs 6688](#) – Villa Post

Fr 15.03.24 10.00–11.30 Uhr
10,- € Elke Goebels

[Kurs 6689](#) – Villa Post

Fr 26.04.24 17.00–18.30 Uhr
10,- € Elke Goebels



Konjugationen der unregelmäßigen Verben ser-estar und der unterschiedliche Gebrauch von está-hay-es im presente

[Kurs 6690](#) – Villa Post

Fr 15.03.24 11.30–13.00 Uhr
10,- € Elke Goebels

[Kurs 6691](#) – Villa Post

Fr 26.04.24 18.30–20.00 Uhr
10,- € Elke Goebels

Uno, dos, tres ... – Zahlen, Zahlen, Zahlen

[Kurs 6692](#) – Villa Post

Sa 16.03.24 10.00–12.30 Uhr
15,- € Elke Goebels

[Kurs 6693](#) – Villa Post

Sa 11.05.24 10.00–12.30 Uhr
15,- € Elke Goebels

Basisregeln der spanischen Sprache

[Kurs 6694](#) – Villa Post

Sa 13.04.24 10.00–13.15 Uhr
20,- € Elke Goebels

[Kurs 6695](#) – Villa Post

Sa 15.06.24 10.00–13.15 Uhr
20,- € Elke Goebels

Das Verb „ir“ und seine Verwendung

[Kurs 6696](#) – Villa Post

Fr 15.03.24 17.00–18.30 Uhr
10,- € Elke Goebels

[Kurs 6697](#) – Villa Post

Fr 26.04.24 10.00–11.30 Uhr
10,- € Elke Goebels

Modalverben

Die Konjugationen der Verben querer (wollen), poder (können) und tener que (müssen)

Für Teilnehmer:innen auf dem Niveau A.1 oder mehr

[Kurs 6698](#) – Villa Post

Fr 15.03.24 18.30–20.00 Uhr
10,- € Elke Goebels

[Kurs 6699](#) – Villa Post

Fr 26.04.24 11.30–13.00 Uhr
10,- € Elke Goebels

Coimbra, Aveiro und Porto Ein Geschmack von Mitte und Norden Portugals, mit der Sprache als Aperitif

Urlaubsfeeling ist hier vorprogrammiert! Wir machen zusammen einen kurzen und heiteren Ausflug in Richtung Portugal Mitte/Norden am Beispiel von Coimbra, Aveiro und Porto. Eine Mischung aus Kultur, Sehenswürdigkeiten und gastronomischen Spezialitäten mit einer Prise Sprachkenntnisse. Wer die Region kennt, bringt seine Erlebnisse als Gewürz mit.

[Kurs 6828](#) – Villa Post

Di 14.05.–18.06.24 10.30–12.00 Uhr
43,- € Márcia Ramershoven



Ausbildung zum Mediator/ zur Mediatorin

Mediation gehört zu den alternativen Verfahren zur freiwilligen, konstruktiven Beilegung von Konflikten. Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus den Bereichen Kommunikation und Psychologie sowie Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. Der Lehrgang richtet sich an Personen, die ihre Konflikt- und Sozialkompetenz verbessern wollen. Teilnehmende erlernen Alternativen zu ihrem bisherigen Konfliktverhalten. Sie erwerben die Fähigkeit, in der Familie, zwischen befreundeten Personen, im Kollegium oder mit ihrer Kundschaft und Vorgesetzten konstruktiv und friedensstiftend zu agieren.

Geplante Termine:

| | | |
|-------|----------------|---------|
| Fr–So | 10.–12.05.2024 | Modul 1 |
| Fr–So | 14.–16.06.2024 | Modul 2 |
| Fr–So | 23.–25.08.2024 | Modul 3 |
| Mo–Fr | 09.–13.09.2024 | Modul 4 |
| Fr–So | 08.–10.11.2024 | Modul 5 |
| Fr–So | 13.–15.12.2024 | Modul 6 |
| Mo–Fr | 27.–31.01.2025 | Modul 7 |
| Fr–So | 11.–13.04.2025 | Modul 8 |

Uhrzeiten jeweils

für die Bildungswochen
Mo–Fr 09.00–18.00 Uhr

für die Wochenendtermine

| | |
|----|-----------------|
| Fr | 15.30–21.00 Uhr |
| Sa | 09.30–18.00 Uhr |
| So | 09.30–16.00 Uhr |

Fördermöglichkeit

Sie können mit dem Bildungsscheck NRW 500 Euro der Gebühren sparen.

[Kurs 4060](#)

Villa Post, Wehringhauser Str. 38 28x
10.05.–13.04.25 18.30–20.00 Uhr
2100,- € Monique Ridder

Infoveranstaltungen zur Ausbildung

[Kurs 4054Z](#) – Onlinekurs

Mo 04.03.24 18.30–20.00 Uhr
entgeltfrei Monique Ridder

[Kurs 4056](#)

Villa Post, Wehringhauser Str. 38
Di 09.04.24 18.30–20.00 Uhr
entgeltfrei Monique Ridder

Betriebswirtschaftliche Onlinekurse mit Durchführungsgarantie

Ab dem 05.03. starten wieder viele Betriebswirtschaftliche Kurse wie Finanzbuchführung, Lohn und Gehalt, Bilanzierung, Kosten- und Leistungsrechnung u.v.m. Weitere Informationen finden Sie unter:



Adobe Photoshop Kompakt Aufbau

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der non-destruktiven Bearbeitung und Korrektur von Fotos: Sie wenden Ebenen-Masken und Einstellungsebenen an um schnell und sicher brillante Ergebnisse zu erhalten. Vorausgesetzt werden Photoshop-Kenntnisse.

Kurs 4672 – Villa Post

Sa 13.04.24 09.00–16.00 Uhr
46,40 € Elke Fischer

Altbau kaufen und sanieren

Was kommt da auf mich zu?

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

Kurs 5208 – Villa Post

Mi 24.04.24 17.30–19.00 Uhr
10,50 € Torsten Heumann



Bildungsurlaube

Rhetorik – Intensivkurs

In diesem Kurs steigern Sie Ihre Redefähigkeit deutlich. Sie reden selbstsicherer und bauen Lampenfieber sowie Redehemmungen ab. Sie verändern Ihre Sprechtechnik, Ihre Körpersprache und halten freie Reden. Durch den Einsatz verschiedener Argumentationsarten verbessern Sie Ihr Gesprächsverhalten und Ihr Verhandlungsgeschick.

Kurs 4010 – Villa Post

Mo–Fr 15.–19.04.24 09.00–16.00 Uhr
230,- € Hans Kronawitter



Videos aufnehmen und schneiden mit Smartphone oder Tablet

Die aktuellen Smartphones bieten die Möglichkeit hochwertige Videos als persönliche Erinnerungen, für soziale Medien oder berufliche Projekte zu erstellen. Angefangen bei der Auswahl des richtigen Equipments, weiter zu den optimalen Einstellungen und effektiven Aufnahmetechniken bis hin zum Schneiden des Videos werden wir einen spannenden Tag verbringen und das Erlernte direkt praktisch umsetzen.

Kurs 4310 – Villa Post

So 26.05.24 09.00–16.00 Uhr
54,- € Elke Fischer



Excel Einführung und Aufbau

Sie erlernen den Aufbau und die grundlegende Bedienung des Programms, das Erstellen und die Bearbeitung von Tabellen. Weitere Inhalte: Zellenformate, Ausdruckgestaltung, Rechnen mit Namen, komplexe mathematische, statistische und logische Funktionen, Rechnen mit Datum und Uhrzeit sowie Diagramme.

Kurs 4512 – Villa Post

Mo–Fr 18.–22.03.24 09.00–16.00 Uhr
232,- € Elke Fischer

Photoshop und InDesign

Die Fotos in Ihrer Firmenbroschüre sehen irgendwie flau aus? Die textliche Darstellung des Faltblattes ist unspektakulär? Lernen Sie die zwei perfekt zusammenpassenden Programme, das Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop und das Layout-Programm Adobe InDesign und deren Zusammenspiel kennen und erstellen Sie mehrseitige bebilderte Broschüren und Faltblätter.

Kurs 4642 – Villa Post

Mo–Mi 10.–12.06.24 09.00–16.00 Uhr
120,- € Elke Fischer



Vom spontanen Knipsen zum gekonnten Fotografieren Kameratechnik und Bildkomposition

Sie fotografieren hauptsächlich im Automatik-Modus und wollen die manuellen Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera gezielt und kreativ einsetzen? Lernen Sie das Zusammenspiel von Blende, Belichtungszeit und ISO kennen. Anhand von Beispielen besprechen wir Bildaufbau, Motivwahl, Perspektive, Licht, ...

Kurs 5003 – Villa Post

Mo–Mi 18.03.–20.03.24 17.30–20.45 Uhr
65,- € Elke Fischer



Feng Shui im Büro:

„Den Schreibtisch platzierst Du am besten seitlich zum Fenster. Denn das unterstützt den Energiefluss und fördert Deine Konzentration. Mit dem Rücken zur Wand zu sitzen und mit der Tür im Blick sorgt zudem für mehr Ruhe. Im Büro empfehlen sich als Farben warme Töne wie Orange, Gelb, Beige oder Grün, als Materialien eignen sich Holz und Metall, kein Glaschreibtisch (hier fällt Deine Energie sozusagen einfach durch). Ergänze durch Pflanzen, großes Wandbild oder Sideboards usw. usw.“

Es hilft aber alles nichts, vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt und so muss ich erstmal ausmisten.

Warum ich das mache? Ich bin seit dem 1. Januar Leiterin des Fachbereiches Bildung und freue mich darüber, dass mich die wunderbare Jessica Linek in meinem Vorzimmer unterstützt. Aus diesem Grund wird hier bald umgebaut, so dass aus einem Raum zwei Büros entstehen. Bis dahin gibt es noch eine Menge zu tun.

Bis bald im neuen Design.

Ihre Bianca Sonnenberg

Nach über 10 Jahren bei der VHS, sage ich Bye Bye my Love ...

Da ich mit meiner Familie schon seit Jahren in Köln lebe, werde ich eine neue Arbeitsstelle bei der Stadt Köln antreten. Ich gehe mit einem lachenden und einem weinenden Auge. 😊 Lachend – wegen der Fahrtzeit (Willkommen bei der Bahn 😊).

😞 Weinend, weil ich ein wunderbares Kollegium verlieren werde, mit denen ich lange freundschaftlich zusammengearbeitet habe. Die Arbeit hat mir riesen Spaß gemacht, weil immer neue Projekte und abwechslungsreiche Aufgaben dazukamen und ausgearbeitet wurden. Ein großer Dank gilt meiner Chefin. Ja, an meine Chefin, DANKE, Bianca Sonnenberg, für das jahrelange Vertrauen und für die kollegiale Freundschaft. Es war ein großes Geschenk hier arbeiten zu dürfen. Ihr werdet mir alle sehr fehlen. Ich wünsche der VHS alles Gute und hoffe auf ein baldiges Wiedersehen, außerhalb der Arbeitszeiten.

„nach Cannes auf den roten Teppich“ Die Video-AG der VHS Hagen

Endlich haben wir ein Video-Trüppchen gegründet. „Endlich“, weil es wohl dringend war, denn die Ideen prasseln nur so herab was man alles machen könnte. Von Werbefilmchen für unsere Kurse, Social-Media-Auftritte aufpeppen mit Kurz-Sequenzen, Dokumentieren und Erklären in Bildern, und, und, und. Die video-lastige Corona-Krise hat uns einiges zur Notwendigkeit gelehrt, wertvolle Tipps für professionelles Filmen haben uns unsere Dozentinnen und Dozenten gegeben. Jetzt geht's los! Allerdings ist der Aufwand für einen gelungenen Beitrag, sei er auch noch so kurz, recht heftig. Aber Enthusiasmus und (schlechter 😊) Geschmack ebnen uns den Weg. Bis Cannes ist es aber noch eine Weltreise.



Die VHS ist im Volme Forum zu erreichen

Hier bekommen Sie Infos über die VHS und die Kursangebote, Sie können sich anmelden oder auch nur ein bisschen quatschen.

Das Büro der VHS im Volme Forum ist besetzt:

Do 10.00 – 13.00 Uhr

Fr 08.00 – 12.30 Uhr

und jedem 1. Samstag im Monat

10.00 – 13.00 Uhr



**Das neue
Jahresprogramm 2024/25
erscheint Mitte Juni.**

| | | |
|--|---|--|
| 4646 Adobe Illustrator Intensiv So 03.03.2024 09.00–16.00 Uhr | 1185B Jugendstil in der Liebfrauenkirche Di 09.04.2024 17.00–18.30 Uhr | 1809 Nachbarschaftsrecht Di 07.05.2024 18.00–21.15 Uhr |
| 6658 A2 Conversación fácil 12x Di 05.03.2024 09.00–10.30 Uhr | 2120 Musik und Bewegung 60 + 12x Di 09.04.2024 09.30–11.00 Uhr | 1181B Henry van de Velde Mi 08.05.2024 16.00–17.00 Uhr |
| 1801 Mietrecht 3x Di 05.03.2024 18.00–20.15 Uhr | 3288 Indische Babymassage 6x Di 09.04.2024 17.00–18.30 Uhr | 3279 Tanz der Hormone 2x Mi 08.05.2024 18.00–19.30 Uhr |
| 3275 Zuckerarm ernähren Do 07.03.2024 18.00–20.15 Uhr | 1919 Erben und Vererben 3x Mi 10.04.2024 18.30–20.00 Uhr | 3847 Cake Lollis Mi 08.05.2024 18.00–21.00 Uhr |
| 3849 Kuchen im Glas Do 07.03.2024 18.00–21.45 Uhr | 3446 Kum Nye Yoga 10x Mi 10.04.2024 09.30–11.00 Uhr | 1705 Tagesfahrt: Niederrhein Sa 11.05.2024 08.00–21.00 Uhr |
| 4636 Ihr erstes digitales Fotobuch Sa 09.03.2024 09.00–16.00 Uhr | 2892 Bridge für Anfänger:innen 10x Do 11.04.2024 17.00–18.30 Uhr | 4404 Tastschreiben in 4 Stunden 2x Mo 13.05.2024 17.45–21.15 Uhr |
| 6060H Hidden Roads and Haunted Places 2 Di 12.03.2024 18.00–19.30 Uhr | 3434 Yoga stärkt Rücken und Seele 10x Fr 12.04.2024 19.00–20.30 Uhr | 1133B Stadtspaziergang Haspe Di 14.05.2024 17.00–18.30 Uhr |
| 1905 Pflegestufe/Pflegegrade Di 12.03.2024 18.00–19.30 Uhr | 2622 Nähtreff Freitag Vormittag 6x Fr 12.04.2024 09.00–12.00 Uhr | 1903 Patientenverfügung, ... Di 14.05.2024 18.00–19.30 Uhr |
| 3808 Bali: Geheimtipps Mi 13.03.2024 18.00–21.00 Uhr | 4506 Excel Einführung 5x Di 16.04.2024 17.30–20.45 Uhr | 3456 Kum Nye Yoga Workshop Sa 18.05.2024 09.30–12.30 Uhr |
| 1851 Sicher im Internet Do 14.03.2024 18.00–19.30 Uhr | 1803 Wohnungseigentumsrecht Do 18.04.2024 18.00–21.15 Uhr | 6774VC Norwegisch Intensiv II 4x Di 21.05.2024 19.45–21.15 Uhr |
| 4348Z Social-Media-Marketing Sa 16.03.2024 14.00–17.00 Uhr | 2744 Flamenco-Tanz für Anfänger 3x Sa 20.04.2024 15.00–18.00 Uhr | 3257 Waldbaden und Yoga Fr 24.05.2024 11.00–13.15 Uhr |
| 5003 Kamera und Bildkomposition 3x Mo 18.03.2024 17.30–20.45 Uhr | 4806 Tastschreiben für Kids 2x Sa 20.04.2024 09.30–13.00 Uhr | 4510 Excel Aufbau 4x Di 28.05.2024 17.30–21.15 Uhr |
| 1821 Meine Rechte beim Online-Kauf Di 19.03.2024 19.00–20.30 Uhr | 5208 Altbau kaufen und sanieren Mi 24.04.2024 17.30–19.00 Uhr | 1161 Bunker-Tour Sa 01.06.2024 11.30–14.30 Uhr |
| 1177B Hohenhof und Stirnband Mi 20.03.2024 16.00–18.00 Uhr | 1781 Einstieg in die Ahnenforschung Do 25.04.2024 19.00–21.00 Uhr | 1183B Führung durch die Andachts- halle des Krematoriums in Delstern Mi 05.06.2024 16.00–17.00 Uhr |
| 4706 PC-Grundlagen für Ältere 5x Mi 20.03.2024 17.30–20.45 Uhr | 1131B Elbers-Gelände – ein Spaziergang Do 25.04.2024 17.00–18.30 Uhr | 1853 Einbruchschutz – die Polizei informiert Do 06.06.2024 18.00–19.30 Uhr |
| 6773VC Norwegisch Intensiv I 4x Mo 25.03.2024 19.45–21.15 Uhr | 1805 Die Zweite Miete? Sa 27.04.2024 10.00–13.15 Uhr | 5076B Naturgärten Fr 07.06.2024 15.00–16.30 Uhr |
| 1169B Stadtteilrundgang durch Boele Di 26.03.2024 17.00–18.30 Uhr | 4308 Android Tablet/Smartphone Sa 27.04.2024 09.00–16.00 Uhr | 6064H Hidden Roads and Haunted Places 3 Di 11.06.2024 18.00–19.30 Uhr |
| 1157 Bunker-Tour Sa 06.04.2024 11.30–14.30 Uhr | 5012 Kreatives Fotografieren unterwegs Sa 04.05.2024 10.00–15.15 Uhr | 3825 Ägäische Küche Fr 14.06.2024 16.00–19.45 Uhr |
| 4813 Fotografieren lernen für Kids Sa 06.04.2024 10.00–14.00 Uhr | 1159 Bunker-Tour Sa 04.05.2024 11.30–14.30 Uhr | 3270 Gedanken und Gefühle konstr. nutzen Sa 15.06.2024 11.00–14.00 Uhr |
| 4206 PC-Grundlagen 2x Mo 08.04.2024 09.00–16.00 Uhr | 3235 Ayurveda Workshop Sa 04.05.2024 10.00–16.45 Uhr | 1707 Tagesfahrt: Mosel und Rhein Sa 22.06.2024 08.00–21.00 Uhr |
| 3442 Kum Nye Yoga 10x Di 09.04.2024 19.00–20.30 Uhr | 2102 Schauspiel und Präsentation 4x Di 07.05.2024 17.00–20.00 Uhr | |

Das nächste Update erscheint im Herbst 2024