



DAS PROGRAMM

2026_2027

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

vhs

waltrop

Vorwort

Die Volkshochschule wird 80 Jahre!

Die Welt befindet sich in einer verunsichernden Zeitenwende. Das erfahren und spüren wir nahezu tagtäglich. Gewohnte Gewissheiten wanken, neue gesellschaftliche Herausforderungen verlangen nach Antworten. In diesen dynamischen Zeiten verstehen wir unsere Volkshochschule auch Jahrzehnte nach ihrer Gründung als einen offenen, lebendigen Ort der Bildung, Begegnung und Kultur. Das kommende Jahr ist für uns ein Besonderes: 1947 gegründet, besteht die Volkshochschule 2027 als zentrale Erwachsenenbildungseinrichtung in Waltrop seit 80 Jahren. An dieses Jubiläum erinnern wir mit ausgewählten Aktionen im Laufe des Jahres: so lädt zum Beispiel ein kreativer Fotowettbewerb unter dem Motto „Ihre Blicke & Bilder auf die runde Achtzig!“ zum Mitmachen ein.

Im Sinne unseres aktuellen VHS-Plakats begegnen wir gesellschaftlichen Umbrüchen mit KREATIV GESTALTEN | KRITISCH DENKEN | GEMEINSAM LERNEN.

Weitere Infos:



Ob in Beruf und Sprache, Ihrer Gesundheit, Resilienz oder in der Kultur: Wir bieten auch im kommenden Jahresprogramm 2026_2027 eine Fülle von anregenden Impulsen zur Bildung und persönlichen Entfaltung, Raum für offenen Austausch

und die reflektierte Meinungsbildung. Wir liefern keine fertigen Schablonen, sondern die Werkzeuge und Foren, um die Gegenwart mutig zu hinterfragen, Haltungen zu entwickeln und mitzugestalten.

Herzlich willkommen inmitten des Programms in der 8. Dekade Ihrer gereiften Volkshochschule! Wir freuen uns auf Sie!

Ihr VHS-Team





PROGRAMM

der Volkshochschule Waltrop

Leitung

Alexandra Wittor

T. 02309 9626 14

a.wittor@vhs-waltrop.de



Pädagogische Mitarbeiterin

Maren Punge

T. 02309 9626 11

m.punge@vhs-waltrop.de



Stellvertretende VHS-Leitung

Pädagogischer Mitarbeiter

Andreas Guderian

T. 02309 9626 13

a.guderian@vhs-waltrop.de



Verwaltung

Volker Schneider

T. 02309 9626 16

v.schneider@vhs-waltrop.de



Verwaltung

Dinah-Maria Hartmann

T. 02309 9626 12 / d.hartmann@vhs-waltrop.de

Claudia Gödde

T. 02309 9626 17 / c.goedde@vhs-waltrop.de



Service-Technik

Dieter Hertel

Rüdiger Holzhüter



HBBK (Haus der Bildung, Begegnung und Kultur)

Ziegeleistraße 14 45731 Waltrop

T. 02309 9626 0

vhs@vhs-waltrop.de

www.vhs-waltrop.de

 www.facebook.com/VHSWaltrop

Geschäftszeiten

Mo. – Fr.: 09:00 – 12:00 Uhr

Di., Do: 14:00 – 16:00 Uhr

Während der Schulferien gelten abweichende Öffnungszeiten. Bitte beachten Sie die Infos auf unserer Homepage.

Studienjahr

2026_2027

Inhalt

Information zur Anmeldung
Übersicht der Veranstaltungen und Reisen

004
007



Studienbereich 1 - Aktuelles Forum

Waltrop Forum – Religion & Gesellschaft
Politik & Gesellschaft
Stadt(geschichte) Waltrop
Stadtführungen in Waltrop
Recht & Geld
Länderkunde-Matinéen
Vorträge zu Ökologie & Klima
Ausflüge in die Natur

013
015
018
026
030
036
038
044
046



Studienbereich 2 - Mensch, Familie & Persönlichkeit

Pädagogik
Gemeinsam gegen Einsamkeit
Kurse für Frauen – persönlich, beruflich & stilvoll
Geschichten schreiben
Blicke hinter Kulissen & Werktoe
Radfahren / Mobilität
Radtouren
Studienfahrten

049
050
051
056
061
062
069
073
074



Studienbereich 3 - Kultur, Kreativität & Handwerk

Lesung
Konzerte
Ausstellung
Kulturfahrten
Kulturgenuss
Literatur
Musik
Tanz
Fotografie
Kreatives Gestalten
Handwerk
Nähen

083
084
085
086
086
091
094
096
100
102
103
109
109

Studienbereich 4 - Sprachen

Englisch
Französisch
Spanisch
Italienisch
Niederländisch
Alphabetisierung
Integrationskurse

Studienbereich 5 - Beruf, Alltag & digitale Kompetenz

Software-Schulungen
Smartphone / Tablet
Handy-Fotografie / Fotobuch
Digitale Steuererklärung
Datensicherheit
Digitale Werkzeuge
Umgang mit KI
Berufliche Beratung / Arbeitszeugnis
Moderation / Arbeitstechniken
Kommunikation / Internet
Raspberry PI
Amateurfunk
Bildungsurlaub
Nachhaltigkeit

Studienbereich 6 - Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Gesundheitsvorträge
Wirbelsäulengymnastik
Rücken fit + aktiv
Pilates / Zumba
Fitness
Nordic Walking
Wandern
Stand-up-Paddling
Boule
Entspannung / Yoga
QiGong
Aquafitness
Kochen

Teilnahmebedingungen / Leitbild / Datenschutz

111

118
126
130
133
138
140
141



145

148
149
150
151
153
155
156
161
162
163
165
166
167
169



171

172
180
181
182
183
184
185
186
187
188
196
198
201



205

Semesterbeginn: 21. September 2026

Frühjahrssemester: 15. Februar 2027

So melden Sie sich an!

schriftlich:
VHS Waltrop
Ziegeleistraße 14 • 45731 Waltrop

telefonisch:
02309 9626-0

online/per E-Mail:
www.vhs-waltrop.de
vhs@vhs-waltrop.de

persönlich zu den
Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 9.00 – 12.00 Uhr
Di, Do: 14.00 – 16.00 Uhr

Für die Anmeldung benötigen wir

- Ihre Anschrift
- Ihre IBAN-Bankverbindung
- Angaben zum gewünschten Kurs

Anmeldebestätigungen

Schriftliche Anmeldebestätigungen erfolgen nur bei mehrtägigen Fahrten. Falls Ihr Kurs ausgebucht ist, nicht durchgeführt werden kann oder sich Änderungen ergeben, informieren wir Sie im Vorfeld.

Sprachkurse

Alle neuen Teilnehmenden, die Kurse belegen möchten, halten möglichst zuvor Rücksprache mit Frau Wittor unter 02309 9626-14 oder a.wittor@vhs-waltrop.de. **Wir empfehlen unsere kostenfreie Sprachkursberatung.**

Sprachkursberatung

08.09.2026 16.00 – 18.00 Uhr
02.02.2027 16.00 – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss

Einen Anmeldeschluss gibt es nur in Einzelfällen. Melden Sie sich so frühzeitig wie möglich an. Sollte ein Kurs zu einem bestimmten Zeitpunkt keine hinreichende Teilnehmendenzahl aufweisen, sind wir gezwungen, ihn abzusagen.

Warteliste

Sollte ein Kurs ausgebucht sein, so lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen. Wir informieren Sie umgehend, sobald Sie nachrücken können.

VHS-Extra:

Weiterbildung auf Bestellung

Die Volkshochschule bietet einen zusätzlichen Service für Firmen sowie für Interessierte an, die in kurzer Zeit ein individuelles Lernprogramm benötigen. In Klein- und Kleinstgruppen, ggf. auch für Einzelpersonen, wird auf Lernbedarfe individuell eingegangen. Auch Angebote, die nicht zum regulären Programm zählen, können – auf Bestellung – vermittelt werden. Bei Interesse wenden Sie sich an uns.

Stornierung,

Nicht-Teilnahme, Ermäßigung

Bitte lesen Sie unbedingt zu den Themen „Entgelt, Rücktritt usw.“ die Hinweise am Ende des Programmheftes, um sich und uns unnötige Kosten, Irritationen oder Verzögerungen zu ersparen.

Datenschutz

Die Erklärung dazu finden Sie am Ende des Heftes!

Studienjahr-Planer

September '26

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Oktober '26

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

November '26

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Dezember '26

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Januar '27

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Februar '27

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

März '27

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

April '27

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mai '27

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Juni '27

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Juli '27

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

August '27

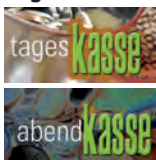
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Anmelde- und Beratungstag am 08.09.2026, 8.00 – 18.00 Uhr

An diesem Tag sind wir durchgängig telefonisch und persönlich erreichbar. Ab 16 Uhr findet zudem die Sprachkursberatung statt.

Logo-Legende

Tages-/Abendkasse



Kurse mit diesem Logo haben einen ermäßigten Vorverkauf sowie eine Tages- oder Abendkasse. An den Kassen ist ausschließlich Barzahlung möglich.

Kaffee-/Teetasse



Bei Kursen mit diesem Logo sind in der Gebühr bereits Getränke enthalten.

Neu in der VHS



Dieses Logo kennzeichnet ganz neue Kursangebote.



Qualitätstestiert
bis 10.12.2029

**Unsere Arbeit ist
qualitätstestiert
nach LQW3 von
con:flex (Bamberg).**

Querverweise



Bei diesem Logo wird auf einen anderen, thematisch passenden oder ergänzenden Kurs hingewiesen.

Vorverkauf



Für Abendveranstaltungen mit diesem Logo gibt es einen zusätzlichen Vorverkauf im Bioladen Mavita, Hochstr. 84, 45731 Waltrop

**Fotos Programmheft: Medienhaus Waltrop,
VHS Waltrop, Veranstalter,
Adobe Stock, istock, Archiv.**

**Gestaltung Titelseite: Michael Braun
Satz & Layout Programmheft:
Lara Baumann & Michael Braun
(Medienhaus Waltrop)**

**Bankverbindung der
Volkshochschule Waltrop:**

**Kontoinhaberin: VHS Waltrop
Bank: Sparkasse Vest
Recklinghausen
IBAN: DE62 4265 0150 0030 0678 70**

Übersichten für Kurzenschlossene, Reiseliebende und Wissensdurstige

In der Rubrik der Übersichten haben wir eine Reihe von interessanten Veranstaltungen für Sie zusammengestellt. Auf einen Blick sind zunächst auf den nächsten Seiten Einzelveranstaltungen ohne Voranmeldung aufgeführt. Sie können ein Ticket im ermäßigten Vorverkauf erwerben oder aber den Eintritt spontan an der Tages- oder Abendkasse zahlen, sofern nicht ausgebucht. Im Programmheft sind die Veranstaltungen mit dem Logo für die Tages- oder Abendkasse gekennzeichnet.

Zudem erhalten Sie eine Übersicht über unsere mehrtägigen Studienfahrten und Exkursionen – beachten Sie, dass es Anmeldefristen und Mindestteilnehmerzahlen gibt, sichern Sie sich daher frühzeitig einen Platz.

Für Wissensdurstige sind unsere Bildungsurlaube aufgeführt. Die meisten Kurse finden in den Räumlichkeiten des HBBK statt. Entgelte und Inhalte können Sie dem Ankündigungstext unter der jeweiligen Kursnummer im Programmheft oder online auf unserer Homepage entnehmen.



Einzelveranstaltungen

1010

25.09.2026, 19.30 Uhr
Hoffentlich schmeckt's!
 Mit Jörg Thadeusz &
 Katharina te Uhle – Live-Podcast
 Stadthalle Waltrop, Foyer

1011

05.10.2026, 19.00 Uhr
**Gefahr von Rechts – Fortwirken des
 Nationalsozialismus von 1945 bis
 heute – Vortrag & Diskussion**
 HBBK – Foyer

1012

12.10.2026, 19.30 Uhr
Geld als Waffe
Lesung & Diskussion
 HBBK – Foyer

6002

19.10.2026, 19.00 Uhr
**Eröffnung der 5. Waltroper
 Demenzwoche**
 HBBK – Raum 4

3000

24.10.2026, 19.30 Uhr
Sebastian 23: Zusammenhaltestelle
Lesung
 Yahoo



1013

10.11.2026, 19.30 Uhr
**Die bipolare Nation – Was Amerika
 der Welt gegeben hat. Im Guten
 wie im Schlechten**
Lesung & Diskussion
 HBBK – Foyer

1014

23.11.2026, 19.00 Uhr
**Deutschland zwischen globalen
 Krisen und Machtpolitik**
Vortrag & Diskussion
 Stadthalle Waltrop, Foyer

3001

03.12.2026, 19.30 Uhr
Souvenirs de Noël –
Weihnachtschansons und mehr –
Trio Séférian
 Yahoo

1003

27.01.2027, 19.30 Uhr
Shalom zusammen!
Lesung & Diskussion
 Haus der Begegnung, St. Peter



Einzelveranstaltungen

1016

04.02.2027, 19.00 Uhr
Polit-Happen: „Künstlich generiert, echt problematisch? Wie KI unsere Demokratie formt“
Vortrag & Diskussion
 HBBK - Foyer

1018

25.02.2027, 19.30 Uhr
Gesundheitsrisiko Einsamkeit - Psychische Stärke kann man lernen
Vortrag & Diskussion
 Stadthalle Waltrop, Foyer

1019

08.03.2027, 19.00 Uhr
„Weil Frauen Geschichte schreiben“
Ausstellung zum Projekt FrauenOrte NRW
 Rathaus Altbau (1. Etage)



3002

12.03.2027, 20.00 Uhr
An Spiorad – Folk-Konzert
 Yahoo

1004

15.03.2027, 19.30 Uhr
Die Schiiten – Herkunft, Verbreitung und Bedeutung
Vortrag & Diskussion
 Haus der Begegnung, St. Peter

1020

07.04.2027, 19.00 Uhr
Einsamkeit und Ressentiment
Lesung & Diskussion
 HBBK - Foyer



Übersicht Exkursionen / Studienfahrten

2052 24.09.2026
**Ausflug ins nachbarschaftliche
Venlo – Unterwegs
mit dem D-Ticket**

2053 29.09.2026
**Schweben über Wuppertal
Unterwegs mit dem D-Ticket**

2511 14.11.2026
**Dortmund mit anderen Augen
sehen – Soziale Stadtführung**

2856 26.11.2026
**Besuch des Weihnachtsmarktes in
Aachen & der Schokoladenfabrik
Lindt**

2513 27.11.2026
**Ethikausstellung „Grenzgang“
des LAFP bei der Polizei in Selm
Führung**

2855 03.12.2026
**Bremen, Oldenburg und Münster
UNESCO-Welterbe & Weihnachts-
märkte entdecken
4-tägige Busreise**

1810 17.04.2027
**Auszeit im Wald – Resilienz stärken
& Gestaltungskraft der Natur
entdecken – Wochenendseminar**



18.03.2027
**Leipziger Buchmesse – Literaturex-
kursion mit Besuch in Freyburg**
*Kooperation der VHS Ahlen, VHS Hamm &
VHS Waltrop*

19.03.2027
**Hamburgs Kulturhighlights
3-tägige Konzert-/Kulturreise nach
Hamburg**

23.04.2027
**Tage der Entspannung – Yoga-
Meditation-Klangschalen – Ein
Wochenende im St. Antoniushaus**

06.05.2027
**Paris auf den Spuren der Kunst
4-tägige Exkursion nach Frankreich**
*Kooperation der VHS Ahlen, VHS Hamm &
VHS Waltrop*

13.05.2027
**Berlin – die Hauptstadt erleben
5-tägige Busreise für Alleinstehen-
de**



24.05.2027
**Auf den Spuren der Bonner
Republik
4-tägige Busreise**

26.05.2027
**Aserbaidshon – zwischen
Kaukasus und Kaspischem Meer
14-tägige Flugreise**

Juni 2027
**Mit dem Rad entlang der Weser
7-tägige Radreise von Hann.
Münden nach Bremen**

3030

3031

6342

3032S

2861S

2862S

2865S

2704

Übersicht Exkursionen / Studienfahrten / Bildungsurlaube

2867S

21.08.2027
Zwickau – Erzgebirge & ehemaligen „Eisernen Vorhang“ erkunden
5-tägige Busreise

2705

September 2027
Paradiesisches Radeln rund um das IJsselmeer
6-tägige Radreise in Harderwijk

2869S

05.09.2027
Salzburg, Wien & Prag – auf den Spuren der Habsburger
10-tägige Busreise

2880

29.09.2027
Barcelona und das Umland entdecken
5-tägige Flugreise

2881

18.10.2027
Évora (Portugal) – Kulturhauptstadt Europas 2027 entdecken
5-tägige Flugreise

Bildungsurlaube

22.03.2027, 09.30 Uhr
Englisch für Anfänger:innen
Kleingruppenintensivkurs

4172

30.03.2027, 09.30 Uhr
English Refresher Intensive
Kleingruppenintensivkurs

4173

22.03.2027, 09.30 Uhr
Spanisch für Anfänger:innen
Kleingruppenintensivkurs

4320

22.03.2027, 09.30 Uhr
Italienisch für Anfänger:innen
Kleingruppenintensivkurs

4420

30.03.2027, 09.30 Uhr
Italienisch Stufe A1/A2
Kleingruppenintensivkurs

4421

22.03.2027, 09.30 Uhr
Niederländisch für Anfänger:innen
Kleingruppenintensivkurs

4512

19.07.2027, 09.15 Uhr
Kennenlernen und Einüben von Strategien zum Stressabbau

5502S

25.10.2027, 08.00 Uhr
Stressmanagement,
Rückengesundheit &
Hatha-Yoga im Berufsalltag
St. Antoniushaus in Vechta

D5505





Wettbewerb „Fake oder Fakt?“: Finde den Fake-Kurs!

Es gibt viele außergewöhnliche, innovative und überraschende VHS-Kursangebote – da denkt man manchmal: „Das kann doch nicht echt sein!“ Doch bei der VHS Waltrop gilt: Fast alles ist möglich. Fast.

Denn auch in diesem Jahr versteckt sich zwischen den echten Angeboten wieder ein Kurs oder Workshop, den es gar nicht gibt. Im Zeitalter von Fake News und KI heißt es bei uns mit einem Augenzwinkern: Finde den Fehler!

Spüren Sie den Bildungs-Fake auf und melden Sie uns Ihre Lösung bis spätestens 30.09.2026. Oder buchen Sie den verdächtigen Kurs direkt online – auch das zählt.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Bildungsgutscheine im Wert von bis zu 100,00 EUR.

Die Gewinner:innen möchten wir im Anschluss gern der Presse vorstellen. Bitte machen Sie daher nur mit, wenn Sie mit der Veröffentlichung Ihres Namens sowie eines Fotos einverstanden sind.



WALTROP FORUM –
RELIGION UND GESELLSCHAFT
POLITIK & GESELLSCHAFT
STADT(GESCHICHTE) WALTROP
STADTFÜHRUNGEN IN WALTROP
RECHT & GELD
LÄNDERKUNDE-MATINÉEN
VORTRÄGE ZU ÖKOLOGIE
& KLIMA
AUSFLÜGE IN DIE
NATUR



aktuelles **FORUM**

ANSPRECHPARTNERIN **ALEXANDRA WITTOR**



Volkshochschulen: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Dies gilt auch für die VHS Waltrop, die am 1. Januar 1947 gegründet wurde. Ein besonderer Stellenwert unserer Arbeit kommt dabei der politischen Bildung zu, die allgemeines Engagement für demokratische Werte und Menschenrechte fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und vertieft werden.

Der Studienbereich „Aktuelles Forum“ ist vielfältig und umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche sowie geschichtliche Themen. Zudem ist die Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und globales Lernen eine wesentliche gesellschaftliche Aufgabe. Die Volkshochschulen bieten Ihnen hierzu Information, Diskussion und Gelegenheit zum aktiven Handeln.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen und finden manchmal in Kooperation statt.



© Grabowski

1

Waltrop Forum – Religion und Gesellschaft

Seit 40 Jahren veranstalten die Kirchengemeinden mit der Volkshochschule vielfältige Formate, die unter dem „Waltrop Forum – Religion und Gesellschaft“ mit interessanten Themen aus den Bereichen Kirche, Theologie, Politik und Gesellschaft stattfinden. Freuen Sie sich auch im kommenden Jahr auf tolle Veranstaltungen. Insgesamt vier Abende sorgen, teilweise musikalisch begleitet oder mit Verköstigung durch den Weltladen Waltrop für Horizonsweiterung und Gelegenheit zum Austausch. Neben der Darstellung im Programmheft gibt es einen kompakten Flyer für unterwegs. Achten Sie auf die Auslage! Anmeldungen sind ab sofort über die VHS Waltrop möglich.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!
Ihr Team vom Waltrop Forum



1003

Mittwoch,
27.01.2027
19.30 – 21.30 Uhr
entgeltfrei



©Tanya Raab
2026



In Kooperation mit dem Waltrop Forum – Religion und Gesellschaft sowie dem Weltladen:

Shalom zusammen! Lesung & Diskussion

Tanya Raab
Haus der Begegnung, St. Peter

In ihrer Lesung räumt die Aktivistin Tanya Raab mit Vorurteilen auf. „Du siehst ja gar nicht jüdisch aus“ ist ein Satz, den Tanya beim Dating schon oft gehört hat. Seitdem sie auf dem Pausenhof mitbekam, wie ein Mitschüler den anderen mit „Du Jude“ beschimpfte, beschäftigen sie viele Fragen: Was bedeutet es, jüdisch auszusehen? Gibt es so etwas überhaupt? Muss ich mich für mein Jüdischsein schämen oder darf ich stolz darauf sein?

Geboren in der Ukraine, zog Tanya Raab mit drei Jahren als jüdischer Kontingentflüchtling nach Deutschland. Ihre Mutter ist jüdisch, ihr Vater nicht. Über die Jahre wird ihr immer wieder geraten, diesen Teil von ihr zu verschweigen, um sich selbst zu schützen. Doch eines Tages beschließt sie, sich nicht länger zu verstecken. Ob mit Davidstern-Kette im Fitnessstudio oder Regenbogen-Kippah beim Einkaufen – die queere und feministische Aktivistin zeigt, dass jüdisches Leben anders gelebt werden kann, als man es erwartet. Selbstbewusst erzählt sie von ihrem Alltag zwischen Tradition und Moderne sowie tagtäglichen Erfahrungen mit Antisemitismus, klärt auf über weit verbreitete Stereotype und rechnet mit der deutschen Erinnerungskultur ab.

1

Waltrop Forum – Religion und Gesellschaft



1004

Montag,
15.03.2027
19.30 – 21.30 Uhr
8,50 EUR VVK
10,00 EUR AK



**WALTROP
FORUM**
RELIGION & GESELLSCHAFT

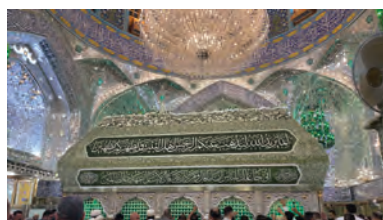
In Kooperation mit dem Waltrop Forum – Religion und Gesellschaft sowie dem Weltladen:

Die Shiiten – Herkunft, Verbreitung und Bedeutung Vortrag & Diskussion

Clemens Schmale, Holger Brune
Haus der Begegnung, St. Peter

Weltweit gibt es etwa 200 Millionen Shiiten. Damit stellen sie eine Minderheit unter den rund 1,9 Milliarden Muslimen dar. Woran glauben Shiiten, wo leben sie und wodurch unterscheiden sie sich von der islamischen Mehrheitsgesellschaft, den Sunniten? Warum haben sie ihre eigenen religiösen Feste, Gebräuche und Feiertage? Welche Wallfahrtsorte sind für sie von Bedeutung? Diesen Fragen gehen der Orientalist und Islamwissenschaftler Holger Brune und der Sozialwissenschaftler Clemens Schmale nach, die nahezu alle islamisch geprägten Länder der Erde besucht haben. Sie beleuchten auch die gern verbreitete These „Viele politische Konflikte sind religiösen Ursprungs“ und fragen: „Sind nicht zahlreiche religiöse Streitigkeiten ebenso politisch, ethnisch, kulturell oder sozial bedingt?“. Wo liegen die Gemeinsamkeiten zwischen Sunna und Schia?

Der Vortrag zeigt historisch und gegenwärtig bedeutende Aspekte auf und macht anhand von Bildern mit den wichtigsten Orten des schiitischen Islam bekannt.



In Kooperation mit dem Waltrop Forum – Religion und Gesellschaft:

Genussreise für alle Sinne Spiritueller Whisky tasting

Claas Krosse
Haus der Begegnung, St. Peter

„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen her.“ Dieser dem Ignatius von Loyola zugeschriebene Gedanke ist die Brücke zwischen einem guten Glas Whisky und christlicher Spiritualität: Beides – der Glaube wie der Whisky – braucht Zeit, Reifung und Tiefe, beides erschließt sich oft erst im achtsamen Verkosten.

An diesem Abend folgen wir dieser Spur und suchen die Gegenwart Gottes in allen Dingen auf eine besonders genussvolle Weise. Gemeinsam probieren wir sechs handverlesene Single Malts von fruchtig-mild bis torfig-kraftvoll. Zu jedem Glas gibt es einen passenden geistlichen Impuls: Bilder, Texte und Gedanken laden dazu ein, dem Geschmack des Lebens nachzuspüren und Gaumen und Geist gleichermaßen zu weiten.

Der Referent Claas Krosse ist Pastoralreferent und hat bereits verschiedene spirituelle Whisky tastings geleitet, mit dem Ziel, Glaube und Genuss miteinander ins Gespräch zu bringen.

Anmeldeschluss ist der 01.04.2027.

1005

Freitag,
16.04.2027
19.00 – 22.00 Uhr
30,00 EUR



**WALTROP
FORUM**
RELIGION & GESELLSCHAFT



© unsplash



**JETZT
VORMERKEN**

Veranstaltungen 2026/2027

Manufactum auf der Zeche Waltrop ist immer einen Ausflug wert, ob zu unseren bunten Aktionen und Veranstaltungen oder einfach zum Stöbern nach den guten Dingen. Gutes auf die Gabel gibt es jederzeit: bei Brot & Butter und im Gasthaus Lohnhalle. Wir freuen uns auf Sie!

Großer Sonderverkauf Herbst

6. bis 8. August 2026

Großer Sonderverkauf Frühjahr

18. bis 20. März 2027

Manufactum Herbstmarkt

9. und 10. Oktober 2026

Manufactum Gartentage

23. und 24. April 2027

MANŮFACTUM.

Hiberniastraße 4 · 45731 Waltrop · [manufactum.de](https://www.manufactum.de)





1010

Freitag,
25.09.2026
19.30 – 21.00 Uhr
17,00 EUR VVK
20,00 EUR AK
Einlass: 19 Uhr



© Jennifer Fey 2026



© Annika Fußwinkel WDR 2026

Vorverkauf bei:



Hoffentlich schmeckt's! **Mit Jörg Thadeusz &** **Katharina te Uhle** **Live-Podcast**

Jörg Thadeusz, Katharina te Uhle
Stadthalle Waltrop, Foyer

Jörg Thadeusz und Katharina te Uhle saugen Rezepte auf wie Staubsauger. Kochen und backen alles nach, was schmackhaft klingt. Und scheitern dabei regelmäßig. Darüber sprechen die beiden jede Woche in ihrem Podcast „Hoffentlich schmeckt's - der unvollkommene Kochcast“. Jörg Thadeusz und Katharina te Uhle holen sich Rat bei Menschen, die sich auskennen und sprechen regelmäßig mit prominenten Menschen über deren Lieblingsrezepte. So waren zum Beispiel schon Caren Miosga, Wigald Boning, Bärbel Schäfer, Prof. Dietrich Grönemeyer oder Patricia Kelly zu Gast. Nun kommen Jörg Thadeusz und Katharina te Uhle nach Waltrop und zeichnen einen Live-Podcast vor Publikum auf. Es wird zwar nicht gekocht und gebacken – dafür aber bestens unterhalten. Es gibt tolle Rezepte und natürlich Pannengeschichten aus der Küche.

Katharina te Uhle ist Sprecherin und Radiomoderatorin mit Leib und Seele. Mit Zwischenstationen bei verschiedenen nordrhein-westfälischen Radios erweckt sie seit mittlerweile über zwanzig Jahren Produktionen unterschiedlichster Genres zum Leben. Mit großer Sorgfalt, sprühender Spielfreude und ihrer Stimme als Werk-

zeugkasten verwandelt sie Skripte in Bilder im Kopf und begeisterte bereits namhafte Kund:innen wie den WDR für sich.

Der Dortmunder Jörg Thadeusz, Jahrgang 1968, hat vor seiner Medienkarriere viel Lebenserfahrung gesammelt: als Rettungssanitäter, Müllpresser oder Liegewagenschaffner. 1991 ging der schlaue Kopf mit charmantem Mundwerk zum Radio und gehörte zum Gründungsteam der WDR Jugendwelle 1Live. Thadeusz hat seitdem in vielen Bereichen gezeigt, dass er zu den besten deutschen Moderatoren und Journalisten gehört: Mit seinen eigenen Sendungen im rbb Fernsehen, als Reporter der WDR Kultsendung „Zimmer frei“, als Kolumnist für große deutsche Tageszeitungen oder als Moderator der Satiresendung „extra 3“. Dafür wurde er u.a. als „Radiojournalist des Jahres“ und mit dem Adolf-Grimme-Preis ausgezeichnet.





Politik & Gesellschaft



1011

Montag,
05.10.2026
19.00 – 20.30 Uhr
8,50 EUR VVK
10,00 EUR AK



Gefahr von Rechts Fortwirken des Nationalsozialismus von 1945 bis heute Vortrag & Diskussion

Volker Jacob
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Im Mai 1945, vor also etwas mehr als 80 Jahren, vollzog sich die Götterdämmerung des Dritten Reiches. Die alliierten Siegermächte teilten das Land unter sich auf. Hitler und die Seinen waren nie alleine – 8,5 Millionen Parteigenossen zählte die NSDAP, die dieses Mordsystem bis zum Schluss willig getragen hatten. Die Partei mit allen ihren Gliederungen wurde verboten, 100.000de Amtsträger, große und kleine, fanden sich in Internierungslagern wieder. Im sowjetischen Osten ebenso wie im freiem Westen. Nach der Gründung der freien Bundesrepublik und der DDR 1949 und dem zeitgleichen Beginn des „Kalten Krieges“ ließ das Interesse an einer kritischen Aufarbeitung der braunen Vergangenheit aus unterschiedlichen Gründen nach. Viele Schreibtischtäter („Schlips-Nazis“) kehrten in Amt und Würden zurück: In der Wirtschaft, an den Universitäten, in der Justiz und der öffentlichen Verwaltung. Dieser Vortrag zeichnet den Weg in beiden deutschen Staaten nach. Heute ist die AfD im Bundestag und allen deutschen Landtagen vertreten. Droht eine neue Machtergreifung? Haben wir nichts aus der Geschichte gelernt?

Geld als Waffe Lesung & Diskussion

Ulrike Herrmann
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Wie entstehen Kriege? Und wie Frieden? Ulrike Herrmann untersucht große internationale Konflikte und analysiert, dass die Gründe nicht nur historisch, psychologisch oder politisch sind, sondern dass oft ökonomische Faktoren ausschlaggebend sind. Sie zeigt am Beispiel Russlands, wie die wirtschaftliche Entwicklung des Landes permanente Kriege auch in Zukunft wahrscheinlich macht. Sie beschreibt Chinas Aufstieg zur Supermacht und erklärt, wie Präsident Xi sein Land in eine ökonomische Sackgasse manövriert hat, die er mit seinen Aggressionen gegen Taiwan zu kaschieren versucht. In ihrem augenöffnenden und brisanten Buch analysiert die Autorin, die Bedeutung der Wirtschaft für die Politik der Supermächte. Sie beschreibt anschaulich, was das für uns bedeutet, wenn wir den Frieden sichern wollen.

Ulrike Herrmann, geboren 1964 in Hamburg, ist Journalistin und studierte Philosophie sowie Geschichte. Seit 2000 Wirtschaftskorrespondentin der taz. Sie ist Autorin zahlreicher SPIEGEL-Bestseller, zuletzt »Das Ende des Kapitalismus«, der in zahlreiche Sprachen übersetzt wurde.



1012

Montag,
12.10.2026
19.30 – 21.00 Uhr
8,50 EUR VVK
10,00 EUR AK



1

Politik & Gesellschaft



1013

Dienstag,
10.11.2026
19.30 – 21.00 Uhr
8,50 EUR VVK
10,00 EUR AK



© Uni
Mannheim 2026

Die bipolare Nation Was Amerika der Welt gegeben hat. Im Guten wie im Schlechten Lesung & Diskussion

Philipp Gassert
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Von der Gründung zu Trump, vom Imperialismus zum Isolationismus, vom Glücksversprechen des Massenkonsums zum Klimawandel, von der Vormacht zum chaotischen Faktor, von der Verheißung zur Gefahr: die gemischte Bilanz der amerikanischen Epoche. Die Vereinigten Staaten haben sich und der Welt ungeheuer viel geschenkt – und ähnlich viel zugemutet. Philipp Gasserts Bilanz der amerikanischen Geschichte und ihres

internationalen Einflusses ist ambivalent und so erhellend wie ernüchternd. Er zeichnet nach, wie tief die kaum zu überbrückenden Widersprüche, die heute so offen zutage treten, in der Gründung und der Geschichte des Landes verwurzelt sind.

Philipp Gassert ist seit 2014 Professor für Zeitgeschichte an der Universität Mannheim. Er hat zuvor am Deutschen Historischen Institut in Washington, D.C., an der Universität Heidelberg, der LMU München, der University of Pennsylvania und der Universität Augsburg geforscht und gelehrt. Er forscht im Bereich der deutschen und europäischen Zeitgeschichte sowie der transatlantischen Geschichte und der US-Außenpolitik des 20./21. Jahrhunderts.



Wissen

20

Bildung schafft Zukunft.

Deshalb unterstützen wir die Schulen, Volkshochschulen und andere Einrichtungen in unserer Region. Denn wir wollen, dass auch künftige Generationen Chancen auf gute Bildung haben.
www.sparkasse-re.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Vest Recklinghausen



Politik & Gesellschaft

Mit Unterstützung der Volksbank Waltrop:

Deutschland zwischen globalen Krisen und Machtpolitik Vortrag & Diskussion

Albrecht von Lucke
Stadthalle Waltrop, Foyer

Das Jahr 2026 ist von tiefgreifenden Umbrüchen geprägt – innen- wie außenpolitisch.

In der Innenpolitik endet die Statik der alten Bundesrepublik, die stets von einem Wechsel von rechter und linker Mitte geprägt war. Der neue Herausforderer und die stärkste Kraft heißt AfD. Das ändert alles und setzt die alten Volksparteien massiv unter Druck. Die Landtagswahlen im September 2026 werfen drängende Fragen auf, zur Zukunft der Demokratie und zum Umgang mit radikalen Strömungen.

Außenpolitisch hat der eskalierende Konflikt um den Iran die Energieversorgung zu einer Waffe gemacht und damit die internationale Ordnung enorm destabilisiert. Gleichzeitig stellt die Präsidentschaft Donald Trumps das transatlantische Verhältnis weiter massiv in Frage – auch bereits mit Blick auf die so wichtigen Zwischenwahlen in den USA am 3. November. Und während sich Europa „dank Trump“ zunehmend gezwungen sieht, eigenständiger zu handeln, geht Russlands Krieg gegen die Ukraine unvermindert weiter.

Mit Blick auf 2027 stehen somit ent-

scheidende Weichenstellungen bevor: Wie kann Europa auf die sich zuspitzenden globalen Konflikte reagieren, vor allem angesichts einer neuen, vielleicht sogar rechtsradikalen Präsidentschaft in Frankreich? Wird es dem Kontinent trotzdem gelingen, sicherheitspolitisch unabhängiger zu werden? Welche Lehren zieht Deutschland aus einem Jahr massiver innenpolitischer Spannungen und internationaler Krisen – wenn denn seine Regierung am Ende des Jahres überhaupt noch eine Zukunft hat?

Über diese Entwicklungen, ihre Hintergründe und möglichen Konsequenzen spricht und diskutiert Albrecht von Lucke. Der Jurist und Politikwissenschaftler wurde 1967 in Ingelheim am Rhein geboren. Seit 1989 lebt er in Berlin, seit 2003 ist er Redakteur der renommierten Monatszeitschrift „Blätter für deutsche und internationale Politik“. Darüber hinaus ist er regelmäßiger Gast in Hörfunk und Fernsehen. Für seine publizistische Arbeit wurde er mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Lessing-Förderpreis für Kritik und dem Otto-Brenner-Preis „Spezial“.





Politik & Gesellschaft

1015

Donnerstag,
28.01. &
Donnerstag,
11.02.2027
jeweils
17.00 – 19.00 Uhr
entgeltfrei

Wie Faschismus (bis heute) funktioniert Vortrag & Diskussion

Prof. Friedrich W. Stallberg,
Andreas Guderian
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Im vergangenen Studienjahr haben wir in der Volkshochschule Waltrop die Erkenntnisse des amerikanischen Philosophen Jason Stanley vorgestellt, der in „Wie Faschismus funktioniert“ zentrale Ideologie- und Praxisformen des Faschismus analysiert – historisch wie gegenwärtig. Er beschreibt zehn Merkmale, die in verschiedenen Ländern und Zeiten auftreten, auch in der US-amerikanischen und europäischen Politik. Das Buch hilft, aktuelle faschistische Tendenzen zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken. Nun, nach zwei Jahren Präsidentschaft Donald Trumps und den Midterms 2026, diskutieren wir Berichte und Analysen zur aktuellen Situation.



In Kooperation mit dem Weltladen:

Polit-Happen: „Künstlich generiert, echt problematisch? Wie KI unsere Demokratie formt“ Vortrag & Diskussion

Dr. Matthias Begenat
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Suchmaschinen, die Antworten generieren, statt auf Quellen zu verlinken. Nachrichtenfeeds, die sich immer stärker an den Wünschen einzelner Personen ausrichten. Texte, Bilder und Videos, die in Sekunden entstehen und kaum noch als KI-erzeugt erkennbar sind. Generative Künstliche Intelligenz verändert derzeit rasant und fundamental, wie wir uns informieren, was wir für glaubwürdig halten und wie wir politische Entscheidungen treffen. Im Vortrag wird diskutiert, welche Chancen und Risiken mit KI-gestützten Inhalten verbunden sind und welche Kompetenzen wir brauchen, um sie kritisch, verantwortungsvoll und im Sinne einer lebendigen Demokratie zu nutzen. Matthias Begenat ist promovierter Leiter der Wissenschaftskommunikation am Center for Advanced Internet Studies (CAIS) in Bochum. Er ist an der Konzeption und dem Ausbau des CAIS als Institut für Digitalisierungsforschung beteiligt. Hier koordinierte er die Taskforce „KI in der Bildung“, die Empfehlungen für die NRW-Landesregierung entwickelte. Außerdem ist er Mitglied der Taskforce „KI in der

1016

Donnerstag,
04.02.2027
19.00 – 21.00 Uhr
18,00 EUR
inkl. 1 Getränk &
Snacks
Weitere Getränke
gegen Bezahlung



© Martin
Steffen 2026



Politik & Gesellschaft

Wissenschaftskommunikation“ der FactoryWisskomm des Bundesministeriums für Bildung und Forschung sowie Lehrbeauftragter an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. **Anmeldeschluss ist der 22.01.2027.**

1017

Donnerstag,
25.02. &
Donnerstag,
11.03.2027
jeweils
17.00 – 19.00 Uhr
entgeltfrei

Aufstieg von Autokraten Demokratien in Gefahr Vortrag & Diskussion

Prof. Friedrich W. Stallberg,
Andreas Guderian
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Einige Demokratien geraten ohne Putsch durch autokratische Veränderungen unter Druck und drohen von

innen heraus zerstört zu werden. Unabhängig von der aktuellen Diskussion über die Rückkehr des Faschismus hat sich eine wissenschaftliche Auffassung entwickelt, welche eine zunehmende Verdrängung der liberalen Demokratie durch autoritäre Herrschaftsformen beschreibt. Prominente Darstellungen dieses Ansatzes finden sich bei Anne Applebaum, Timothy Snyder und Steven Levitzky und Daniel Ziblatt. Der Vortrag zeigt die autokratische Bedrohung der Demokratie anhand dieser Befunde auf und regt zu einer kritischen Diskussion an.

kanzlei@drhoelscher-frisch.de

Dr. Hölscher | Frisch | Wetterkamp

Rechtsanwälte ■ Fachanwälte ■ Notare

KANZLEI IM OSTVEST



RECHTSANWÄLTE / NOTARE

Dr. jur. Thomas Hölscher
Barbara Frisch
Julia Wetterkamp



ARBEITSRECHT ■ ZIVILRECHT ■ BAU- UND ARCHITEKTENRECHT ■ FAMILIENRECHT ■
NOTARE ■ VERKEHRSRECHT ■ ERBRECHT ■ STEUERRECHT ■
HANDELS- UND GESELLSCHAFTSRECHT ■ VERTRAGSGESTALTUNG

Weitere Rechtsanwältinnen für Sie vor Ort: Ilka Muic und Sarah Timmerberg

KOMPETENTE BERATUNG AN DREI STANDORTEN

KANZLEI DATTELN
Tigg 5 a | Telefon: 02363 – 567860

KANZLEI OER-ERKENSCHWICK
Ludwigstraße 6 b | Telefon: 02368 – 699 450

KANZLEI WALTROP
Ziegeleistraße 1 | Telefon: 02309 – 620 200



Politik & Gesellschaft



1018

Donnerstag,
25.02.2027
19.30 – 21.00 Uhr
25,00 EUR VVK
30,00 EUR AK
Einlass: 19 Uhr

Vorverkauf bei:



Gesundheitsrisiko Einsamkeit Psychische Stärke kann man lernen Vortrag & Diskussion

Doc Esser
Stadthalle Waltrop, Foyer

Dr. Heinz-Wilhelm Esser, man kennt ihn als immer fröhlichen und hochmotivierten Menschen, in seinen zahlreichen TV-Formaten, im Radio, auf der Bühne aber auch als Privatmensch. Seine Tage scheinen mehr als 24 Stunden zu haben, denn neben seiner Medien- und Bühnentätigkeiten führt er noch ein ganz normales Leben als Oberarzt und stolzer Vater. Wie jeder Mensch erlebt auch er private Niederlagen und Verluste. Trotzdem hat man immer das Gefühl, Doc Esser steht auf der Sonnenseite des Lebens. Wie macht er das eigentlich?

Dieser Frage ist Doc Esser wissenschaftlich nachgegangen. In zahlreichen Patientengesprächen und Interviews beschäftigt er sich intensiv mit dem Thema Optimismus und Zuversicht. Ist die mittlerweile zum Modewort gewachsene Resilienz wirklich erlernbar? Wie wichtig ist diese für unsere Gesundheit und wird die psychische Gesundheit in Deutschland überhaupt ausreichend gepflegt und ernst genommen?

Doc Esser erklärt den Einfluss von Lachen, Bewegung, Glauben, Selbstbewusstsein, Vertrauen, Meditation und sozialen Bindungen auf unsere körperliche und psychische Gesundheit und zeigt wie er, aber auch andere Menschen schwere Krisen bewältigt haben und vor allem wie es jedem gelingen kann.

Dr. Heinz-Wilhelm Esser, bekannt als Doc Esser, ist Mediziner aus Leidenschaft. Seine Fachgebiete sind die Kardiologie, Pneumologie und Intensivmedizin. Viele Menschen kennen ihn als Moderator und Experte der beliebten WDR-Formate »Doc Esser - Der Gesundheitscheck«, »Doc Esser - Das Gesundheitsmagazin« und »Doc Esser macht den Westen fit«.

In seinem WDR2 Podcast »Frag dich fit - mit Doc Esser und Anne Schneider« klärt er regelmäßig über Gesundheits- und Ernährungsmythen auf.

Neben seiner Tätigkeit als leitender Oberarzt in Remscheid unterstützt er als stellvertretender Vorsitzender des Vereins CAYA e. V. die medizinische Versorgung von Obdachlosen in Köln.





Politik & Gesellschaft

1019

Montag,
08.03.2027
– Freitag,
09.04.2027
während der
Öffnungszeiten
des Rathauses

**Ausstellungs-
eröffnung:**
Montag,
08.03.2027
19.00 Uhr
entgeltfrei

Eröffnungsfeier in Kooperation
mit Gleichstellung & Weltladen:

„Weil Frauen Geschichte schreiben“ Ausstellung zum Projekt FrauenOrte NRW

Saskia Bellem
Rathaus, Altbau (1. Etage)

Anlässlich des internationalen Frauentags wird in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Mareike Berweger die Ausstellung „Weil Frauen Geschichte schreiben“ präsentiert. Zur Ausstellungseröffnung mit Sektempfang dürfen sich Interessierte auf das Grußwort des Bürgermeisters und die Eröffnung durch die Projektleiterin Saskia Bellem freuen.

Weibliche Biografien aus dem Projekt FrauenOrte NRW, das mit Infotafeln im öffentlichen Raum die Geschichte und Errungenschaften von Frauen aus über 1000 Jahren NRW-Landesgeschichte zeigt, werden sichtbar gemacht. Mit dem Smartphone können vor Ort sog. QR-Codes gescannt werden, um mehr zu den einzelnen Persönlichkeiten zu erfahren. Projektträger ist der FrauenRat NRW e.V. Der politische Dachverband mit Sitz in Düsseldorf setzt sich seit 1970 für Gleichstellung auf Landesebene ein. Förderer ist das Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen.

Corporate Design: Saskia Davina
Staible / AVINformate
Mehr: frauenorte-nrw.de

Einsamkeit und Ressentiment Lesung & Diskussion

Prof. Dr. Berthold Vogel
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Einsamkeit und Ressentiment fordern uns individuell, sozial und politisch heraus. Das wird deutlich, wenn diese starken Emotionen aufeinander treffen. Wie und wann schlägt sich Einsamkeit in Ressentiments nieder? Machen Ressentiments einsam? Und welche Folgen hat das für unsere Gesellschaft und Demokratie? Der Autor greift in seinem Buch die in 2023 verabschiedete Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit auf, welche die Relevanz dieser Emotion in allen sozialen Lebensbereichen anerkennt. Einsamkeit ist das Gefühl eines Mangels an sozialen Beziehungen, das nicht nur persönliches Leid, sondern auch demokratiegefährdende Potenziale entfalten kann. Ressentiment ist ein Gefühl der Ohnmacht, das eine soziale Polarisierung hervorrufen kann. Dieses Buch veranschaulicht den demokratiegefährdenden Zusammenhang von Einsamkeit und Ressentiment und zeigt auf, dass nur eine Demokratie mit starken öffentlichen Institutionen dieser Radikalisierung Grenzen setzen kann. Prof. Dr. Vogel ist Direktor des Soziologischen Forschungsinstituts Göttingen und unterrichtet an den Universitäten Göttingen, Kassel und St. Gallen.



1020

Mittwoch,
07.04.2027
19.00 – 20.30 Uhr
8,50 EUR VVK
10,00 EUR AK





Stadt(geschichte) Waltrop

Waltrop hat einen ganz eigenen Charme. Offiziell ist es eine Stadt mit etwa 30.000 Einwohner:innen. Jedoch wissen Einheimische ganz genau, dass Waltrop eher wie ein Dorf voller bekannter Gesichter ist. Lernen Sie Ihre schöne Stadt mit den geschichtlichen Hintergründen und aktuellen Besonderheiten kennen.

1030

Nähere
Informationen
nach Anmeldung
9,00 EUR



Weltreise durch Wohnzimmer

Diederika Forster

Andere Lebenswelten entdecken und mit Einheimischen authentisch ins Gespräch kommen... So oder so ähnlich stellt man sich eine Reise in fremde Länder wohl vor. Bei der Weltreise durch Wohnzimmer erleben Interessierte hautnah andere Kulturen und entdecken so ganz nebenbei, dass die Welt in nachbarschaftlicher Weite, nämlich in Waltrop Zuhause ist. Gemeinsam mit der Organisatorin Diederika Forster laden Gastgeber:innen aus fremden Ländern, die in Waltrop und Umgebung wohnen, in ihr Wohnzimmer ein. An diesem Abend kommen Gäste ins Gespräch, erhalten exklusive Einblicke in die Kultur sowie vielfältige Eindrücke und Erinnerungen. Ihr „Reisepass“ wird mit einem Stempel des jeweiligen Gastgeberlandes versehen. Termine und Länder werden über die VHS Waltrop bekannt gegeben. Interessierte können sich zudem bereits unverbindlich für den Kurs anmelden, um Informationen zum Gastgeberland zu erhalten.



Menschen bei Mittelbach Schwerpunkt Lokaljournalismus

Marcel Mittelbach
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Wie entstehen Nachrichten in unserer Stadt? Welche Rolle spielt die Presse für unsere Demokratie und wie hat sich die Öffentlichkeitsarbeit im digitalen Zeitalter verändert? Um diese und weitere Fragen geht es bei der nächsten Ausgabe des Talk-Formats für den direkten Austausch zwischen Stadtverwaltung, Fachleuten und der Bürgerschaft. Zu einem Schwerpunktthema wird jeweils eine Expertin oder ein Experte eingeladen, um gemeinsam mit den Bürger:innen ins Gespräch zu kommen. Unterschiedliche gesellschaftliche, politische oder kulturelle Themen werden aufgegriffen, um Fachwissen mit bürgerschaftlichem Engagement zu verknüpfen und den transparenten Dialog zu fördern. Diesmal wird **Danijela Budschun, Redaktionsleiterin der Redaktion Ostvest** des Medienhauses Bauer, neben **Bürgermeister Marcel Mittelbach** auf dem Podium Platz nehmen. Im Fokus des Abends steht die Bedeutung des lokalen Journalismus. „Medien sind das Bindeglied zwischen Politik und Gesell-

1035

Dienstag,
29.09.2026
19.00 – 20.30 Uhr
entgeltfrei



© Jürgen Bröker



Stadt(geschichte) Waltrop

schaft. Gerade in Zeiten von Fake News und einer sich rasant wandelnden Medienlandschaft ist es wichtig, über die Arbeit hinter den Kulissen zu sprechen“, erklärt Bürgermeister Marcel Mittelbach. „Ich freue mich darauf, gemeinsam mit unserer Expertin und den Bürgerinnen und Bürgern zu diskutieren, wie eine moderne Öffentlichkeitsarbeit aussieht und was eine starke Lokalzeitung für das Gemeinschaftsgefühl in unserer Stadt bedeutet.“ Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, direkt Fragen zu stellen, Anregungen zu geben oder kritische Aspekte der Medienberichterstattung zu beleuchten.

1036

Mittwoch,
25.11.2026
19.00 – 20.30 Uhr
entgeltfrei

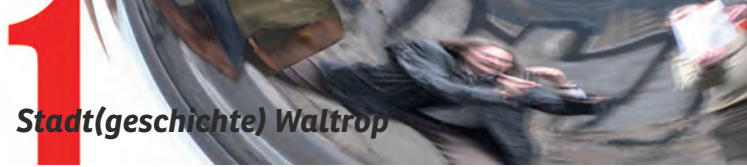
Menschen bei Mittelbach Vom Acker auf den Teller: Lokale Strategien zur nachhaltigen Ernährung

Marcel Mittelbach
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Wie abhängig sind wir bei unserer täglichen Ernährung von globalen Lieferketten? Und wie gut ist eine Stadt wie Waltrop aufgestellt, um die Bevölkerung auch in Krisenzeiten sicher mit Lebensmitteln zu versorgen? Um diese zentralen Fragen dreht sich diese Veranstaltung. Neben **Bürgermeister Marcel Mittelbach** wird **Dr. Anja Oetmann-Mennen** von der **Regionalwert Münsterland GmbH** dabei sein. Die **Regionalwert Münsterland GmbH** setzt sich für eine vielfältige und nachhaltige Land- sowie

Ernährungswirtschaft ein. Als weitere Gäste werden Oliver Distelkamp, Geschäftsführer der „deligio akademie“ in Waltrop sowie Jan Dickhöfer Landwirt vom BIO Hof Dickhöfer begrüßt. Beide sind Mitglieder bei Regionalwert Münsterland AG. Gemeinsam werden sie ins Gespräch kommen über regionale und nachhaltige Ernährung. Denn obwohl sich viele Menschen mehr Lebensmittel aus der Region wünschen, ist die flächendeckende Versorgung noch längst keine Selbstverständlichkeit. „Dabei gibt es auch auf kommunaler Ebene schon tolle Projekte und konkrete Ideen“, meint Bürgermeister Marcel Mittelbach. Die verstärkte regionale, nachhaltige Produktion vor dem Hintergrund globaler Krisen gewinnt zunehmend an Bedeutung: Sie sichert Arbeitsplätze, stärkt die Daseinsvorsorge, leistet einen Beitrag zum Natur-, Umwelt- und Klimaschutz und stiftet lokale Identität. Bei der Veranstaltung ist Mitdiskutieren, Fragen stellen und Meinungen äußern und der Austausch untereinander sehr erwünscht!





Stadt(geschichte) Waltrop

1040

Donnerstag,
01.10.2026

18.30 – 20.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Notfallvorsorge kompakt von Blackout bis Hochwasser Vortrag

Lukas Witte, Pascal Kaufhold
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

1041

Dienstag,
13.04.2027

18.30 – 20.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich



Wie gut sind Sie auf außergewöhnliche Lagen vorbereitet? Dieser Vortrag verbindet reale Einsatzerfahrungen mit konkreten Handlungsempfehlungen für den Alltag. Anhand aktueller Schadenslagen wird gezeigt, was das konkret für Waltrop bedeutet. Im ersten Teil geben die Referenten einen praxisnahen Einblick in besondere Einsatzlagen. Anschließend folgt eine Risikoanalyse für Waltrop: Welche Gefahren sind realistisch, wo bestehen Verwundbarkeiten und welche Entwicklungen sind absehbar? Sodann steht Ihre persönliche Notfallvorsorge im Mittelpunkt: einfache Maßnahmen, sinnvolle Ausstattung und das richtige Verhalten im Ernstfall. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre Resilienz stärken und Krisen nicht dem Zufall überlassen möchten.

Lukas Witte ist Leiter der Feuerwehr Waltrop und ehrenamtlich tätig im Katastrophenschutz bei DLRG/BBK. Pascal Kaufhold, ebenfalls bei der Feuerwehr Waltrop, ist Sachgebietsleiter Katastrophenschutz/Zivilschutz und ehrenamtlich tätig beim THW.

In Kooperation mit dem Weltladen:

Quo vadis, Waltrop? Fair geht vor – Waltrop zeigt, wie's geht! Vortrag & Diskussion

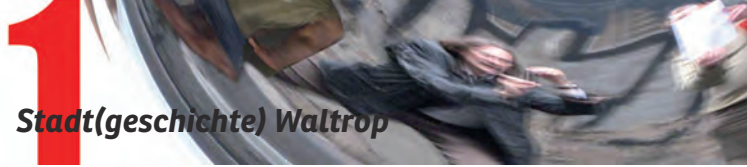
Thomas Paschek
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Waltrop setzt ein Zeichen für globale Gerechtigkeit! Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Quo vadis, Waltrop?“ widmen wir uns diesmal einem Thema, das längst nicht mehr nur im Globalen Süden relevant ist: Fairtrade. Wie können wir als Stadt zu mehr sozialer und ökologischer Gerechtigkeit beitragen – und was passiert dazu bereits in Waltrop? Ein echtes Highlight ist der neu entwickelte digitale FairtradeGuide: ein praktischer Online-Wegweiser zu allen Waltroper Betrieben, Schulen, Vereinen und Initiativen, die sich für fairen Handel starkmachen. Ob Lieblingscafé, Weltladen oder Schule – entdecken Sie, wo Fairness in Waltrop gelebt wird. Der Weltladen Waltrop lädt herzlich zur fairen Verkostung ein – probieren, genießen, ins Gespräch kommen! Lassen Sie sich inspirieren von Menschen, die den Wandel gestalten. Machen Sie mit – für mehr Fairness. Global gedacht, lokal gemacht!

1045

Mittwoch,
14.10.2026
18.00 – 19.30 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich





1051

Mittwoch,
17.03.2027
19.00 – 20.30 Uhr
entgeltfrei



Auf ein Wort mit Marcel Mittelbach Persönlich. Aktuell. Überraschend.

Marcel Mittelbach
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Wie denkt der Bürgermeister über aktuelle Themen der Stadt Waltrop? Welche Entscheidungen prägen seinen Alltag? Welche Seiten der Person hinter dem Amt bleiben oft verborgen? In dieser besonderen Abendveranstaltung gibt Marcel Mittelbach Antworten auf Fragen, die unsere Stadt bewegen. Jede Ausgabe widmet sich einem neuen, hochaktuellen Thema. Mal geht es um kommunalpolitische Fragen, Entwicklungen und Herausforderungen vor Ort, mal um persönliche Erfahrungen, Werte, Gewohnheiten oder prägende Lebenswege. So entstehen Gespräche, die über Schlagzeilen hinausgehen und neue Perspektiven eröffnen. Die Teilnehmenden erhalten spannende Einblicke in Aufgaben, Verantwortung und Entscheidungsprozesse und lernen zugleich die Person hinter dem öffentlichen Amt näher kennen. Vor der Veranstaltung können Fragen notiert werden. Im Anschluss besteht die Gelegenheit, eigene Fragen persönlich einzubringen und ins Gespräch zu kommen. Ein Abend für alle, die Politik vor Ort besser verstehen und Marcel Mittelbach einmal aus einer anderen Perspektive erleben möchten.

Rundgang durch das alte Waltrop Bildervortrag

Gunnar Frey
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Bildervortrag zeigt die Schätze des Archivs, die im Heimatverein schlummern. Waltrop im Wandel zwischen 1900 und 2025 nimmt Interessierte mit auf eine Reise in die Vergangenheit unserer Heimat. Die ältesten Aufnahmen sind vor 1900 entstanden. Diese Fotos hat der Heimatverein 1969 von der Familie Rewinkel käuflich erworben. Im Laufe der Jahrzehnte ist das Archiv um hunderte von Bildern ergänzt worden, sodass heute einige tausend Aufnahmen von Waltrop digital vorhanden sind. Im Vergleich der Jahre 1900, 1935, 1965 und 2025 soll die Entwicklung in Waltrop aufgezeigt werden.



© Heimatverein Waltrop



1055

Montag,
30.11.2026
19.00 – 20.30 Uhr
8,50 EUR VVK
10,00 EUR AK

1 Stadt(geschichte) Waltrop / Stadtführungen

1056

Samstag,
10.04.2027
10.00 – 15.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Klimaschutz in Waltrop aktiv erleben Radtour zu lokalen Projekten

Burkhard Tiessen, Adrian Voigt
Treffpunkt: Rathaus Waltrop

Welche Maßnahmen zum Klimaschutz gibt es in Waltrop bereits und was ist für die Zukunft geplant? Auf dieser Radtour werden ausgewählte Orte besucht, an denen Klimaschutz und nachhaltige Entwicklung sichtbar werden. Die Teilnehmenden erfahren Hintergründe zu den Projekten und ihre Bedeutung für die kommunale Klimaschutzarbeit. Eine Station ist die Biogasanlage Holthausen, bei der im Rahmen einer Führung erläutert wird, wie aus organischen Rohstoffen Energie gewonnen wird und welchen Beitrag diese Technologie zur regionalen Energieversorgung leisten kann. Darüber hinaus werden Beispiele für klimafreundliche Mobilität wie

Fahrradstraßen und öffentliche Ladeinfrastruktur für Elektrofahrzeuge vorgestellt. Weitere Stationen sind Retentionsbodenfilteranlagen sowie ein Blick auf die Fläche des geplanten Großbatteriespeichers von Trianel. Projekte und Orte im Stadtgebiet, die beispielhaft für Maßnahmen im Bereich Klimaschutz und nachhaltige Stadtentwicklung stehen, ergänzen die Tour.

Die Strecke beträgt etwa 30 km und ist für normale Radfahrende geeignet. E-Bikende sind mit angepasster Geschwindigkeit willkommen.

Vom Oberdorf ins Unterdorf Stadtführung durch die Waltroper Innenstadt

Treffpunkt: Krankenhauskapelle

Die Stadtführung startet an der alten Krankenhauskapelle und führt zu Waltrops wichtigen Sehenswürdigkeiten und Baudenkmälern. Neben geschichtlichen Fakten hören Interessierte auch die eine oder andere Anekdote. Die Strecke beträgt insgesamt etwa 2 Kilometer.

1101

Josef Schneider
Sonntag,
27.09.2026
15.00 – 16.30 Uhr
7,00 EUR
Anmeldung
erforderlich



1102S

Klaus Beie
Samstag,
03.07.2027
15.00 – 16.30 Uhr
7,00 EUR
Anmeldung
erforderlich

Stadtführung auf Bestellung!

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage
unter vhs@vhs-waltrop.de oder
02309-9626-0.





Stadtführungen

1103

Sonntag,
08.11.2026

14.00 – 16.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Waltrops Juden und die Zeit des Dritten Reichs Stadtführung

Josef Schneider

Treffpunkt: Jüd. Friedhof a.d.
Feuerwache (Hilberstraße)

1104

Sonntag,
31.01.2027

14.30 – 16.30 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

In Zeiten, in denen Intoleranz und Ausgrenzung anderer religiöser oder politischer Überzeugungen oder anders lebender Menschen wieder gesellschaftsfähig zu werden scheinen, ist ein Blick in die Vergangenheit, insbesondere der eigenen Heimatstadt, sinnvoll. Die Mechanismen, nach denen Intoleranz und Ausgrenzung funktionieren, sind bis heute häufig die gleichen.

Die Stadtführung hat das Ziel, diese Mechanismen am Beispiel von Waltrop zu verdeutlichen. Dort geschah nämlich all das, was sich auf der großen politischen Bühne in Berlin oder anderen großen Städten ab 1930 abspielte. Dies gilt auch für das Schicksal der jüdischen Gemeinde Waltrops, auf deren wenige noch vorhandene Spuren sich Interessierte begeben.

Es wird der Frage nachgegangen, wie aus angesehenen jüdischen Mitbürger:innen Ausgegrenzte wurden, die ihre angestammte Heimatstadt verlassen mussten und mitunter den NS-Vernichtungslagern zum Opfer fielen.

Solche Entwicklungen finden nicht im „luftleeren Raum“, sondern in einem bestimmten historischen Kontext statt. Daher werden an einigen Orten in Waltrop Informationen zu den kon-

kreten politischen, wirtschaftlichen und sozialen Entwicklungen aus der Zeit ab den 1930er-Jahren vermittelt. Wie war es nicht nur durch Zwang, sondern auch durch Faszination sowie Überzeugung größerer Teile der Waltroper Bevölkerung möglich, bereits ab 1934 in die Hand der NSDAP zu gelangen?

Kohle, Kunst, Kommerz – Waltrops Zeche einst & jetzt Rundgang über das Zechengelände

Klaus Beie

Treffpunkt: Zecheneingang
Sydowstraße

Vieles hat sich verändert auf dem Gelände der ehemaligen Waltroper Zeche. Wie es früher war und wie es heute zugeht, erfahren Interessierte vor Ort vom Stadtführer. Manufactum, Spurwerkerturm und die bergbaugeschichtlichen Baudenkmäler sind gewiss die Highlights in dem jetzigen Gewerbepark. Im Anschluss an die Führung besteht, sofern geöffnet, Gelegenheit zu einem Besuch im Café-Restaurant „Manufactum Lohnhalle“.

1105S

Samstag,
10.07.2027

16.00 – 17.00 Uhr
7,00 EUR
Anmeldung
erforderlich





Stadtführungen



1120

Sonntag,
11.10.2026
16.00 – 17.30 Uhr
7,00 EUR
Anmeldung
erforderlich



Waltroper Siedlungen entdecken:

Mit Fred Heindrihof durch sein Revier Die Alte Kolonie entdecken

Fred Heindrihof
Treffpunkt: Marienkirche

Wer kennt sie schon: die Geschichte und Geschichten der Alten Kolonie in Waltrop? Vieles wurde vergessen oder nie dokumentiert. Gemeinsam erkunden wir die Lebenswelt der Bergarbeiterfamilien. Der Spaziergang führt von der Velsenstraße über Delbrück- und Gräffstraße bis zur Zechenmauer. Dabei entsteht ein Eindruck davon, wie der Preußische Staat ab 1903 die Zeche und Bergarbeitersiedlung nach dem Vorbild der englischen Gartenstadt errichtete. Themen sind das Leben in den 1950er Jahren, das Zusammenleben der Familien sowie die Veränderungen seit der Stilllegung der Zeche 1979.



Doppelhaus Ecke Bismarckstr. / Möllerstr.
vor der Privatisierung & heute

Mit Gaby Heinze durch ihr Revier Die Klöcknersiedlung entdecken

Gaby Heinze
Treffpunkt: St. Ludgerus-Kirchturm,
Hafenstraße 75

An diesem Nachmittag führt Gaby Heinze bei einem Spaziergang durch die Klöcknersiedlung. Sie hat sicher das eine oder andere Neue oder Wissenswerte über ihre Siedlung zu berichten. Im Austausch über Alltägliches oder Besonderes gibt es Gelegenheit, die Klöcknersiedlung mit einem erweiterten Blick künftig neu zu erleben.

Mit Axel Heimsath durch sein Revier Die Neue Kolonie entdecken

Axel Heimsath
Treffpunkt: Heimatmuseum,
Riphausstraße

An diesem Nachmittag führt Axel Heimsath bei einem Spaziergang durch die Neue Kolonie-Siedlung. Er hat sicher das eine oder andere Neue oder Wissenswerte über seine Siedlung zu berichten. Im Austausch über Alltägliches oder Besonderes gibt es Gelegenheit, die Neue Kolonie mit einem erweiterten Blick künftig neu zu erleben.

1121

Sonntag,
14.03.2027
15.00 – 16.30 Uhr
7,00 EUR
Anmeldung
erforderlich



1122S

Samstag,
12.06.2027
15.00 – 16.30 Uhr
7,00 EUR
Anmeldung
erforderlich





**„Kinder, die nicht zählten“ [Gisela Schwarze]
Fahrradtour zu den Gedenkort des Entbindungs- und
Abtreibungslagers in Waltrop Holthausen**



Referentin: Mareike Berweger M.A.

In der Waltroper Bauerschaft Holthausen wurde im Frühjahr 1943 unterstützt von Behörden, Industriebetrieben und lokalen Funktionären der NSDAP in enger Abstimmung mit der eigens gegründeten „Gemüseanbaugenossenschaft Waltrop und Umgebung e.V.“, ein Entbindungs- und Abtreibungslager für Zwangsarbeiterinnen aus Osteuropa errichtet. Unter unwürdigsten Verhältnissen wurden schwangere Frauen gezwungen, hier zu entbinden. Viele der Neugeborenen überlebten nicht. Abtreibungen wurden bis zum fünften Schwangerschaftsmonat vorgenommen. Die Frauen und Mütter mussten bis unmittelbar vor der Entbindung bzw. Abtreibung Zwangsarbeit auf den umliegenden landwirtschaftlichen Betrieben leisten oder wurden in der Nadelfabrik des Lagers eingesetzt. Die Kinder hatten in dem rassistischen System des nationalsozialistischen Regimes so gut wie keine Chance – gebrandmarkt als minderwertig, wurden viele durch Vernachlässigung und Unterversorgung umgebracht. Die Mütter sollten als Sklavenarbeiterinnen schnell wieder uneingeschränkt der Kriegswirtschaft zur Verfügung stehen.

Mitten in der Fußgängerzone hat der Künstler Paul Reding in der Nähe des ebenfalls vom ihm gestalteten Kiepenkerlbrunnens im November 2001 sechs stilisierte Kinderfiguren als Intarsien in das Pflaster eingelassen.

An der Stelle des ehemaligen Lagers, einem heutigen Waldstück, errichtete Paul Reding gemeinsam mit Jugendlichen der Kirchengemeinde St. Marien im Juni 2001 ein Mahnmal. Sechs große und kleine Holzstelen stehen im Halbkreis um drei kleinere liegende Kinderfiguren. Sie symbolisieren die Frauen und Kinder, die sich schützend und mahnend um die toten Kinder gruppieren. Auf dem Waltroper Kommunalfriedhof ließ die Historikerin Dr.in Gisela Schwarze eine Gedenktafel anbringen. Hier wurden die Toten des Lagers in einem bis zu diesem Zeitpunkt anonymen, nicht bezeichneten Massengrab bestattet. Die 6 km lange Tour kann auf Anfrage bei der Gleichstellungsstelle der Stadt Waltrop gebucht werden.

entgeltfrei

Gruppengröße: 5 – 15 Personen

Anmeldung:
gleichstellungsstelle@waltrop.de



The advertisement is set against a dark purple background with stylized bookshelves. The shelves are filled with colorful books in various sizes and colors (red, orange, yellow, green, blue, pink). A pink desk lamp is on the top shelf to the left, and a globe is on the top shelf to the right. The central text is on a light purple rectangular background.

WALTROPER BÜCHEREI

**Dienstag & Freitag:
15.00-18.00 Uhr**

Romane Tip-Toi
 Hörbücher Comics
Tonies Kinderbücher
Switch-Spiele Sachbücher
DVDs & Blue-rays

☎ **02309-962642**

✉ **team@waltroper-buecherei.de**

Waltroper Bücherei, Ziegeleistr. 14, 45731 Waltrop



Veranstaltungen | Vorträge | Workshops
offene Angebote | Konzerte
Infoabende | Zeitungen & Zeitschriften

✉ info@3ortwaltrop.de 📍 Kulturwohnzimmer, Ziegeleistr. 14
☎ 02309-962641 🏠 www.3ortwaltrop.de



Recht & Geld

Beim Thema Finanzen oder wenn man sich und seine Familie absichern möchte, ist es ratsam Expertise einzuholen. Hier erfahren Sie, wie Vermögen sinnvoll angelegt werden kann und alles rund um das Thema Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung sowie Testament.

Testament, Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung Kurzseminar

Manfred Schunk
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Die Teilnehmenden werden an diesem Nachmittag über aktuelle Themen informiert, die jeden Menschen in unserer Gesellschaft betreffen. Jeder Person steht die Entscheidung bevor, was nach dem Tod mit dem Erbe geschehen soll. Noch immer herrscht in großen Teilen der Bevölkerung die irrtümliche Meinung, dass Ehepartner:innen nach dem Tod automatisch alles erhalten. Anhand von konkreten Beispielen wird gezeigt, welche Folgen es haben kann, wenn man alles dem Zufall überlässt. Das Seminar informiert, wie das eigene Vermögen den Personen zugute kommt, denen man zu Lebzeiten eng verbunden war.

Dank des medizinischen Fortschritts ist eine weitreichende Versorgung als lebenserhaltende oder -verlängernde Maßnahme möglich. Was für manche eine Hoffnung aufrecht erhält, bedeutet für andere eine sinnlose Verlängerung des Leidens. Wer soll entscheiden, ob ärztliche Eingriffe oder lebensverlängernde Maßnahmen getroffen werden, wenn man dazu

selbst nicht mehr in der Lage ist? Der Referent Manfred Schunk, Rechtsanwalt und Notar außer Dienst, zeigt Antwortmöglichkeiten auf.

Female Finance Finanzwissen für Frauen Kurzseminar

Margret Homann
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Frauen verdienen im Laufe ihres Lebens meist weniger und sind am stärksten vom Gender Pay Gap und Pension Gap betroffen. Es droht eine Versorgungslücke und im schlimmsten Fall die Altersarmut. Sie kümmern sich mehr um die Familie als um ihre Finanzen. Frauen sind häufiger finanziell vom Partner abhängig als umgekehrt. Zudem geben sie an, sich weniger gut mit Geldthemen auszukennen.

Also drei wichtige Gründe, warum Frauen ihre Finanzen in die eigene Hand nehmen und ihr Finanzwissen stärken müssen, um finanziell unabhängig zu werden. Wir diskutieren, was Sie tun können, um Ihre finanzielle Unabhängigkeit und Vorsorge zu gestalten. Dabei lernen wir, wie jede sofort starten kann, welche Anlagen sinnvoll sind (ein kleiner Streifzug



1301

Samstag,
14.11.2026

15.00 – 18.00 Uhr
7,50 EUR



1302

Montag,
01.03.2027
18.30 – 21.00 Uhr
8,00 EUR



1

Recht & Geld

durch verschiedene Anlageformen wie z.B. ETFs) und was es zu beachten gibt.

Ein Abend voller Tipps für mehr finanzielle Selbstbestimmung. Nur Mut: Zahlreiche Studien belegen, dass Frauen die besseren Geldanlegerinnen sind.

ETF-Fonds für Einsteiger:innen Kurzseminar

Holger Beckersjürgen
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

1303

Donnerstag,
08.04.2027
18.30 – 21.00 Uhr
19,00 EUR



Indexfonds und Exchange Traded Funds (ETF) erfreuen sich bei Sparrenden zunehmender Beliebtheit und können insbesondere für den langfristigen Vermögensaufbau sinnvoll sein. Mit ihren oftmals geringen Kosten, der hohen Transparenz und der einfachen Handhabung bieten Indexfonds und ETF viele Vorteile gegenüber gängigen Sparformen und werden von Verbraucherschützern empfohlen. Dennoch ist diese Sparform nach wie vor (zu) wenigen Sparrenden bekannt.

Zu den Seminarinhalten zählen:

- Wie sind ETF und Indexfonds entstanden?
- Welche Vor- und Nachteile bestehen gegenüber klassischen Sparprodukten?
- Worauf sollte man bei der Umsetzung besonders achten?

Antworten auf die wichtigsten Fragen gibt Dipl. Betriebswirt (FH) Holger Beckersjürgen, Finanzanalytiker und zertifizierter ETF-Spezialist durch die Deutsche Börse Akademie, Frankfurt.





Länderkunde-Matinéen



Sparkasse
Vest Recklinghausen

ANDERE LÄNDER – ANDERE SITTEN

Länderkundliche VHS-Sonntagsmatinée mit Unterstützung der Sparkasse Vest in Waltrop:

Manche Länder stehen regelmäßig im Fokus der Weltpolitik, andere führen eher ein Schattendasein in der öffentlichen Wahrnehmung. Doch was Armenien, Iran, China, Wien, Grönland und die USA miteinander verbindet, ist mehr als ihre geografische Vielfalt: Sie alle besitzen eine ausgeprägte kulturelle Identität, werden oft auf Klischees reduziert und stehen zugleich für Selbstbestimmung, gesellschaftlichem Wandel und politische Brisanz.

Armenien gilt als eines der ältesten christlichen Länder der Welt und beeindruckt mit einer reichen Kulturgeschichte zwischen Europa und Asien. Der **Iran** fasziniert durch seine jahrtausendealte Hochkultur, seine Gastfreundschaft und die spannungsreiche Verbindung von Tradition und Moderne. **China** prägt als aufstrebende Weltmacht zunehmend das globale Geschehen und blickt zugleich auf eine mehrere Jahrtausende alte Zivilisation zurück. **Wien** wird als Stadt vorgestellt, die weit mehr ist als die Hauptstadt Österreichs: ein kultureller Schmelztiegel mit imperialem Erbe, musikalischer Weltgeltung und besonderem Lebensgefühl. **Grönland** rückt durch den Klimawandel und geopolitische Interessen immer stärker in den Mittelpunkt. Gleichzeitig bewahrt die größte Insel der Welt ihre einzigartige Natur und indigene Kultur. Die **USA** schließlich stehen für Vielfalt, Innovation und gesellschaftliche Gegensätze – ein Land, das die Welt bis heute prägt und polarisiert.

Unsere Matinéen laden dazu ein, unterschiedlichste Facetten kennenzulernen, Hintergründe zu verstehen und neue Perspektiven zu gewinnen. Einige der Vorträge bereiten auf Studienreisen vor, die von der VHS Waltrop im Programm 2026_2027 angeboten werden.

Die Länderkunde-Matinéen finden immer **am Sonntagvormittag um 10.30 Uhr** statt. Sie sind auf zwei Stunden ausgelegt und beinhalten eine Pause bei Kaffee, Tee & Gebäck. Wir empfehlen, den vergünstigten Vorverkaufspreis zu nutzen. Für Kurzentschlossene besteht die Möglichkeit der Tageskasse.



Länderkunde-Matinéen



1501

Sonntag,
11.10.2026

10.30 – 12.30 Uhr
8,50 EUR VVK
10,00 EUR TK



Armenien Eine Reise durch die kleinste Perle des Kaukasus

Clemens Schmale
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Armenien ist klein, Armenien ist alt und wunderschön. Gleich drei Gründe, den kleinsten Staat im Kaukasus zu besuchen. Zugleich Europa und Asien ist der einzige internationale Flughafen in Jerevan etwa vier Flugstunden entfernt. Kaum halb so groß wie Bayern, hat das Binnenland viel zu bieten – weite Ebenen, hohe Berge, einsame Dörfer, den größten See im Kaukasus und herrliche Blicke auf den Ararat mit mehr als 5000 m Höhe.

Der berühmte Berg der Arche Noah liegt jedoch schon in der Türkei und die geopolitische Lage machte dem Land, eingepfercht zwischen dem ehem. Osmanischen Reich und dem Erzfeind Aserbaidschan, zwischen Persern und Russen, schon immer zu schaffen. Nur zum kleinen Nachbarn Georgien ist das Verhältnis unvoreingenommen, legen doch beide größten Wert auf ihre kulturelle Identität, nationale Souveränität, eigene Sprache und Schrift. Stolz ist die armenisch-apostolische Kirche auch darauf, als ältestes christliches Land der Welt zu gelten.

Allein deshalb zählen die tausenden Klöster und Kirchen zu den bedeutenden Sehenswürdigkeiten. Die Nationalparks beeindrucken Tourist:innen

und Naturliebende gleichermaßen, während die Jazzclubs von Jerevan mit exzellenter Musik und guten heimischen Weinen locken.

Der Referent Clemens Schmale stellt das Land der kurzen Wege in all seinen Facetten vor. Zum ersten Mal besuchte er die kaukasischen Republiken in der Sowjetzeit. Auf diese Epoche wird im Vortrag ebenso eingegangen wie auf die übrige jahrtausendalte, wechselvolle Geschichte Armeniens.

Der Vortrag stimmt auf die VHS-Studienreise nach Aserbaidschan im Mai 2027 ein (siehe C2865S).

Der Eintritt ist für angemeldete Reiseteilnehmende frei.





Länderkunde-Matinéen



1502

Sonntag,
08.11.2026

10.30 – 12.30 Uhr
8,50 EUR VVK
10,00 EUR TK



Iran

Bilder, Filme und Geschichten aus einem komplizierten Land

Bernd G. Schmitz

Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Der Referent berichtet von Begegnungen, die ihn zwischen 2008 und 2019 insgesamt sechsmal in die Islamische Republik Iran führten. Während in dieser Zeit die Präsidenten wechselten und sich die politische Lage veränderte, blieb eines konstant: die herzliche Gastfreundschaft der Menschen sowie ihre Neugier und Offenheit gegenüber Fremden. Bilder zeigen verschiedene Provinzen Irans und erzählen von Städten, die am Freitag regelmäßig in die Wüste aufbrechen, von Begegnungen mit Fischern in Hormozgan, dem besten Heinrich-Böll-Kenner unter Teherans Museumswärtern und von Belutschen, einem Volk im Südosten Irans, die den Referenten am Neujahrstag als Zeichen besonderer Wertschätzung zum Schießen einladen. Dabei wird deutlich, wie sehr sich viele Iraner:innen



von den Handlungen ihrer Regierungen distanzieren. Viele litten unter der undifferenzierten Wahrnehmung der Bevölkerung im Ausland. Der vielfach preisgekrönte Geigenvirtuose Keyhan Kalhor, der lange in den USA lebte, drückte seinen Ärger darüber aus: „Ob Sie es glauben oder nicht: Wir hier in Teheran sind ganz normale Menschen.“ Der Vortrag, der eine anschließende Fragerunde zur aktuellen politischen Situation umfasst, ist eine Mischung aus Tagebuchpassagen und Fotos. Text und Bild ergänzen sich gleichwertig. Es handelt sich nicht um einen typischen länderkundlichen Vortrag mit Schwerpunkt auf Architektur und Kulturgeschichte, sondern um die subjektive Perspektive eines Reisenden, der in Köln aktiv mit der iranischen Community lebt, im Iran auch hinter die touristische Fassade schauen konnte und bis heute enge Kontakte zur iranischen Zivilgesellschaft pflegt. Eine sehr persönliche, sachkundige, humorvolle und spannende Reisereportage.





Länderkunde-Matinéen



1503

Sonntag,
07.02.2027
10.30 – 12.30 Uhr
8,50 EUR VVK
10,00 EUR TK



China Eine Reise in das Reich der Mitte

Reinhard Thieringer
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Groß wie Europa gleicht China einem Kontinent, jedoch doch anders als Europa verändert es sich in einem so atemberaubenden Tempo, das selbst die meisten Einwohner:innen überfordert. Eine umfassende China-Rundreise müsste Jahre dauern! Der Reisevortrag zeigt neben den traditionellen Höhepunkten Beijing, der Terrakotta-Armee in Xian, einer Yangtse-Kreuzfahrt und der pulsierenden Metropole Shanghai auch ausgesuchte Orte abseits der gängigen Tourist:innenrouten: entlegene Tempel und Grotten werden ebenso besucht wie die abgelegenen Reisfeldterrassen und die märchenhafte Karstlandschaft im Süden. Nicht zuletzt die kulinarische Vielfalt liefert ausreichend Gründe, sich im „Reich der Mitte“ ausführlich umzusehen.



Wien Weltstadt mit Charme

Dr. Stefan Roggenbuck
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Die österreichische Hauptstadt fasziniert mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten. Im Minutentakt begegnen Tourist:innen Sakralbauten, Monumente und Museen; dazu kommen unzählige Plätze, Parks und Paläste, die der Metropole einzigartigen Charme verleihen. Musik-, Architektur- und Kunstfans können auf den Spuren von Mozart, Schubert, Wagner, Klimt und Schiele wandeln. Wien gleicht einem Freilichtmuseum! Wie soll man dieses überwältigende urbane Panorama erschließen? Der Referent hat Wien durch ausgedehnte Spaziergänge von der Alten Donau bis zum Prater, von den Hundertwasser-Häusern bis zum Schloss Schönbrunn und von der Vorbis zur Altstadt erobert und in den Kaffeehäusern auch einen Hauch der guten alten Zeit eingefangen. Der Vortrag stimmt auf die VHS-Studienreise nach Salzburg, Wien & Prag im September 2027 ein (siehe C2869S). Der Eintritt ist für angemeldete Reiseeteilnehmende frei.



1504

Sonntag,
07.03.2027
10.30 – 12.30 Uhr
8,50 EUR VVK
10,00 EUR TK





Länderkunde-Matinéen



1505

Sonntag,

14.03.2027

10.30 – 12.30 Uhr

8,50 EUR VVK

10,00 EUR TK



Grönland

Einst & jetzt über die größte Insel der Welt

Clemens Schmale

Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Grönland ist in aller Munde, aber nur wenige kennen das Land aus eigener Betrachtung. Auch US-Präsident Trump war noch nie dort, schickt jedoch regelmäßig seine Vertreter, um US-Ansprüche auf die größte Insel der Erde zu untermauern.

Grönland müsste dem Namen nach grün sein. Noch immer ist es fast ausschließlich weiß, nahezu völlig mit Eis bedeckt und entsprechend so dünn besiedelt wie kein anderes Land der Welt. Auf mehr als zwei Millionen Quadratkilometer leben weniger Menschen als in Castrop-Rauxel, und dies ausschließlich in den Küstenregionen, wo die Inuit nach mehr Unabhängigkeit von Dänemark und der EU streben. Reisende finden Faszination in der unberührt erscheinenden Natur, die man meist zu Fuß oder per Boot erkundet – möglichst in Begleitung Einheimischer.

Der Referent bereiste Ostgrönland und stellt die Region um die Stadt Tasiilaq vor. Dazu gehören die auf Grönland lebenden Menschen mit ihrer Kultur, Sprache, Tradition und Geschichte.



USA

Die Südstaaten sind mehr als Country & Blues

Reinhard Thieringer

Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Die Südstaaten der USA sind Inbegriff amerikanischer Geschichte, Musik, Kultur und nicht zuletzt überwältigender Naturschönheiten. Ob North und South Carolina, Tennessee, Georgia, Alabama oder Louisiana: Hier wurden wichtige Teile der älteren und jüngeren amerikanischen Geschichte geschrieben. Prächtige Villen, spanisches Moos, das von den Bäumen hängt, der Mississippi mit seinen Schaufelraddampfern und die weiten Bayous prägen hier das Bild des Alten Südens. Und in den traditionsreichen, quirligen Städten schallen Jazz, Blues, Country und Rock 'n' Roll Tag und Nacht durch die Straßen. Reisen- de stellen fest: Den Alten Süden der USA kennzeichnet ein vielschichtiges Erbe und damit ein ganz bestimmtes und unvergessliches Lebensgefühl, das es so sonst nirgendwo auf der Welt gibt.



1506

Sonntag,

11.04.2027

10.30 – 12.30 Uhr

8,50 EUR VVK

10,00 EUR TK





KOMPETENZ IN IHRER NÄHE



**Manfred
Schunk**

Rechtsanwalt und
Notar a. D.



**Ulrich
Ritterswürden**

Fachanwalt
für Arbeitsrecht
und Notar



**Sandra
Stabenau**

Fachanwältin
für Familienrecht
und Notarin

SCHUNK, RITTERSWÜRDEN UND KOLLEGEN

Rechtsanwälte ■ Fachanwälte ■ Notare

Kukelke 1, 45731 Waltrop

Telefon: 02309 937 953 - 0, Telefax: 02309 937 953 - 5

E-Mail: info@ra-schunk.de, Internet: www.srp.ruhr



Vorträge zur Ökologie & Klima

Bildung zu Natur und Umwelt gehören zu den relevantesten Themen unserer Zeit. Informieren Sie sich gern bei den Vorträgen zu Ökologie und Klima und erleben anschließend Natur hautnah bei den Ausflügen.

1701

Mittwoch,
07.10.2026
19.00 – 20.30 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Aus dem Leben der Honigbiene – Imkerei in der Stadt Vortrag

Andreas Scholz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Wissen über Bienen erweitern wollen. Dazu gehören auch rechtliche Kenntnisse zu den Themen Tierhaltung und Lebensmittelerzeugung. Hobbyimker Andreas Scholz gibt einen Einblick in die Biologie der Honigbiene und stellt die Entwicklung eines Bienenvolkes über die Jahreszeiten dar. Der Vortrag soll die Bedeutung der Bienen und anderer Insekten für die Biodiversität erkennbar machen.

Der Vortrag gibt Antworten auf folgende Fragen: Wie kann man die Ansiedlung von Wildbienen unterstützen? Was passiert, wenn Bienen schwärmen? Was darf und muss der Imker tun? Wie verhalten sich die Bienen?

Abhängig vom Wetter ist ein Blick in das geöffnete Bienenvolk im Lesegarten des Dritten Ortes möglich.

In den Sommermonaten wird vom Dritten Ort der Workshop „Mitmach-Imkerei“ für Familien angeboten. Nähere Infos unter: www.3ortwaltrop.de



In Kooperation mit Stadtwerke
Waltrop:

Umweltfreundliches Heizen mit Wärmepumpe Infoabend

Werner van den Berg
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Wärmepumpen sind die erste Wahl, wenn es darum geht, Heizkostensparnis und umweltschonende Wärmeherzeugung zusammenzubringen. Die Energie, die eine Wärmepumpenheizung nutzt, stellt die Umwelt unbegrenzt und kostenfrei zur Verfügung. Das vollwertige Heizsystem benötigt wenig Strom für den Antrieb, um diese Energie nutzbar zu machen. Eine Wärmepumpe arbeitet unabhängig von fossilen Brennstoffen und trägt aktiv zur Reduzierung des CO₂-Ausstoßes und damit zum Klimaschutz bei.

Die Vorteile der Wärmepumpe liegen auf der Hand: Energie aus Luft, Erdreich, Grundwasser oder der Sonne wird effizient genutzt. Es besteht mehr Unabhängigkeit von fossilen Brennstoffen und ein Beitrag zur Reduzierung des CO₂-Ausstoßes.

Der Referent ist Diplom-Ingenieur und Energieberater.

1705

Donnerstag,
05.11.2026
19.00 – 20.30 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich



Vorträge zur Ökologie & Klima



1710

Mittwoch,
10.02.2027

19.00 – 20.30 Uhr
entgeltfrei

1711S

Mittwoch,
19.05.2027

19.00 – 20.30 Uhr
entgeltfrei



Wie wollen wir morgen leben? Die IGA 2027 im Ruhrgebiet Vortrag & Diskussion

Maike Koegel
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Vom 23. April bis 17. Oktober 2027 wird das Ruhrgebiet zur Bühne der Internationalen Gartenausstellung (IGA). Erstmals findet die IGA nicht an einem Ort, sondern in einer ganzen Region statt und zeigt, wie sich industrielle Geschichte, grüne Freiräume und neue Ideen für das Zusammenleben der Zukunft miteinander verbinden lassen. Unter dem Leitmotiv „Wie wollen wir morgen leben?“ lädt die IGA 2027 dazu ein, Orte des Wandels neu zu entdecken und weiterzudenken.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die IGA 2027, ihre Struktur und beson-

deren Formate. Vorgestellt werden die Zukunftsgärten und ausgewählte Projekte, die zeigen, wie Freiräume weiterentwickelt und langfristig nutzbar gemacht werden können. Im Mittelpunkt stehen dabei die Themen des urbanen Wandels, des Stadtgrüns und der regionalen Zusammenarbeit. Ein besonderer Blick gilt dem Zukunftsgarten Dortmund sowie den Projekten und Impulsen im Umfeld von Waltrop.

Im anschließenden Austausch besteht die Möglichkeit, Eindrücke zu teilen, Fragen zu stellen und gemeinsam über die Bedeutung der IGA 2027 für das Ruhrgebiet ins Gespräch zu kommen.

Weitere Angebote mit dem Themenschwerpunkt IGA finden Sie unter den Kursnummern C3021S, C6151, C2622S sowie C2623S.



**IGA 2027
RUHRGEBIET**

23. April bis 17. Oktober





Ausflüge in die Natur



1810

Samstag,
17.04.2027

10.00 – 17.00 Uhr

Sonntag,
18.04.2027

10.00 – 16.00 Uhr
390,00 EUR

1811S

Samstag,
11.09.2027 –

Sonntag,
12.09.2027

390,00 EUR
p.P. im EZ

Leistungen:

- Einzelzimmerunterbringung
- Vollverpflegung
- Seminarkosten



Infos zum
Referenten:



Auszeit im Wald – Resilienz stärken & Gestaltungskraft der Natur entdecken Wochenendseminar

Christian Eichenauer
Salvador-Allende-Haus,
Oer-Erkenschwick

In dieser Auszeit im Wald erleben Sie, wie wohltuend es ist, die eigene mentale Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen und gleichzeitig von und mit der Natur zu lernen. Abseits des Alltags, umgeben von Wald, Stille und Weite, entwickeln Sie neue Kraftquellen, stärken Ihre Resilienz und entdecken Ihre Selbstwirksamkeit neu.

Die Teilnehmenden erwartet eine Mischung aus achtsamen Naturerfahrungen, reflektierenden Impulsen und praktischen Übungen, die dabei helfen, innere Balance und Klarheit zu erlangen. Es geht darum, abzuschalten, sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen und Strategien mitzunehmen, die im beruflichen und privaten Alltag nachhaltig wirken.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die eine Pause vom Funktionieren suchen, ihre mentale Gesundheit stärken



möchten oder sich für Resilienz interessieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Bereitschaft, sich auf die Kraft der Natur einzulassen. Hinweis: Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk mit, da wir überwiegend draußen unterwegs sind.

Im Preis enthalten sind eine Übernachtung in funktional eingerichteten Einzelzimmern im einfach-rustikalen Salvador-Allende-Haus, direkt am Waldesrand in Oer-Erkenschwick, die Vollverpflegung an beiden Tagen sowie ein gemeinsamer Grillabend.

Interessierte können sich zudem für ein mehrtägiges Bildungsurlaubsangebot vormerken lassen, welches für das Jahr 2028 geplant ist.

Der Dozent ist Resilienz- und Achtsamkeitstrainer und arbeitet seit vielen Jahren mit Menschen, die ihre innere Stärke ausbauen und gesünder mit Belastungen umgehen möchten. Für ihn ist die Natur ein kraftvoller Lernraum – authentisch, entschleunigend und voller Impulse, die dabei helfen, wieder bei sich selbst anzukommen.





1816

Samstag,
16.01.2027

15.30 – 17.30 Uhr
12,00 EUR für
Erwachsene
6,00 EUR für
Kinder
bis einschl.
14 Jahre



Die Dozentin ist
Waldpädagogin
und Dipl. Land-
schaftsökologin.

Von Hexen, dem Großen Schnieder und dem Holtwicker Stuten Sagenwanderung durch die Hohe Mark

Heike Kalfhues
Treffpunkt: Raum Haltern

Um Haltern am See und seine Bewohner ranken sich zahlreiche Sagen und Legenden. Besonders reich an Geschichten ist das Gebiet um den Ortsteil Holtwick. Die Wanderung führt uns auf dem Hohe Mark Steig durch den Bäckerbusch und zu den Hexenbuchen. Hier hören wir Geschichten von hiesigen Hexen, manches Märchen von Bäumen und Erzählungen von sonderbaren Begebenheiten... Zielgruppe: Erwachsene und Familien mit Kindern ab Grundschulalter. Schwierigkeitsgrad: mittel, ca. 4 km. Auf der Strecke sind einige Höhenmeter zu bewältigen. Nicht barrierefrei.

1817

Freitag,
22.01.2027
18.30 – 20.00 Uhr
12,00 EUR für
Erwachsene
6,00 EUR für
Kinder
bis einschl.
14 Jahre

Bitte bringen
Sie eine
Taschenlampe
mit.

Vollmondwanderung durch die Westrupe Heide

Heike Kalfhues
Treffpunkt: Raum Haltern

Auf einem mystischen Spaziergang (im Raum Haltern) im Mondlicht lassen wir die eindrucksvolle Landschaft der Westrupe Heide auf uns wirken und lauschen so mancher Geschichte von merkwürdigen Gestalten und sonderbaren Begebenheiten. Dieser Spaziergang ist besonders für Familien mit Kindern ab Grundschulalter geeignet.

Auf die Pilze, fertig, los! Pilzwanderung in der Haard

Bernhard Demel
Treffpunkt: Raum Haltern

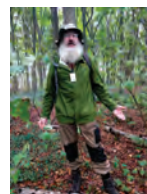
Fliegenpilze erkennt man sofort. Bei Pfifferlingen und Steinpilzen wird es schon schwieriger. Etwa 6.000 heimische Großpilzarten zu erkennen, überfordert selbst manche Spezialist:innen. Sich einen Überblick über das Faszinosum Pilz zu verschaffen, ist nicht nur interessant und spannend, sondern kommt über den Aufenthalt im Freien und die Bewegung auch der Gesundheit zugute! Ihre Namen, wie etwa Natterstieliger Schneckling, Gallertfleischiger Fältling, Zugespitzter Brennnessel-Kugelpilz, Blutmilchpilz oder Wetterstern sind geheimnisvoll. Neben zahlreichen Anekdoten informiert der Umweltwissenschaftler und Pilzsachverständiger über interessante Fakten. Tipps für die kulinarische Verwendung und Hinweise auf Gefahren beim Pilze sammeln runden den Ausflug ab. Wer Pilze sammeln möchte, bringe bitte ein Körbchen mit! Pilzsuche ist Glückssache! Garantien für volle Pilzkörbchen gibt es nicht...

1820

Samstag,
26.09.2026
09.00 – 11.00 Uhr
14,50 EUR für
Erwachsene
9,00 EUR für
Kinder
bis einschl.
16 Jahre

1821

Samstag,
10.10.2026
16.00 – 18.00 Uhr
14,50 EUR für
Erwachsene
9,00 EUR für
Kinder
bis einschl.
16 Jahre





Ausflüge in die Natur



1830

Samstag,
06.03.2027
07.00 – 09.00 Uhr
12,00 EUR
Treffpunkt:
Friedhof Waltrop,
Haupteingang
ab 14 Jahren

1831S

Samstag,
22.05.2027
05.30 – 07.30 Uhr
12,00 EUR
Treffpunkt:
Seilscheibe
Zechengelände
ab 14 Jahren



"Vogelkonzert am Morgen" Vogelstimmenexkursion

Matthias Erfmann

Vogelstimmenexkursionen bieten im Frühjahr die Gelegenheit, heimische Vögel anhand ihres Gesangs zu identifizieren. Jede Vogelart spricht ihre eigene Sprache und kann anhand der Melodie erkannt werden. Warum die Tiere singen? Wie sie anhand ihres Gesangs erkannt werden können? Diese und viele weitere Fragen klären die Teilnehmenden dieser Exkursion gemeinsam mit den beiden Biologen Dr. Thorsten Zegula und Matthias Erfmann auf der zweistündigen Wanderung im Raum Waltrop. Bitte feste Schuhe, Regenjacke und ein Fernglas mitbringen.



© Erfmann, Matthias

1840S

Freitag,
03.09.2027
19.45 – 21.30 Uhr
12,00 EUR für
Erwachsene
6,00 EUR
für Kinder
bis einschl.
14 Jahre

Fledermausexpedition für die ganze Familie

Heike Kalfhues
Treffpunkt: Raum Haltern

Legen Fledermäuse Eier? Was haben die Tiere mit Würfelzucker gemeinsam? Und wie können sie mit den

Ohren sehen? Mit einsetzender Dämmerung begeben wir uns auf die Spur dieser geheimnisvollen Tiere und tauchen ein in ihre Lebenswelt. Mithilfe eines Fledermaus-Detektors lauschen wir den wendigen Flugkünstlern. Der genaue Treffpunkt wird eine Woche vor Veranstaltung bekanntgegeben.

Kanufahren auf der Lippe Naturabenteuer für Groß und Klein

Michael Seibert
Treffpunkt: Raum Ahsen

Vom Boot aus erleben Sie die Natur besonders hautnah und intensiv. Bei unserer Canadier-Fahrt von Ahsen nach Flaesheim lernen Sie die idyllische Landschaft der Lippeauen aus einer neuen Perspektive kennen. Sie erhalten die Möglichkeit zu vielen Naturbeobachtungen und die kurvenreichen Windungen der Lippe lassen diese Tour zu einem Erlebnis für Jung und Alt werden.

Wir möchten darauf hinweisen, dass man nasse Füße bekommen kann oder sogar ganz nass werden könnte. Die Tour wird mit Dreier- und/oder Vierer- Canadiern durchgeführt. Paddel, Schwimmweste und wasserdichte Behälter für persönliche Sachen wie Autoschlüssel usw. stehen zur Verfügung. Sie ist auch für Eltern mit Kindern ab sechs Jahren geeignet. Die Streckenlänge beträgt ca. 12 Kilometer, die Paddelzeit ca. 2,5 Stunden.

1850S

Sonntag,
13.06.2027
11.00 – 14.30 Uhr
37,50 EUR für
Erwachsene
27,50 EUR für
Kinder
bis einschl.
18 Jahre

1851S

Sonntag,
25.07.2027
11.00 – 14.30 Uhr
37,50 EUR für
Erwachsene
27,50 EUR für
Kinder
bis einschl.
18 Jahre

geschichten schreiben - hinter kulissen und werkto
kurse für frauen - persönlich, beruflich & stilvoll
radfahren / mobilität - radtouren - studienfahrten
pädagogik - gemeinsam gegen einsamkeit

familie
mensch
persönlichkeit

MENSCHEN



Ansprechpartnerin **Alexandra Wittor**

FAMILIE

Was treibt uns an im Leben? Welche Werte sind uns wichtig? Wie wollen wir unser Leben gestalten und unsere selbstbestimmte Zeit verbringen?

Mit diesen Themen beschäftigen wir uns im Studienbereich Mensch, Familie & Persönlichkeit. Hier erfahren Sie Gemeinschaft und Zusammenhalt, finden neue Weggefährten:innen, erhalten Tipps für ein ausgeglichenes Familienleben, erlernen Strategien gegen Einsamkeitserfahrungen und können spannende Eindrücke „hinter Kulissen“ sammeln. Der Bildungscharakter steht bei uns im Vordergrund. So führen die Rad- und Studienreisen stets dazu, den eigenen Horizont zu erweitern. Besonderes Augenmerk setzen wir auf Frauen und haben dazu eigene Angebote kreiert.

Kindertagespflege Übergänge erfolgreich gestalten Workshop

Theresa Engberding
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Das morgendliche Verabschieden, der Wechsel vom turbulenten Spiel zur Mittagsruhe oder der große Abschied beim Übergang in den Kindergarten – der Alltag in der Kindertagespflege ist geprägt von Veränderungen. Diese Übergänge sensibel und stressfrei zu gestalten, ist der Schlüssel für eine sichere Bindung und einen entspannten Betreuungsalltag. Dabei bildet gerade die Phase der Eingewöhnung das Fundament für die gesamte Betreuungszeit. Im Workshop werden die kleinen Alltagswechsel sowie die großen Lebensübergänge genauer betrachtet. Gemeinsam werden Strategien erarbeitet, eine Überforderung der Kinder zu vermeiden, die Eltern partnerschaftlich einzubinden und Tagespflegepersonen zu entlasten.

"Datenschutz geht zur Schule" & informiert Schüler:innen Internationaler „Safer Internet Day“ an den weiterführenden Schulen

Das Internet ist für viele Schüler:innen zu einer wichtigen Informations- und Kommunikationsplattform geworden. Umso größer ist die Gefahr eines unbedachten Umgangs mit sensiblen persönlichen Daten. Die Risiken im Netz sind so umfangreich und vielschichtig, dass viele Menschen keine oder kaum Vorstellungen davon haben, was mit ihren Angaben passieren kann. Die Infoveranstaltung für Schulkinder zeigt Chancen und Risiken bezüglich sozialer Netzwerke, Video- und Musikdownloads, Chatrooms, Cyber-Mobbing usw. auf. Durchgeführt wird die Veranstaltung von Experten des Berufsverbandes der Datenschutzbeauftragten (BvD) in Berlin.



© unsplash

2011

Dienstag,
09.02.2027
08.00 – 13.15 Uhr
entgeltfrei



2010

Mittwoch,
10.02.2027
09.00 – 14.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich



Die Referentin
ist Dipl.-
Psychologin und
Mitarbeiterin
der Erziehungs-
beratung Vest in
der Nebenstelle
Datteln.



Gemeinsam gegen Einsamkeit

2

Einsamkeit vorzubeugen, ihr zu entgegnen und Gemeinschaft zu stiften ist eine der bedeutsamsten gesellschaftlichen Aufgaben, vor denen wir gegenwärtig und künftig stehen werden. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat im Jahr 2023 eine Strategie gegen Einsamkeit implementiert. Diese Bemühungen unterstützen wir ausdrücklich und bieten im Rahmen des VHS-Programms Kurse an, die dem Leitgedanken „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ folgen.

2020

Dienstag,
22.09.2026
18.00 – 19.30 Uhr
8 Abende
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Die Kunst des guten Hoffens Seminar

Prof. Friedrich W. Stallberg
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Das Seminar handelt von der Hoffnung, unserer emotionalen Antwort auf die Unabsehbarkeit der Zukunft, von „einer Melodie der Seele, die keine Begründungen oder Rechtfertigungen braucht“. Besprochen wird die individuelle Offenheit für das, was kommen wird, anhand wissenschaftlicher Thesen und literarischer Texte. Nachgegangen wird vor allem folgenden Fragen: Was zeichnet Hoffnung als Bewusstsein des Möglichen im Einzelnen aus? Worin besteht ihre besondere Bedeutung als Lebensressource? Warum hoffen wir? Wodurch unterscheidet sich Hoffnung von Sehnsucht? Was steht ihrer Bildung im Wege? Wie lässt sich Hoffnung lernen und wie wandelt sie sich in Gegenwartsgesellschaft?



Leben in einer Gewaltgesellschaft Seminar

Prof. Friedrich W. Stallberg
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Im Kurs wird zwischenmenschliche Gewalt als allgegenwärtige und zugleich destruktive Form der Konfliktaustragung und Machtausübung thematisiert. Dabei steht das Erleben der Menschen, die Gewalt als Ohnmacht, Verlust von Sicherheit, Schmerz und Trauma erfahren, im Mittelpunkt. Besprochen wird dieses Phänomen anhand von Befunden der Gewaltforschung sowie literarischen Beschreibungen. Es folgt die Unterscheidung der Gewalt entlang bestimmter Kriterien, z.B. zwischen physischer und psychischer, personaler und struktureller, legitimer und verpönter Gewalt. Danach geht es um die Verbreitung und Entwicklung von Gewaltbetroffenheit. Die Analyse der Gewaltformen Krieg, Terror, Folter, Missbrauch und Misshandlung, Stalking, digitale Gewalt bildet mit der Diskussion um Chancen und Grenzen von Gewaltprävention den Abschluss.

2021

Dienstag,
16.02.2027
18.00 – 19.30 Uhr
8 Abende
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich





Gemeinsam gegen Einsamkeit

2

2028S

Dienstag,
11.05.2027
09.45 – 16.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Gemeinsam mit dem ÖPNV und zu Fuß unterwegs mit den Apps Komoot & VRR

Andreas Guderian
Treffpunkt: Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

An diesem Tag wollen wir mit allen VRR-App- und Komoot-Interessierten, die sich „VHS-Trockenübungen“ mit diesen hilfreichen Apps beschäftigt haben, ins Leben hinaus gehen. Um 9.45 Uhr treffen wir uns am HBBK und starten mit dem ÖPNV und einem mitgebrachten Preisstuf-B-Ticket (plus einem für die Rücktour) oder dem Deutschlandticket zu einem Ausflug nach Haltern am See. Dort unternehmen wir einen entspannten 1,5- bis 2-stündigen Spaziergang mithilfe von Komoot und bringen auf dem Rückweg unsere erworbenen VRR-App-Kenntnisse erneut ein.

Entdecke Waltrop... zu Fuß mit der Komoot-App

Andreas Guderian
Treffpunkt: Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Mit Gleichgesinnten die Heimat- oder Nachbarstadt entdecken. Unter diesem Motto wollen wir mithilfe der Navigationsapp Komoot Waltrop und die landschaftliche Umgebung des Stadtkerns entdecken. Bei einem etwa dreistündigen Spaziergang mit Pausen und Möglichkeiten des Einkehens bewegen wir uns auf manchem unbekannten Weg, stets jedoch mit Fokus auf die kleinen und großen Entdeckungen am Wegesrand. Ganz nebenbei können die Teilnehmenden die Komoot-App neu entdecken und miteinander in den Austausch kommen.

2030S

Mittwoch,
19.05.2027
15.00 – 18.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich





Gemeinsam gegen Einsamkeit

2

Mit dem Deutschlandticket unterwegs*

Mit dem ÖPNV entdecken wir gemeinsam NRW und angrenzende Städte. Wir starten frühmorgens in Waltrop an der Bushaltestelle „Am Moselbach“ und erleben andere Orte. Es gibt ein kleines Rahmenprogramm mit optional buchbaren Anteilen. Gegen 20 Uhr sind wir wieder zurück in Waltrop. Die Kursgebühr beinhaltet eine Organisationspauschale und eine Führung. Ein Deutschlandticket (D-Ticket) ist hilfreich, aber nicht verpflichtend. Die Tickets für Bus und Bahn müssen individuell erworben werden.

*Das D-Ticket gibt es nur im Abo und es kann fristgerecht kurzfristig gekündigt werden, sodass es sich als monatliches Schnupperangebot nutzen lässt. Persönliche Beratung ist im Ticket-Bus mittwochs auf dem Waltroper Wochenmarkt oder montagvormittags an der Stadthalle möglich. Für die Kurse im September 2026 beträgt der Ticket-Monatspreis 63 €, inkl. unbegrenzter Regional- und ÖPNV-Fahrten im jeweiligen Monat.

2052

Donnerstag,
24.09.2026
08.00 – 20.00 Uhr
25,00 EUR

Ausflug ins nachbarschaftliche Venlo Unterwegs mit dem D-Ticket

Andreas Guderian
Treffpunkt: Bus-Haltestelle
„Am Moselbach“

Frühmorgens gelangen wir mit dem ÖPNV via Dortmund Hbf nach Venlo. Nach einem kleinen Rundgang haben Sie die Möglichkeit das Limburgs Museum oder das Museum van Bommel van Dam zu entdecken. Ein Spaziergang an der Maas-Promenade rundet den Tag mit viel niederländischem Flair & Kultur ab. Am frühen Abend geht es wieder zurück nach Waltrop.

Schweben über Wuppertal Unterwegs mit dem D-Ticket

Andreas Guderian
Treffpunkt: Bus-Haltestelle
„Am Moselbach“

Morgens gelangen wir mit dem ÖPNV via Dortmund Hbf nach Wuppertal. Erleben Sie eine Stunde Schwebenbahn-Fahrt mit einzigartigem Blick auf die Wupper und die Stadt. Anschließend gibt es die Option für einen City-Bummel im Luisenviertel, für das Von Der Heydt Museum oder das Schwebodrom. Am frühen Abend geht es wieder zurück und ein Tag voller Industriekultur & Genuss endet in Waltrop.

2053

Dienstag,
29.09.2026
08.00 – 20.00 Uhr
25,00 EUR





Gemeinsam gegen Einsamkeit

2

2054S

Mittwoch,

02.06.2027

08.00 – 20.00 Uhr

25,00 EUR

Münster – das westfälische Rom erkunden Unterwegs mit dem D-Ticket

Andreas Guderian

Treffpunkt: Bus-Haltestelle

„Am Moselbach“

Morgens reisen wir mit dem ÖPNV an, starten auf dem Wochenmarkt in Münster und haben nach einem gemütlichen Rundgang durch die Innenstadt zum Schloss entlang des Aasees die Möglichkeit, uns mit einem schmackhaft deftigen oder maritimen Imbiss zu stärken. Anschließend besteht die Option, das Picasso-Museum oder Naturkundemuseum zu besuchen. Alternativ kann ein Bummel durch die attraktive Innenstadt den Abschluss bilden. Am frühen Abend geht es wieder zurück und ein Tag voller Erlebnisse endet in Waltrop.



Aachen – Kaiserstadt & Welt- kulturerbe Dom entdecken Unterwegs mit dem D-Ticket

2055S

Dienstag,

15.06.2027

08.00 – 20.00 Uhr

25,00 EUR

Andreas Guderian

Treffpunkt: Bus-Haltestelle

„Am Moselbach“

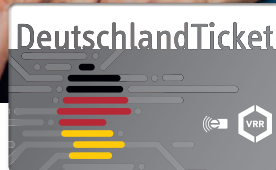
Frühmorgens beginnen wir die Reise mit dem ÖPNV und kommen gegen Mittag in Aachen an. Dort verschaffen wir uns zunächst bei einem geführten Spaziergang durchs Zentrum einen Überblick über die berühmte Kaiserstadt. Anschließend haben wir vielfältige Möglichkeiten unsere Eindrücke beim Dombesuch, bei der Domschatz-Besichtigung, im Stadtmuseum, beim Genuss von Aachener Printen oder einem Mittagessen in der Krämerstraße zu vertiefen. Am frühen Abend geht es wieder zurück und ein Tag voller historischer Eindrücke endet in Waltrop.

VESTISCHE

Zweiter Frühling.

ÖPNV IST, WAS IHR DRAUS MACHT.

Neues ausprobieren –
mit dem **DeutschlandTicket** der Vestischen.



vestische.de/deutschlandticket



Kurse für Frauen – persönlich, beruflich & stilvoll

2301

Samstag,
07.11.2026

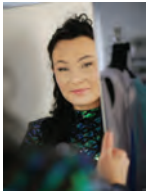
10.30 – 13.30 Uhr
68,00 EUR

Farb-Check & Make-up-Coaching

Chantal Baumann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Sie wollen wissen, welche Farben Sie wirklich zum Strahlen bringen? Dann ist dieses Event genau das Richtige für Sie!

Gemeinsam entdecken wir Ihre natürlichen Eigenfarben und finden heraus, welche Nuancen perfekt mit Ihrem Teint, Ihren Augen und Ihren Haaren harmonieren. In einem persönlichen Farb-Check analysiert Frau Baumann Schritt für Schritt Ihre Farbwirkung – mit dem Ziel, Ihre natürliche Schönheit zu betonen. Im Anschluss erwartet Sie ein individueller Make-up-Impuls ganz nach der Devise: Make-up, das Sie unterstreicht – nicht übermalt.



2302

Samstag,
30.01.2027

10.30 – 13.30 Uhr
68,00 EUR

Was Sie erwartet:

- Ihre individuelle Farbberatung (ca. 30 Min pro Person)
- Ein persönliches Make-up-Coaching mit konkreten Anwendungstipps
- Ein maßgeschneiderter Farbstreifen, der Ihnen beim Shoppen als Orientierung dient
- Spannende Gruppenbeobachtungen, mit denen Sie Ihre Farbwahrnehmung schärfen und von anderen Teilnehmenden lernen

Bemerkungen:

- Bitte vorab ein aktuelles Selfie zur Vorbereitung an die Kursleitung senden – wird selbstverständlich vertraulich behandelt.
- Bitte kein Make-up an dem Tag tragen. Alles zur Make-up-Entfernung wird vor Ort bereitgestellt.
- Für eine präzise Analyse bitte keinen Roll- oder Stehkragen tragen – der Hals sollte frei sichtbar sein.
- Brillenträger:innen: Falls vorhanden, farblose Kontaktlinsen mitbringen.
- Kein Selbstbräuner in den 14 Tagen vor dem Termin; auch Solariumbesuche möglichst vermeiden.
- Bei gefärbten Haaren wäre es ideal, wenn 1-2 cm der Naturhaarfarbe sichtbar sind.
- Je nach Gruppengröße kann der Kurs länger als drei Stunden dauern.



Kurse für Frauen – persönlich, beruflich & stilvoll 2



2311

Samstag,
17.04.2027

10.00 – 15.00 Uhr

89,00 EUR

optional Videocall

Freitag, 23.04.2027

19.00 – 20.00 Uhr

Capsule Wardrobe – Garderobe neu entdecken & sinnvoll kombinieren Kompaktkurs

Chantal Baumann

Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

2312S

Samstag,
10.07.2027

10.00 – 15.00 Uhr

89,00 EUR

optional Videocall

Sonntag,

16.07.2027

18.00 – 19.00 Uhr

Weniger, aber besser: In diesem praxisorientierten Kompaktkurs lernen Sie, wie Sie aus bestehender Kleidung eine individuelle Capsule Wardrobe entwickeln – ganz unabhängig vom persönlichen Stil. Ziel ist es, Ihren Kleiderschrank bewusster zu nutzen, Fehlkäufe zu vermeiden und neue Outfitmöglichkeiten zu entdecken.

Im Vorfeld dokumentieren Sie eine Woche lang getragene Outfits per Foto. Diese dienen im Kurs als Grundlage für eine ehrliche und persönliche Analyse der Kleidung – ganz ohne Vorzeigen in der Gruppe. Ergänzend betrachten wir auch sogenannte Schrankhüter, um herauszufinden,

warum bestimmte Teile selten getragen werden und wie Kleidung künftig gezielter ausgewählt und Schrankhüter reduziert werden.

Gemeinsam strukturieren wir Ihre Garderobe nach Kategorien und Farben und entwickeln daraus individuelle Outfitformeln. So können vorhandene Kleidungsstücke neu kombiniert und vielseitiger eingesetzt werden. Abgerundet wird das Konzept durch passende Accessoire-Sets, die Ihre Outfits stilvoll ergänzen – bringen Sie gerne eine Auswahl oder Fotos davon mit.

Ein kompakter Kurs mit nachhaltigem Mehrwert: Wenige Tage nach dem Termin findet ein gemeinsamer Videocall statt. Hier besteht die Möglichkeit, Erkenntnisse zu reflektieren, erste Umsetzungen zu zeigen und offene Fragen zu klären.





Kurse für Frauen – persönlich, beruflich & stilvoll



2340

Samstag,
21.11.2026

10.00 – 14.30 Uhr
24,00 EUR



Selbstfürsorge & Abgrenzung – zwischen Verantwortung und eigenen Bedürfnissen Workshop

Frauke Wiedtemann
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Viele Menschen erleben ihren Alltag zwischen Beruf, Familie, Verantwortung und hohen eigenen Ansprüchen als herausfordernd. Oft bleibt dabei wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse und die Frage: „Was tut mir eigentlich gut?“. Gleichzeitig fällt es Vielen schwer, rechtzeitig Grenzen zu setzen oder auch einmal Nein zu sagen.

Dieser Workshop lädt dazu ein, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und den eigenen Umgang mit Belastung, Erwartungen und persönlichen Grenzen zu reflektieren. Themen wie „People Pleasing“, das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, oder Schwierigkeiten beim Nein-Sagen werden lebensnah und verständlich betrachtet.



Durch kurze fachliche Impulse, praktische Übungen, Austausch und Reflexion entstehen neue Perspektiven und konkrete Ideen für mehr Selbstfürsorge und innere Balance im Alltag. Im Mittelpunkt steht dabei ein freundlicher und wertschätzender Blick auf sich selbst – ohne Leistungsdruck und ohne „perfekt“ sein zu müssen. Der Workshop richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die sich selbst bewusster wahrnehmen und ihre Grenzen klarer und gleichzeitig wertschätzend vertreten möchten.

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne – oder nicht?! Workshop für Frauen zum Einstieg in den Ruhestand

Theresa Kohlmeier
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Angeblich wohnt jedem Anfang ein Zauber inne – haben Sie diesen mit Blick auf Ihren Ruhestand schon entdeckt oder gespürt? Oder kommt Ihr Ruhestand langsam in Sicht und das macht Sie eher unruhig? Ihre Rente ist final beantragt, aber Sie haben noch keine Idee, wie Sie bald Ihre Tage füllen werden?

Gönnen Sie sich diesen Tagesworkshop, um Ihr neues Selbst als Rentnerin zu finden. Loten Sie mithilfe des drei-Welten-Modells nach Schmid Ihren Handlungsspielraum aus.

- Werden Sie aktiv: Welche Erfahrungen aus Ihrem Berufsleben sollen weiterhin eine Rolle spielen?



2350

Samstag,
28.11.2026
09.30 – 17.00 Uhr
69,00 EUR



2

Kurse für Frauen – persönlich, beruflich & stilvoll

- Werden Sie kreativ: Welche Kompetenzen haben Sie erworben, die Sie vielleicht noch ganz anders nutzen können?
- Werden Sie gestärkt: Was gehört zu Ihnen und muss unbedingt bleiben? Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die den Übergang und ihr Leben in dieser neuen Phase bewusst gestalten wollen, egal mit welchem Rentenmodell oder zu welchem Zeitpunkt – es ist weder zu früh noch zu spät sich auf den Weg zu machen.



© pixabay

duellen Bedürfnisse jeder Person aus den Augen zu verlieren.

In diesem Workshop schaffen wir einen sicheren Rahmen, um Ihre aktuelle Familiensituation, Rollenverteilung und Ihr unterstützendes Netzwerk zu reflektieren, jedoch auch Lücken zu identifizieren. Wir entwickeln Kommunikationsstrategien und Rituale, die dabei helfen, allen das Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit zu erzeugen. Gleichzeitig thematisieren wir genauso, wie Sie liebevolle Grenzen für eine achtsame Selbstfürsorge setzen.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die sich in Patchwork-Situationen wiederfinden und diese für sich bewusst gestalten wollen, aber auch an jene, die eine Patchwork-Situation für sich prüfen wollen.



2351

Samstag,
30.01.2027

09.30 – 12.30 Uhr
31,50 EUR

Patchwork-Perspektiven – Familie neu verstehen Workshop für Frauen in Patchwork- Familien

Theresa Kohlmeier
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Patchwork-Familien bringen einzigartige Chancen und Herausforderungen mit sich. Oft gilt es, neue Rollen zu finden, klare Kommunikationslinien zu etablieren und gemeinsame Rituale zu gestalten, ohne die indivi-



© pixabay



Kurse für Frauen – persönlich, beruflich & stilvoll



2352

Samstag,

13.03.2027

09.30 – 17.00 Uhr

69,00 EUR



Hilfe mein Kind zieht aus – Mütter finden ihren Rhythmus neu Workshop zum Auszug des Kindes

Theresa Kohlmeyer
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Ihr Kind ist ausgezogen, was Sie eigentlich gut finden, und uneigentlich mit einem komischen Gefühl zurücklässt? Der leere Nesteffekt trifft viele Mütter unerwartet: Die gewohnten Traditionen verändern sich, Zeitfenster dehnen sich und gleichzeitig verliert sich der Kontakt zum geschenkten Leben.

Gestalten Sie diesen Neustart bewusst, indem Sie eigene Stärken neu entdecken, um mit Zuversicht in die nächste Lebensphase zu gehen. Finden Sie neue Ziele und Identitäten neben der Mutterrolle, bauen Sie neue Routinen auf. Dazu gehören auch Auszeiten und Hobbies, die zu Ihnen passen oder die Sie schon immer ausprobieren wollten. Stärken und organisieren Sie familiäre Verbindungen mit neuen Kommunikationswegen und Ritualen.

Dieser Workshop richtet sich an alle Mütter, deren Kinder aus dem Haus gehen oder gegangen sind, und die sich neu orientieren möchten.



© pixabay



© pixabay

Als Frau und Mutter kraftvoll zurück ins Berufsleben Workshop zum Wiedereinstieg in den Job nach Elternzeit

Theresa Kohlmeyer
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Ihr Wiedereinstieg in den Job fühlt sich nach einem riesigen Berg an, von dem Sie nicht wissen, wie Sie ihn erklimmen sollen? Die Organisation scheint Ihnen aktuell übermächtig? Sie haben Sorgen, dass Sie dabei womöglich auf der Strecke bleiben? Gönnen Sie sich diesen Tag, um Ihre „Kletterausrüstung“ zu packen, zu sortieren und zu priorisieren – das ist Ihre Chance, Beruf und Familie souverän zu verbinden.

In diesem Workshop erhalten Sie praxisnahe Unterstützung, um Ihre Stärken zu erkennen, Strategien für die Vereinbarkeit zu entwickeln und Rituale in Ihren Alltag einzuführen, um sich nicht zu verlieren.

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die nach einer Elternzeit wieder in das Berufsleben einsteigen möchten.



2353

Freitag,

16.04.2027

09.30 – 12.30 Uhr

31,50 EUR



Geschichten schreiben

2

Geschichten schreiben, Gedanken formulieren, treffend auf den Punkt bringen!

Diese Ziele wollen Gleichgesinnte in unserer Schreibwerkstatt erreichen. Ausdrucksformen und Inhalte ändern sich im Laufe der Zeit und der Sprachgebrauch unserer Gesellschaft ist permanent im Fluss. Es gilt, gemeinsam und voneinander zu lernen, pointierte, anrührende, komische und packende Formulierungen sowie Beschreibungen zu suchen, zu finden und für seine ganz eigene Geschichte zu nutzen.

2401

Dienstag,
08.09.2026
15.30 – 17.00 Uhr
5 Nachmittage
5,00 EUR
Weitere Treffen:
jeden 2. Dienstag
im Monat

Geschichten schreiben

Matthias Erfmann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Viele erzählenswerte Geschichten oder Begebenheiten werden leider nur mündlich überliefert oder sie gehen in der Hektik unseres Alltags verloren. Durch das schriftliche Festhalten von Erfahrungen, alltäglichen Begebenheiten oder Erinnerungen können wir andere an unserem Erleben teilhaben lassen. Das kreative Schreiben bietet einen Weg, die eigenen geistigen und kreativen Fähigkeiten wieder zu entdecken und zu fördern.

Um den Einstieg in das Schreiben von Texten zu erleichtern, werden in diesem Seminar Entspannung, Unterhaltung und viele Anregungen geboten. Im Kreise Gleichgesinnter können die Teilnehmenden Erfahrungen mit den eigenen und fremden Texten sammeln. In einer lockeren Atmosphäre ohne Leistungsdruck soll das Schreiben in erster Linie Freude bereiten. Jährlich erscheint vor Weihnachten eine Anthologie.

In Kooperation mit dem Kulturforum Kapelle:

Vorweihnachtliche Lesung aus „Geschichten schreiben“

Matthias Erfmann
Kulturforum Kapelle

Die Autor:innen der VHS-Schreibwerkstatt präsentieren ihre neuen Texte, die Mitte November 2026 erscheinen. In dieser 72-seitigen Broschüre sind kurzweilige, humoristische, interessante und besinnliche Texte über ganz unterschiedliche Erlebnisse und Begebenheiten zusammengestellt.

2403

Sonntag,
22.11.2026
15.30 – 18.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich





Blicke hinter Kulissen und Werkto

2

In der Reihe „**Blicke hinter Kulissen und Werkto**“ der VHS besuchen Sie bekannte und weniger bekannte Firmen und Institutionen. Sie haben die Möglichkeit, hinter die Kulissen und Werkto zu schauen und Eindrücke von der Produktion, dem Leben und dem Arbeiten des jeweiligen Betriebes zu erhalten. **Eine Anmeldung ist erforderlich.**

2500

Mittwoch,
03.03.2027
16.00 – 18.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

In Kooperation mit dem KiJuPa:

Besuch des Waltroper Rathauses

Andreas Guderian
Rathaus Altbau, Raum 1.1.01

Wer musste nicht schon einmal wegen eines Ausweises, einer Ummeldung oder der Briefwahlunterlagen zur Stadtverwaltung, ins Rathaus. An diesem Nachmittag besuchen die Exkursions-Teilnehmenden zunächst den Chef der Verwaltung. Wir gehen der Frage nach, was das Besondere dieses Dienstleistungsbetriebes ist. Anschließend lernen wir in einem Einführungsvortrag alle Verwaltungsteile kennen und besuchen exemplarisch den Ratssaal. Bei einem Kaltgetränk werden zum Abschluss noch offene Fragen beantwortet und Eindrücke ausgetauscht.



In Kooperation mit dem KiJuPa:

Vorbereitung des Besuchs einer Sitzung des Stadtrates

Andreas Guderian
Rathaus Altbau, Großer Sitzungssaal

Nach dem Besuch bei der Waltroper Verwaltungsspitze haben Sie vielleicht Interesse entwickelt, mehr über das Zusammenspiel von Rathaus und Politik zu erfahren. Aus diesem Grund nehmen wir an einer Sitzung des wichtigsten kommunalen Politik-Gremiums, dem Stadtrat, teil. Der Stadtrat ist die unmittelbare demokratische Ebene, auf der viele Fragen und Themen, die uns unmittelbar betreffen, von den gewählten Vertreter:innen beraten und entschieden werden. In diesem Kurs werden wir den Besuch der Ratssitzung vorbereiten. Es wird geklärt, worauf sich die kommunale (Selbst-)Verwaltung erstreckt und wie sie sich von der Landes- und bundespolitischen Ebene abgrenzt. Nachfolgend werden wir die demokratischen Prozesse vor Ort live miterleben und anschließend gemeinsam besprechen und auswerten.

2501

Mittwoch,
10.03.2027
16.00 – 18.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Für das Frühjahr 2027 plant die VHS gemeinsam mit dem Kinder- und Jugendparlament (KiJuPa) einen Besuch des Landtags NRW in Düsseldorf und eine Fahrt nach Berlin zum Reichstag, um die politischen Gremien auf Landes- und Bundesebene kennenzulernen. Die Teilnehmenden an den Kursen C2500 und C2501 werden über diese Fahrten bevorzugt informiert und können sich sodann anmelden.



Blicke hinter Kulissen und Werkto

2

2510

Freitag,
06.11.2026
10.00 – 11.30 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Besuch des Ausbildungs- instituts der Polizei (LAFP NRW) in Selm

Treffpunkt: Pforte der Akademie
Im Sundern 1, 59379 Selm

Die Polizei: „Dein Freund und Helfer“. So lautet ein Slogan, mit dem viele Ältere aufgewachsen sind. In der Verkehrskontrolle gehen dem Fahrzeuglenker eher Gedanken durch den Kopf wie: Bin ich zu schnell gefahren, habe ich etwas falsch gemacht? Spätestens auf dem Weg zur Großveranstaltung erleben die meisten Menschen die Anwesenheit der Polizei als angenehm, fühlen sich sicher und geschützt durch die Anwesenheit zahlreicher Uniformierter. Wie diese Menschen auf die nicht ganz einfache Rolle vorbereitet und mit welchem Equipment sie ausgebildet werden, das erfahren die Teilnehmenden bei der Exkursion zum LAFP NRW in Selm.



Dortmund mit anderen Augen sehen Soziale Stadtführung

Treffpunkt: Nordmarkt-Kiosk
Mallinckrodtstr. 65, 44135 Dortmund

Hier wird eine ganz besondere Führung durch Waltrops Nachbarstadt angeboten, bei der nicht historische oder schwarz-gelbe Themen, sondern eine nahezu unbekannte Infrastruktur kennengelernt wird. Gemeinsam mit einem bodo-Verkäufer, dem Straßenmagazin, das durch Menschen in schwierigen sozialen Lagen auf der Straße verkauft wird, gehen wir den Fragen nach: Wie verbringen Menschen die Nächte, wie die Tage, wenn sie keine eigenen vier Wände oder Rückzugsräume haben? Wie wird man ohne Geld satt? Die Gruppe steuert Einrichtungen wie Suppenküchen oder Tagesaufenthalte an, die existentielle Unterstützungsleistungen für viele Menschen bieten. Die Führung startet am Nordmarkt-Kiosk, Mallinckrodtstr. 65 und endet bei „bodo“, Schwanenwall 36.

2511

Samstag,
14.11.2026
11.00 – 12.30 Uhr
12,50 EUR

2512S

Samstag,
08.05.2027
11.00 – 12.30 Uhr
12,50 EUR



Blicke hinter Kulissen und Werkto

2

2513

Freitag,
27.11.2026

10.00 – 12.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Ethikausstellung „Grenzgang“ des LAFP bei der Polizei in Selm Führung

Treffpunkt: Pforte der Akademie
Im Sundern 1, 59379 Selm

2514

Freitag,
19.03.2027

10.00 – 12.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

In dieser Ausstellung erhalten die Besuchende die einzigartige Chance, einen tiefgehenden Einblick in die besonders herausfordernden Situationen des polizeilichen Alltags zu gewinnen. Dieser ist geprägt von Herausforderungen, die kaum ein anderer Beruf mit sich bringt. Dazu gehören: Beleidigungen, Anfeindungen, Gewalt, Sterben und Tod. Nicht selten setzen Polizist:innen dabei ihre Gesundheit und ihr Leben aufs Spiel. Sie befinden sich in einem Spannungsfeld zwischen erwarteter Professionalität und gefühlter menschlicher Unvollkommenheit. Diese Perspektive wird bei dem Gang durch die Ausstellung „Grenzgang“ dem Betrachtenden ermöglicht.



Besuch des Amtsgerichts in Castrop-Rauxel

Amtsgericht Castrop-Rauxel

Medial geprägte Bilder von Gerichtsverhandlungen haben meist kaum etwas mit der Realität zu tun. Spannend ist es daher herauszufinden, wie die zentralste Institution in unserem Rechtssystem tatsächlich funktioniert. Wir besuchen auf Einladung der Direktorin des Amtsgerichts, Frau Yvonne Schmuck-Schmiedel, das Amtsgericht in Castrop-Rauxel. Zunächst bekommen wir eine Einführung darüber, was an einem Amtsgericht grundsätzlich verhandelt wird und was nicht. Anschließend besuchen wir eine zivilrechtliche und eine strafrechtliche Verhandlung. Im Anschluss daran sprechen wir mit den beteiligten Richter:innen und können unsere Fragen und Eindrücke austauschen.

2515

Mittwoch,
17.03.2027

09.30 – 16.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Die Anreise erfolgt
individuell.
Eine gemeinsame
Anreise mit dem
ÖPNV ab Waltrop
ist möglich.





Blicke hinter Kulissen und Werktoore

2



2516S

Freitag,
07.05.2027
15.00 – 17.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Besuch von Hase Bikes auf dem ehemaligen Zechengelände

Treffpunkt: Zechengelände am
Schaltwerk-Café, Hiberniastr. 2

Seit über 30 Jahren entwickelt Hase Bikes Spezialräder mit Charakter – angefangen als kleine Ideenschmiede, heute als erfolgreicher mittelständischer Hersteller mit internationalem Ruf. Auf dem ehemaligen Zechengelände in Waltrop öffnet die Manufaktur ihre Türen und gibt spannende Einblicke in die Welt innovativer Fahrradkonzepte. Ob alltagstaugliche Cargo-Bikes, clevere Transportlösungen oder außergewöhnliche Räder für mehr Mobilität. Während der Führung durch Produktion und Manufaktur erfahren die Teilnehmenden, wie aus Ideen echte Lieblingsräder werden. Und wer nicht nur schauen, sondern auch erleben möchte: Zum Abschluss besteht die Gelegenheit zur Probefahrt.



Besuch der SoLaWi e.V. in Selm-Bork

Treffpunkt: SoLaWi,
Waltroper Str. 140, 59379 Selm-Bork

Wir nehmen dem einzelnen Gemüse seinen Preis und geben ihm so seinen Wert zurück!! In den Lippeauen gelegen bewirtschaftet das Team von SoLaWi e.V. einen vielfältigen Gemüseacker, ganz ohne den Einsatz von chemisch-synthetischen Pestiziden und mit biologischen Düngern und Jungpflanzen. Die SoLaWi ist ein Zusammenschluss aus landwirtschaftlichem Betrieb und einer bunten Gruppe privater Haushalte, für die regionale, saisonale und nachhaltige Landwirtschaft wichtig ist. Die Mitglieder zahlen einen festen monatlichen Betrag, der den gesamten Betrieb finanziert – nicht die einzelnen Produkte. Im Gegenzug dafür wird wöchentlich die gesamte Gemüseernte, die morgens noch auf dem Acker stand, solidarisch unter Allen aufgeteilt. An diesem Nachmittag zeigt das Gärtner:innen-Team Hof und Acker, erläutert die Anbaumethoden und Sortenvielfalt, wie man sich als Mitglied im Verein beteiligen kann und gibt einen guten Einblick in seine Arbeit.

Im Anschluss an die Hofbegehung erhalten die Teilnehmenden eine Gemüsetüte für Zuhause.

2517S

Freitag,
04.06.2027
16.30 – 18.00 Uhr
10,00 EUR
inkl. Gemüsetüte



2550

Montag,
16.11.2026

17.00 – 19.30 Uhr
7,00 EUR



Kriminalprävention: Ängste abbauen & sicher durchs Leben Vortrag mit Gespräch

PhK a.D. Horst Wolf
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

In regelmäßiger Wiederkehr beunruhigten Meldungen über den sogenannten Einzeltrick, Taschen- und Trickdiebstähle und das couragierte Eingreifen in konfliktgeladene Situationen die Bevölkerung. In dem Vortrag werden Wege und Strategien aufgezeigt, wie man mit einem guten und positiven Lebensgefühl (auch weiterhin) durchs Leben kommt, (grob) fahrlässiges Verhalten gegenüber unbekannten und unübersichtlichen Situationen vermeidet. Sie erfahren, wie man im Umgang mit dem eigenen Hab und Gut Risiken minimiert und das persönliche Sicherheitsgefühl erhöht. Der Referent ist pensionierter Polizeihauptkommissar und Experte für Kriminalprävention.



In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Recklinghausen:

Alte Häsinnen und Hasen – Neue Regeln Vortrag

Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Sie haben schon vor vielen Jahrzehnten Ihren Führerschein gemacht und verfügen über eine langjährige Erfahrung im Straßenverkehr? Dann sind Sie bei diesem Auffrischungsvortrag genau richtig. An diesem Nachmittag erhalten Sie wichtige und sehr nützliche Informationen rund um den Straßenverkehr, die Sie so sicher noch nicht kannten und die Ihnen künftig sehr hilfreich sein werden. Dazu zählen u.a.:

- Neue Regeln der Straßenverkehrsordnung
- Radfahren in der Gruppe
- Neue Regelungen im Straßenverkehr für alle Verkehrsteilnehmende
- Neuartige Fortbewegungsmittel wie zum Beispiel Pedelecs, E-Bikes und E-Scooter
- Erkennbarkeit bei Dunkelheit
- und vieles mehr...

2551

Montag,
15.03.2027
15.00 – 16.30 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

2552

Montag,
12.04.2027
15.00 – 18.00 Uhr
entgeltfrei
Kursorte:
HBBK
(Theorie) &
Schulhof
Realschule
(Praxis)
Anmeldung
erforderlich

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Recklinghausen:

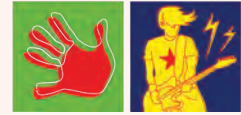
Sicherer Umgang mit Pedelec und E-Bike Workshop

Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Die Sicherheit von Radfahrenden steht schon seit Jahren im besonderen Fokus der Verkehrssicherheitsarbeit des Polizeipräsidiums Recklinghausen. Die bestehenden Konzepte sind speziell für ältere Menschen um den Bereich Pedelec-/E-Bike-Nutzung erweitert worden. Im theoretischen Teil dieses Workshops werden die Geschwindigkeitsrisiken mit ei-

nem Elektrofahrrad und dessen Unfallfolgen verdeutlicht. Aber auch die Handhabung des Fahrzeuges und die Leistungsfähigkeit von radfahrenden Älteren werden unter die Lupe genommen. Der anschließende praktische Teil besteht aus einem Parcours, der alltägliche Verkehrssituationen mit dem Fahrrad nachstellt. Die Teilnehmenden durchfahren den Parcours unter Aufsicht und Anleitung der polizeilichen Dozent:innen. Die Teilnehmenden benutzen bei diesem Workshop ihre eigenen Pedelecs/E-Bikes. Es besteht Helmpflicht.





UNSERE ANGEBOTE

Langeweile in Waltrop? Das kann nicht sein. Das Kinder- und Jugendbüro bietet allerhand für Kids, Teens und Junggebliebene.

Für Grundschulkinder und Teens gibt es halbjährlich ein umfangreiches Programmheft mit Schnupperangeboten von A wie Angeln bis Z wie Zauberstäbe basteln.

Das Team der Mobilen Jugendarbeit bietet in diesem Rahmen kostenlose Kurse an und öffnet seine Pforten des Cliquentreffs und am Lehnemannshof für junge Leute. Hier können die Besucher:innen das Programm und die Treffs aktiv mitgestalten.

Im Jugendcafé Yahoo startet die Woche mit dem Kids Monday, geht über zum offenen Jugendtreff, inklusive wöchentlichem Mädeltreff. Am Wochenende stehen u.a. Konzerte, Dart-Turniere und Poetry Abende auf dem Programm.

In den Sommerferien vertreiben der offene und kostenlose Kinderferienspaß über 3 Wochen am Lehnemannshof und die vielfältigen Bauhauskurse sowie Tagesfahrten die Langeweile.

Wer Lust hat sich in einer tollen Gruppe ehrenamtlich zu engagieren, sollte auf jeden Fall mal beim Kinder- und Jugendparlament vorbeischauchen.

Aber das Kinder- und Jugendbüro hält noch viel, viel mehr an coolen Aktionen und Projekten bereit.

Langeweile in Waltrop, kann und wird es mit uns nicht geben.

Alle Infos zu unseren Angeboten findet man hier.

WWW.JUGENDBUERO-WALTROP.DE
ZIEGELEISTR. 14, 45731 WALTROP
02309/962650

MO-FR: 9:00 - 12:00 UHR
DI & DO: 14:00 - 16:00 UHR
IN DEN SCHULFERIEN MO-FR: 9.00-12.00 UHR

Die VHS bietet ganz unterschiedliche Angebote rund ums (E-)Radfahren an. Bei allen Radtouren gehen wir bei den Fahrstrecken und Geschwindigkeiten immer von Radfahrenden aus, die ohne elektronische Unterstützung fahren. E-Bikende sind herzlich willkommen, sie müssen sich jedoch an die Geschwindigkeiten und Pausenzeiten der „Bio-Bike-Fahrenden“ orientieren. Wir bitten um Verständnis und wissen aus Erfahrungen, dass dies gut funktioniert.

Da unsere Radtouren beliebt sind, ist eine frühzeitige Anmeldung für die Planung und Durchführung erforderlich.

2618

Samstag,
26.09.2026
10.00 – 14.00 Uhr
10,00 EUR

Die Lippe mit dem Rad erkunden Fahrradexkursion

Sieglinde Louven
Treffpunkt: Dreifaltigkeitskirche,
Im Sauerfeld 2

Die Lippe stellt im Osten die Stadtgrenze von Waltrop und damit ein wichtiges Element in unserem Lebensraum dar. 1995 wurde sie mit ihrer Aue als das größte Naturschutzgebiet des Kreises Recklinghausen ausgewiesen. Die Lippe wird nicht – wie die Emscher – mit einem Rad- und Fußweg begleitet, doch gibt es Stellen, wo sie sichtbar und erlebbar wird. Über die Jahrhunderte hat sie Veränderungen durch den Menschen erfahren, die während der Fahrradtour beschrieben werden. Ebenfalls wird ein Blick in die Zukunft der Lippe gegeben.

Von Waltrop aus geht die Tour Richtung Brambauer, um auf Höhe von Remondis die Lippe zu queren. Parallel zur Lippe wird auf dem Deich bis ins Stadtzentrum von Lünen gefahren. Auf dem Rückweg geht es am Segelflughafen vorbei, um anschlie-

ßend entlang des Datteln-Hamm-Kanals wieder Waltrop zu erreichen. Auf der Tour gibt es keine Gaststätte. Gesamtstrecke ca. 25 km



Radtour zur Zeche Ewald Fahrradexkursion

Ulrich Neumann
Treffpunkt: Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Vom HBBK fahren wir zunächst zum Waltroper Schleusenpark. Von dort aus führt uns der Weg über diverse alte Zechenbahntrassen in den Landschaftspark Hohewardt, wo sich unser Ziel befindet. Dort machen wir eine längere Pause. Anschließend begeben wir uns auf den Rückweg zum Startpunkt und folgen dabei für längere Strecken dem Rhein-Herne-Kanal und der Emscher. Gesamtstrecke ca. 55 km

2619

Samstag,
17.10.2026
10.00 – 16.00 Uhr
10,00 EUR





2620

Samstag,
17.04.2027
14.30 – 17.30 Uhr
13,50 EUR

Fahrrad-Pannen-Kurs Hilfe für Fahrradfreunde

Peter Müller
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Das Radfahren ist populärer denn je, doch Viele fühlen sich hilflos, wenn das Rad nicht so läuft, wie es soll. Daher wird im Kurs zunächst das Erkennen von Mängeln vermittelt. In Theorie und Praxis werden verschiedene Reparaturen erläutert und schließlich auch Tipps für die sachgerechte Pflege gegeben. Zum Kurs bitte das eigene Fahrrad mitbringen, auch gerne einen platten Reifen, – wer will – eigenes Werkzeug.

Angesprochen und praktisch erörtert werden:

- „Platten“ am Vorder- & Hinterrad
- Einstellung der Schaltung
- Reparatur der Lichtanlage
- Sicherheit und allgemeine Pflege

Der Kurs richtet sich nicht an Radfahrende mit Carbon-Rädern, schlauchlosen Reifen oder anderen hochwertigen Spezialkonstruktionen.



Akademie Mont-Cenis & Siedlung Teutoburgia Fahrradexkursion

Ulrich Neumann
Treffpunkt: Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Vom HBBK fahren wir über das Naturschutzgebiet Veinghof an den Dortmund-Ems-Kanal und dann über Castrop-Rauxel in die Naturschutzgebiete Beerenbruch und Grutholz. Von dort aus führt uns der Weg durch eine große, abgeschiedene Werksiedlung zum Wasserschloss Bladenhorst. Kurze Zeit später erreichen wir den ersten Höhepunkt unserer Tour, die Herner Siedlung Teutoburgia, eine alte Zechensiedlung. Anschließend fahren wir in den Herner Stadtteil Sodingen, um dort die Akademie Mont-Cenis zu besuchen. In Sodingen suchen wir uns eine Einkehrmöglichkeit. Über das Areal der ehemaligen Zeche Friedrich der Große gelangen wir an den Rhein-Herne Kanal, diesem folgen wir nach Henrichenburg. Von dort aus geht es zurück zum Startpunkt.

Gesamtstrecke ca. 55 km

Die Radtouren sind für Radfahrende ohne Unterstützung konzipiert. E-Bikende, die mit angepasster Geschwindigkeit fahren, sind herzlich willkommen.

2621

Samstag,
24.04.2027
10.00 – 16.00 Uhr
10,00 EUR



**quer
verweis**
2622S
Samstag,
08.05.2027
10.00 – 16.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

2623S
Samstag,
29.05.2027
10.00 – 16.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

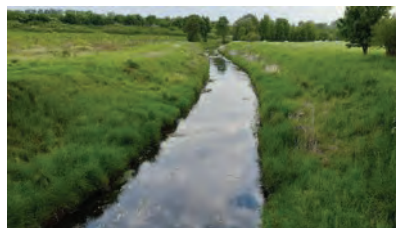
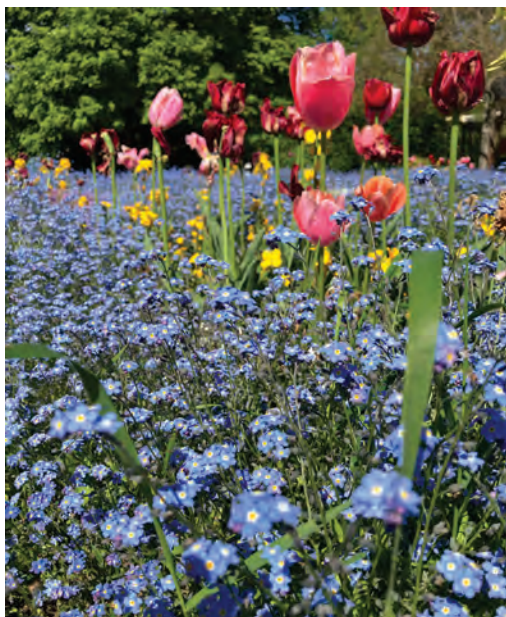
**IGA 2027
RUHRGEBIET**
23. April bis 17. Oktober

Internationale Gartenausstellung (IGA) Ruhrgebiet 2027 Fahrradexkursion

Treffpunkt: Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Vom 23.04. bis zum 17.10.2027 findet die IGA 2027 unter dem Motto „Das Ruhrgebiet blüht auf“ statt.

Hierzu finden ganztägige Radtouren zu einer Auswahl von Zukunftsgärten im Kreis Recklinghausen und Dortmund gemeinsam mit dem ADFC, der Wirtschaftsförderung der Stadt Waltrop und der Volkshochschule Waltrop statt. Die beiden Radtouren stellen den Auftakt dar. Bei Interesse lassen Sie sich gerne (unverbindlich) auf die Interessentenliste setzen. Ende April 2027 erhalten Sie detailliertere Information über diese und weitere Exkursionen, die wir von Waltrop aus zur IGA anbieten werden.



Den Waltroper Schwarzbach mit dem Rad erkunden Fahrradexkursion

Sieglinde Louven

Treffpunkt: Dreifaltigkeitskirche,
Im Sauerfeld 2

Auf einer Radtour von der Quelle bis zur Mündung in die Lippe lernen wir den größten Bach von Waltrop kennen. Entlang seines Verlaufes wird sein historischer und sein heutiger Zustand gezeigt.

Welche Veränderungen hat der Bach durch den Menschen über die Zeit erfahren? Welche Hindernisse muss er überwinden? Welche Maßnahmen zur Renaturierung des Schwarzbaches sind geplant? An den Stationen wird auch die Entwicklung seines Umfeldes und somit die Entwicklung der Stadt Waltrop erläutert. Wie hängt die Kanalisation mit dem Schwarzbach zusammen? Welches Wasser aus dem Stadtgebiet von Waltrop fließt zur Emscher und welches zur Lippe?

Alle diese Fragen werden auf der ca. 30 km langen Radtour beantwortet. Auf dem Weg zur Mündung befindet sich keine Gaststätte.

2630S
Samstag,
22.05.2027
10.00 – 14.00 Uhr
10,00 EUR



2631S

Samstag,

19.06.2027

10.00 – 14.00 Uhr

10,00 EUR



Die Emscher mit dem Rad erkunden Fahrradexkursion

Sieglinde Louven

Treffpunkt: Dreifaltigkeitskirche,
Im Sauerfeld 2

An der Grenze zu Waltrop liegt das Einzugsgebiet der Emscher, ein Fluss der in seiner Vergangenheit mehrmals durch den Mensch umgestaltet wurde und die Region geprägt hat. Die Emscher wandelt ihr Gesicht von einem ehemals offenen Abwasserkanal zu einem naturnahen Gewässer. Einige Stationen des Emscher-Umbaus werden mit dem Rad erkundet. Beginnend in Waltrop geht die 33 km

lange Tour zum Emscher-Land zwischen Suderwich und Henrichenburg, das in 2027 einer der fünf Zukunftsgärten der internationalen Gartenausstellung (IGA) sein wird. Weiter durch das Grutholz in Castrop-Rauxel, wo die Entwicklung des bereits vor längerer Zeit ökologisch umgestalteten Deininghauser Baches zu sehen ist. Die nächste Station ist das Hochwasserrückhaltebecken Emscher-Auen zwischen Ickern und Mengede, wo zurzeit Umbaumaßnahmen stattfinden. Vorbei an der St.-Laurentius-Kapelle führt der Weg zurück nach Waltrop. Auf der Tour werden Stopps an den Objekten der in 2010 geschaffenen Emscherkunst eingelegt.



2705S

Juni 2027

Bei Interesse lassen Sie sich gerne (unverbindlich) auf die Interessentenliste setzen. Wir senden Ihnen den Flyer zu, sobald uns dieser vorliegt.

Mit dem Rad entlang der Weser 7-tägige Radreise von Hann. Münden nach Bremen

Entdecken Sie die Weser, einen der schönsten Flüsse Deutschlands! Unsere Radreise beginnt im malerischen Hannoversch Münden, wo die Weser aus Werra und Fulda entsteht. Wir genießen die beeindruckende Weserrenaissance mit ihren charmanten Fachwerkhäusern und folgen den sanften Kurven des Flusses durch das idyllische Weserbergland. Wir besuchen mittelalterliche Städte wie Höxter, Rinteln und das märchenhafte Hameln mit seinem berühmten Rattenfänger. Lassen wir uns von Nienburgs Altstadt, Verdens Dom und Bremens berühmten Stadtmusikanten verzaubern. Pro Tourentag planen wir mit einer Etappenlänge zwischen 45 und 65 Kilometern. Eine kulturell vielfältige Radreise erwartet uns – einfach aufsatteln und genießen!



Paradiesisches Radeln rund um das IJsselmeer 6-tägige Radreise in Harderwijk

Die Niederlande ist ein Paradies für Radfahrende. In dieser Woche erkunden Sie eine der schönsten Regionen – das IJsselmeer. Start und Ziel der Reise ist das pittoreske Harderwijk. Wenngleich das IJsselmeer heute Süßwasser führt, bewahrt es die Weite und den maritimen Charme des Meeres. Feine Strände und malerische Fischerdörfer laden zum Verweilen ein. Das IJsselmeer bietet die perfekte Kulisse für genussvolle Radtouren. Zu den Höhepunkten zählen mittelalterliche Ortskerne und historische Städte, darunter die Festungsstadt Naarden sowie das lebendige Amsterdam mit seinen Grachten. Traditionelle Fischerdörfer wie Volendam und Edam vermitteln authentisches Küstenflair, Enkhuizen beeindruckt mit dem Zuiderzeemuseum oder seinem sehenswerten Hafen. Die weiten, flachen Landschaften des Nationalparks Arkemheen-Eemland sind ideal zum Radfahren und Entspannen. Die Tagesetappen liegen bei etwa 25 bis 60 Kilometern. Das Terrain ist überwiegend flach und die meisten Wege aufgrund der Trennung vom Autoverkehr angenehm und sicher zu befahren.

2705

September 2027

Bei Interesse lassen Sie sich gerne (unverbindlich) auf die Interessentenliste setzen. Wir senden Ihnen den Flyer zu, sobald uns dieser vorliegt.



2855

Donnerstag,
03.12. –
Sonntag,
06.12.2026
649,00 EUR p. P.
im DZ
EZ-Zuschlag
120,00 EUR

Leistungen:
- Fahrt im
modernen
Fernreisebus
- 3 x ÜF im
4-Sterne-
Superior Hotel
Achat Bremen
- Abendessen am
ersten Abend
- Transferfahrten
& Stadtführungen
lt. Programm
- VHS-Reise-
leitung

Bremen, Oldenburg & Münster UNESCO-Welterbe & Weihnachts- märkte entdecken 4-tägige Busreise

Dieses lange Wochenende möchten wir im kleinsten Bundesland, der Hansestadt Bremen, verbringen und ihre Lage an der Weser, maritime Kultur, Wahrzeichen wie die Bremer Stadtmusikanten sowie die historische Handelsstadt mit Welterbe-Highlights genießen. Zum Weihnachtsmarkt gesellen sich die Märkte in Oldenburg und Münster, sodass einem stimmungsvollen Einstieg in den Advent 2026 nichts im Wege steht.



2856

Donnerstag,
26.11.2026
Abfahrt ab
HBBK: 10.00 Uhr
Rückfahrt ab
Aachen: 18.00 Uhr
34,00 EUR
inkl. Busfahrt

Weihnachtsmarkt in Aachen & Schokoladenfabrik Lindt

Fahren Sie mit uns zum Weihnachtsmarkt nach Aachen! Es besteht die Möglichkeit zum Einkauf beim Werksverkauf der Schokoladenfabrik Lindt, die jede Menge Überraschungen für den Weihnachtsteller anbietet. Am Nachmittag haben Sie Zeit, vor der historischen Kulisse des Doms in Aachen über den Weihnachtsmarkt zu bummeln.

Leipzig im Advent mit Besuch des Weihnachtsoratoriums in der Thomaskirche 3-tägige Busreise

Die Sehenswürdigkeiten der Stadt Leipzig, die über Jahrhunderte dem Wirtschafts- und Geistesleben Europas Impulse verliehen hat, lassen das besondere Flair spüren: Hier pulsiert das Leben und Tradition trifft im 21. Jahrhundert auf Fortschritt. Bereits Goethe pries Leipzig als „Klein-Paris“ an. Wir wollen Leipzig im Advent erleben. Das Weihnachtsoratorium ist wohl die bekannteste geistliche Komposition Johann Sebastian Bachs; ursprünglich ist es kein durchgehendes Oratorium, sondern ein Zyklus von sechs Kantaten für die Weihnachtszeit. Am Freitag reisen wir an, besuchen den Weihnachtsmarkt und können optional im Auerbachs Keller zu Abend essen. Am Samstag unternehmen wir eine Stadtrundfahrt und anschließend einen Rundgang durch Leipzig. Am Abend hören wir das Weihnachtsoratorium in der Thomaskirche. Am Sonntag unternehmen wir in Halle eine Besichtigung und haben Gelegenheit zum Mittagessen, bevor wir am Nachmittag nach Waltrop zurückkehren.

Mindestteilnehmendenzahl 15, zu erreichen bis zum 20.10.2026.



2857

Freitag, 11.12. –
Sonntag, 13.12.2026
679,00 EUR p. P.
im DZ
EZ-Zuschlag
90,00 EUR

Leistungen:
- Fahrt im modernen Fernreisebus
- 2 ÜF im 4-Sterne-Hotel
- Besuch des Weihnachtsmarktes
- Stadtrundfahrt & -rundgang durch die historische Innenstadt
- Eintrittskarte für das Weihnachtsoratorium in der Thomaskirche (Kat. 1)
- Stadtrundgang Halle (Saale)
- VHS-Reiseleitung
Zusätzlich buchbar:
Abendessen im Auerbachs Keller

Für das Wochenende 10.12. – 12.12.2027 ist eine Fahrt nach Leipzig in Planung. Der Flyer erscheint Ende 2026.

Berlin: die Hauptstadt erleben 5-tägige Busreise für Alleinstehende

Die pulsierende Hauptstadt Berlin ist nicht nur durch seine bewegende Geschichte bekannt, sondern wirkt auch heute als Stadt der Gegensätze anziehend auf seine Besuchenden. Die Busreise beinhaltet umfangreiche Stadterkundungen. Dazu zählen am Freitag das Regierungsviertel mit Reichstag, Bundeskanzleramt, Brandenburger Tor und Checkpoint Charlie, das Holocaust-Mahnmal sowie der Potsdamer Platz. Am Gendarmenmarkt besteht Gelegenheit zur Pause, bevor es weiter Richtung Berliner Dom geht. Zu Fuß begeben wir uns durch den Innenstadtpark zum Fernsehturm und weiter zum Alexanderplatz mit Weltzeituhr und Rotem Rathaus. Ein Abstecher ins Nikolai-viertel rundet die Tour ab.

Am Samstag erkunden wir das ehemalige Ost-Berlin. An der Bernauer Straße erfahren wir vieles über Mauerereignisse und haben Gelegenheit zum Halt im Besucherzentrum. Eine Mittagspause werden wir in den Hackeschen Höfen verbringen, bevor es zur East Side Gallery geht. Von dort fahren aus wir über die Straße des 17. Juni zum Kurfürstendamm und Breitscheidplatz weiter über die Tauentzienstraße bis hin zum KaDeWe. Pfingstsonntag wartet ein besonderes Highlight auf uns: Auf dem Dach des Reichstags speisen wir im Restaurant Käfer und besichtigen die Kuppel. Am Abend besteht die Gelegenheit eine Revue im Friedrichstadtpalast zu besuchen. Am Pfingstmontag wechseln wir aufs Wasser und erleben Berlin vom Schiff aus. Mindestteilnehmendenzahl 20, zu erreichen bis zum 05.04.2027.

2861S

Donnerstag,
13.05. –
Montag, 17.05.2027
ca. 1.149,00 EUR
p. P. im EZ
ca. 949,00 EUR
p. P. im DZ

Leistungen:

- Fahrt im modernen Fernreisebus
- 4 x Ü im PLAZA Premium-Hotel Berlin Kurfürstendamm
- 4 x Frühstücksbuffet und 1 x HP
- 2 x Abendessen in einem Berliner Restaurant
- 1 x Mittagessen im Käfer-Restaurant Dachterrasse Reichstag
- Stadtrundfahrten & -rundgänge lt. Programm
- Besuch der Kuppel des Reichstages
- Schifffahrt auf der Spree
- Gelegenheit zum Besuch des Friedrichstadtpalasts
- VHS-Reiseleitung

Bei Interesse lassen Sie sich gerne (unverbindlich) auf die Interessentenliste setzen. Wir senden Ihnen den Flyer zu, sobald uns dieser vorliegt.



2862S

Montag, 24.05. –
Donnerstag,
27.05.2027
ca. 1.095,00 EUR
p. P. im DZ
EZ-Zuschlag
ca. 300,00 EUR

Leistungen:

- Fahrt im modernen Fernreisebus
- 3 x Ü im zentralen 4-Sterne-Hotel
- 3 x HP im Hotel
- Stadtrundgang & Transferfahrten lt. Programm
- Eintrittsgelder & Tickets lt. Programm
- Schifffahrt auf dem Rhein
- VHS-Reiseleitung

Bei Interesse lassen Sie sich gerne (unverbindlich) auf die Interessentenliste setzen. Wir senden Ihnen den Flyer zu, sobald uns dieser vorliegt.

Auf den Spuren der Bonner Republik 4-tägige Busreise

Wir begeben uns auf eine politische Spurensuche in jener Stadt, die der jungen deutschen Republik ihren Namen gab – und in der viele von uns aufgewachsen sind und geprägt wurden. Nach einer ersten Orientierungstour durch Altstadt und Hofgarten besuchen wir zentrale Orte der deutschen Nachkriegsgeschichte: das Haus der Geschichte, das Konrad-Adenauer-Haus, das Willy-Brandt-Forum sowie den ehemaligen Kanzlerbungalow. Eine entspannte Rheinschifffahrt, Bahnfahrt auf den Drachenfels und optional, ein musi-

kalischer Abend, runden die Busreise ab. Dazu besteht viel Raum für Austausch untereinander und anregende Gespräche. Gemeinsam blicken wir auf eine Epoche zurück, die in der Nachbetrachtung vielgestaltig und doch begreifbar sowie überschaubar anmutet – gerade im Kontrast zu den heutigen Herausforderungen unserer Demokratie. Die Unterbringung erfolgt in einem komfortablen 4-Sterne-Hotel in Rheinnähe, das als idealer Ausgangspunkt und Ort der Entspannung für diese Studienreise dient.

Mindestteilnehmendenzahl 15, zu erreichen bis zum 03.04.2027



28655

Mittwoch, 26.05.
- Dienstag,
08.06.2027
3.779,00 EUR
p. P. im DZ
EZ-Zuschlag
600,00 EUR

Aserbaidshen – zwischen Kaukasus und Kaspischem Meer 14-tägige Flugreise

Auf nur wenig mehr Fläche als Bayern (Höhenunterschiede bis ca. 4.500 m) bietet das Land eine unglaubliche Vielfalt: Küsten am Kaspischen Meer, hochalpine, meist schneebedeckte Gipfel an der Grenze zu Dagestan und fruchtbare Täler im Landesinneren.

Die Hauptstadt Baku, größte Metropole der Region, prosperierte seit dem Erdölboom der 1870er Jahre und war lange ein multikulturelles Zentrum am südlichen Rand des Zarenreichs. Historisch führte ein Ast der Seidenstraße durch das Gebiet; kulturell prägen heute mehrheitlich schiitische turksprachige Aseri das Land, früher waren zudem Judentum und Christentum von Bedeutung. Vor der islamischen Epoche war die Region über Jahrhunderte vom Zarathustra-Glauben geprägt – daher der Beinamen „Land des Feuers“. Aserbaidshen bietet damit reiche landschaftliche, geschichtliche und religiös-kulturelle Kontraste.

Die Reise findet zur besten Reisezeit statt und führt neben Baku und der Halbinsel Absheron ins gebirgige Hinterland (u. a. Orte mit früheren deutschen Siedlungen wie Helenendorf) sowie nach Bergkarabach,

das für Touristen lange kaum zugänglich war. Ein mehrtägiger Abstecher geht in die Exklave Nachitschewan am Südrand des Kaukasus nahe dem Ararat-Massiv: hier liegen Zeugnisse armenischer Besiedlung, islamische Mausoleen, das vermeintliche Noah-Grab, die Festung Alinja (oft „Machu Picchu des Kaukasus“ genannt) und malerische Orte wie Ordubad. Reiseleiter ist Clemens Schmale, der den Kaukasus mehrfach bereist hat und Baku bereits in den 1980er Jahren besuchte.

Reiseroute in Stichworten:

Düsseldorf - Istanbul - Baku - Absheron - Baku - Maraza - Shamakhi - Lahij - Gabala - Nidzh - Sheki - Gakh - Ilisu - Lekit - Kurmuk - Sheki - Mingacevir - Ganja - Göygöl - Xankandi - Shusha - Gobustan - Baku - Nachitschewan - Alinja - Ashabi - Kahf - Duzdag - Culfa - Ordubad - Baku - Istanbul - Düsseldorf

Leistungen:

- Linienflüge mit Turkish Airlines ab/bis Düsseldorf nach Baku in der Economy-Class inkl. Freigepäck
- Inlandsflüge von Baku nach Nakhchivan und zurück in der Economy-Class inkl. Freigepäck
- Flughafentransfers vor Ort
- 13 ÜF im halben DZ mit Badezimmer oder Dusche/WC
- 9 x Mittag- oder Abendessen im Hotel oder örtlichen Restaurant
- 1 x Mittagessen bei einer Familie in Shamakhi
- deutschsprachige Reiseleitung
- VHS-Reisebegleitung
- Transfers im modernen, klimatisierten Reisebus, Minibus oder in 4x4 Fahrzeugen je nach Streckenabschnitt
- Wasserflasche pro Tag und Person
- Eintritte und Besichtigungen lt. Programm
- 1 Reiseführer "Aserbaidshen" pro Zimmer
- CO2-Kompensation der internationalen Flüge



2867S

Samstag, 21.08. –
Mittwoch,
25.08.2027
ca. 1.180,00 EUR
p. P. im DZ
EZ-Zuschlag
ca. 150,00 EUR

Leistungen:
- Fahrt im
modernen
Fernreisebus
- 4 x Ü / HP
- Transferfahrten,
Stadtführungen/
- rundgänge &
Eintritte
lt. Programm
- VHS-Reise-
leitung

In Kooperation mit der VHS Gladbeck:

Zwickau – Erzgebirge & ehemaligen „Eisernen Vorhang“ erkunden

5-tägige Busreise

Die Region im Erzgebirge bietet vielfältige und spannende kulturhistorische Facetten, die entdeckt werden möchten. Der Ausgangspunkt der Studienreise ist das zentral gelegene 4-Sterne-Hotel First Inn in Zwickau. Von dort aus erkunden wir zunächst die Innenstadt, das berühmte Schumann-Haus und das bekannte Automobilmuseum Horch. Bei weiteren Tagesausflügen besuchen wir Anna-berg im Erzgebirge und fahren zum

bekannten Kurort/UNESCO-Welterbe nach Franzensbad. Wir erkunden den ehemaligen deutsch-deutschen Grenzort Mödlareuth mit einer Führung im Mauer-Museum. Mit einer historischen Dampflok legen wir eine Teilstrecke gemütlich bis nach Oberwiesenthal zurück und kehren dort zum Kaffee ins Restaurant der Skisprunglegende Jens Weißflog ein. Die Abendessen nehmen wir stets gemeinsam im Hotel in Zwickau ein. Auf der Rückfahrt nach Waltrap legen wir einen längeren Stopp in Gotha ein und besichtigen Schloss Friedenstein im Rahmen einer Führung.

Mindestteilnehmendenzahl 15, zu erreichen bis zum 15.06.2027



2869S

Sonntag, 05.09. –
Dienstag,
14.09.2027
ca. 2.300,00 EUR
p. P. im DZ
EZ-Zuschlag
ca. 550,00 EUR

Leistungen:
- Fahrt im
modernem
Fernreisebus
- 9 x ÜF in
4-Sterne-Hotels
- 6 x Abendessen
- 1 x klassisches
Konzert im
Schloss
Schönbrunn
- Stadtführungen
& -rundfahrten,
Besichtigungen lt.
Programm
- VHS-Reise-
leitung

Bei Interesse
lassen Sie sich
gerne (unver-
bindlich) auf die
Interessentenliste
setzen. Wir senden
Ihnen den Flyer
zu, sobald uns
dieser vorliegt.

In Kooperation mit der VHS Gladbeck:

Salzburg, Wien & Prag – auf den Spuren der Habsburger 10-tägige Busreise

Salzburg, Wien und Prag – eine Studienreise für alle Sinne, jeden Geschmack und mit vielfältigem Kultur- sowie Bildungscharakter. Wir reisen mit dem Bus ab Waltrop und gelangen zunächst nach Salzburg. Dort entdecken wir drei Tage lang die Weltkulturerbe-Altstadt mit Dom, Getreidegasse, Mozarts Geburtshaus, Altem Markt sowie die Festung Hohensalzburg. Am vierten Tag geht es weiter nach Wien ins innenstadt- nahe 4-Sterne-Hotel – ideal für

Besichtigungen von Stephansdom, Burgtheater, Ringstraße und traditionellen Kaffeehäusern. Ein Besuch von Schloss Schönbrunn mit Park sowie ein Ausflug in den Wienerwald runden den Aufenthalt ab. Am Abend besuchen wir ein klassisches Konzert im Schloss. Am siebten Tag reisen wir weiter in die tschechische Metropole Prag, wo wir in einem zentralen 4-Sterne-Hotel wohnen und die Sehenswürdigkeiten Karlsbrücke, Pulverturm, astronomische Uhr, Hradschin, Schloss Melnik und vieles mehr erkunden.

Mindestteilnehmendenzahl 15, zu erreichen bis zum 01.07.2027



D2880

Mittwoch,
29.09. – Sonntag,
03.10.2027
ca. 1.689,00 EUR
p. P. im DZ
EZ-Zuschlag
ca. 325,0 EUR

Leistungen:

- Transfer von Waltrop zum Flughafen Düsseldorf und zurück
- Flug ab/bis Düsseldorf nach Barcelona
- 4 x Ü mit Frühstücksbuffet
- Tapas-Abendessen (3-Gang-Menü inkl. 1/4 l Wein & Wasser) am Ankunftsstag
- Tapas-Abendschiedsabendessen (3-Gang-Menü inkl. 1/4 l Wein & Wasser)
- Transferfahrten, Rundfahrten, Stadtführungen, Eintritte & Gebühren lt. Programm
- VHS-Reiseleitung

Bei Interesse lassen Sie sich gerne (unverbindlich) auf die Interessentenliste setzen. Wir senden Ihnen den Flyer zu, sobald uns dieser vorliegt.

In Kooperation mit der VHS Gladbeck:

Barcelona und das Umland entdecken

5-tägige Flugreise

Kataloniens Hauptstadt Barcelona ist immer eine Reise wert. Deshalb wollen wir unsere Erkundungen bei der nächsten Studienreise dorthin vertiefen. Wir beginnen mit einer Stadtrundfahrt, bei der wir den Passeig de Gràcia, den Plaza d'Espanya und Montjuïc mit seinem Olympiagelände und einem schönen Aussichtspunkt kennenlernen. Am folgenden Tag besuchen wir das Zisterzienserkloster Poblet, ein UNESCO-Weltkulturerbe und eines der bedeutendsten mittelalterlichen Bauwerke Kataloniens. Die Klosteranlage in besonderer Lage mit Kirche, Kreuzgängen und Königs-

gräbern schafft eine beeindruckende Atmosphäre. Anschließend entdecken wir in Tarragona das römische Amphitheater am Meer und die historische Altstadt. Danach widmen wir uns dem Modernisme. Im Hospital de Sant Pau bestaunen wir die kunstvoll gestalteten Pavillons, bevor wir in der Sagrada Família Gaudís visionäre Architektur erleben. Der Palau de la Música Catalana mit seinem farbenreichen Jugendstilinterieur bildet den kunstvollen Abschluss. In Figueres tauchen wir im Dalí-Museum in die surreale Welt des Künstlers ein. Anschließend fahren wir an die Costa Brava und spazieren von Calella de Palafrugell nach Llafranc entlang der felsigen Küste mit herrlichen Ausblicken und Zeit zum Verweilen am Meer.

Mindestteilnehmendenzahl 15, zu erreichen bis zum 15.07.2027



Évora – Kulturhauptstadt Europas 2027 entdecken 5-tägige Flugreise

In 2027 wird die portugiesische Stadt Évora offiziell zum kulturellen Zentrums Europas gekürt. Bei der Studienreise zur Europäischen Kulturhauptstadt 2027 können Sie sich selbst überzeugen. Die Anreise erfolgt über Lissabon nach Évora. Die Stadt im Alentejo, rund 130 km östlich der Hauptstadt, beeindruckt mit römischen Spuren, mittelalterlicher Altstadt und ihrer UNESCO-geschützten Architektur. Von unserem zentral gelegenen 4-Sterne-Hotel besuchen wir die Kirche São Francisco, die eindrucksvolle Knochenkapelle, die frühgotische Kathedrale, die Universität aus dem 16. Jahrhundert sowie die Casa Cordovil im maurischen Stil. Der römische Tempel

aus dem 3. Jahrhundert und der Praça do Giraldo gehören zu den weiteren Höhepunkten.

Wir vertiefen unsere Eindrücke im „Centro de Arte e Cultura da Fundação Eugénio de Almeida“, das zeitgenössische Kunst in historischem Ambiente zeigt. Anschließend besuchen wir das „MADE - Museu do Artesanato e do Design“, das traditionelle Handwerkskunst de Alentejo mit modernem Design verbindet. Ein weiterer Ausflug führt uns zu „Chocalho Paradalinho“, wo wir die traditionelle Herstellung portugiesischer Kuhglocken erleben, ein UNESCO-geschütztes Kulturerbe. Die Reise findet ihren Abschluss im Besuch eines Weinguts, bei dem wir mehr über die Produktion regionaler Weine und Olivenöle erfahren.

Mindestteilnehmendenzahl 15, zu erreichen bis zum 10.06.2027

D2881

Montag, 18.10. – Freitag, 22.10.2027
ca. 1.679,00 EUR
p. P. im DZ
EZ-Zuschlag
ca. 345,00 EUR

Leistungen:

- Transfer von Waltrop zum Flughafen Düsseldorf und zurück
- Flug ab/bis Düsseldorf nach Lissabon
- 4 x Ü mit Frühstücksbuffet in einem zentralen 4-Sterne Hotel
- Abendessen am Anreisetag im Hotel
- Exkursionen, Transferfahrten & Eintritte lt. Programm
- Besuch eines Weinguts mit Wein- und Olivenölverkostung sowie Snacks
- VHS-Reiseleitung

Bei Interesse lassen Sie sich gerne (unverbindlich) auf die Interessentenliste setzen. Wir senden Ihnen den Flyer zu, sobald uns dieser vorliegt.



D2882

Montag, 29.11. –
Donnerstag,
02.12.2027
ca. 681,00 EUR
p. P. im DZ
EZ-Zuschlag
100,00 EUR

Leistungen:

- Fahrt im modernen Fernreisebus
- 3 x ÜF im Hotel Residenzschloss
- Abendessen am ersten Abend
- Transferfahrten & Stadtführungen lt. Programm
- 1 Tütchen gebrannte Mandeln
- VHS Reiseleitung

Bei Interesse lassen Sie sich gerne (unverbindlich) auf die Interessentenliste setzen. Wir senden Ihnen den Flyer zu, sobald uns dieser vorliegt.

Bamberg, Würzburg und Nürnberg UNESCO-Welterbe & Weihnachtsmärkte entdecken 4-tägige Busreise

Nürnberg mit seinem Christkindlesmarkt ist vielleicht der Innbegriff der Weihnachtsmärkte. Dorthin und in weitere sehenswerte Städte des deutschen Südens geht die nächste Reise zu Beginn der Adventszeit. Sie startet am Montag an der VHS Waltrop und führt direkt zum komfortablen Hotel „Residenzschloss“ nach Bamberg. Von hier aus erkunden wir im Rahmen ausführlicher Stadtführungen das einzigartige UNESCO-Welterbe in Bamberg mit seiner historischen

Altstadt.

An den folgenden Tagen unternehmen wir ganztägige Ausflüge nach Würzburg und Nürnberg. Dort erleben wir prachtvolle Residenzen, berühmte Altstädte und stimmungsvolle Weihnachtsmärkte – begleitet von fachkundigen Führungen, die uns die kulturellen Höhepunkte näherbringen.

Am Donnerstag treten wir die Rückreise an – mit einem längeren Zwischenstopp in Fulda, wo eine weitere Stadtführung den Abschluss dieser besonderen Adventsreise bildet.

Mindestteilnehmendenzahl: 20, zu erreichen bis zum 10.10.2027



Kultur Kreativität Handwerk

3



Lesung
Konzerte
Ausstellung
Kulturfahrten
Kulturgenuss
Literatur
Musik
Tanz
Fotografie
Kreatives Gestalten
Handwerk
Nähen

Ansprechpartnerin **Maren Punge**



Lesung

3

Kultur macht stark – Kunst, Kreativität und mehr...

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern und Neues auszuprobieren. Gestalten Sie Ihre Freizeit vom Alltag und entdecken Sie Ihre Talente. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden oder unterschiedlich akzentuieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

In Kooperation mit dem YAHOO:

Sebastian 23: Zusammenhaltestelle Lesung

Sebastian 23
Yahoo, Hochstr. 50

„Das Glück liegt im Wir, in der Handlung und in der Bedeutung, die jede:r Einzelne darin findet. Die Zusammenhaltestelle ist immer da, wo du gerade bist.“

Der Ton ist rauer geworden, die gesellschaftlichen Gräben scheinen tiefer zu sein als der Grand Canyon. Doch Sebastian 23 – auf Instagram als @mondschaf23 bekannt – ist überzeugt: Wir sind gar nicht so gespalten, wie wir denken, und es gibt gute Gründe, optimistisch zu sein. Der Autor und Komiker aus dem Ruhrpott macht deutlich, dass jede:r Einzel-

ne gebraucht wird, um den Zusammenhalt zu stärken. Er zeigt auf, wie man mit Menschen sprechen kann, die ganz andere Werte vertreten, und auch, wie man ganz konkret zu einem besseren Miteinander kommen kann. Gemeinsam können wir Brücken bauen und für Demokratie und Menschenwürde eintreten.

Von „Palaverbäumen“ über eine Bibliothek aus Menschen bis zum Nachbarschaftsmahl: das Buch „Zusammenhaltestelle“ von Sebastian 23 ist ein Wegweiser in eine bessere Zukunft und zeigt, wie wir alle ein Teil der Lösung werden können.



© Martin Steffen

abend **KASSE**
3000
Samstag,
24.10.2026
19.30 Uhr
Einlass: 19 Uhr
10,00 EUR für
Erwachsene
5,00 EUR für
Schüler:innen,
Studierende &
Azubis



Konzerte

In Kooperation mit dem Weltladen:

Souvenirs de Noël Weihnachtschansons und mehr Trio Séférian

Jean-Claude Séférian
Yahoo, Hochstr. 50

Der renommierte französische Chanson-Sänger Jean-Claude Séférian hat mit seiner Tochter, der Jazzsängerin Marie Séférian, und seiner Frau, der Pianistin Christiane Rieger-Séférian, ein Weihnachtsprogramm zusammengestellt, das Brücken schlägt von vertrauten deutschen Weihnachtsliedern über klassische Werke zu Folklore aus ganz Europa. Ferner im Repertoire sind amerikanische Christmas-Songs, die mittlerweile selbst zu Klassikern geworden sind und nicht zuletzt Chansons (von Edith Piaf, Jacques Brel, Georges Moustaki), die sich, typisch für diese Gattung, liebevoll-kritisch mit dem Fest der Feste auseinandersetzen.

Jean-Claude Séférian ist einer der wenigen authentischen Protagonisten des Chansons und in ganz Deutschland gefragt. Regelmäßige Präsenz in Radio und Fernsehen dokumentieren sein künstlerisches Gewicht, während Tochter Marie in der Jazzszene zu den bekanntesten und interessantesten Stimmen Deutschlands zählt.



© Jean-Claude Séférian

In Kooperation mit dem YAHOO:

An Spiorad Folk-Konzert

An Spiorad
Yahoo, Hochstr. 50

Mit ihrem 6. Album „An Turas Mór“ im Gepäck kommen die fünf Ruhrgebietler von An Spiorad ins YAHOO nach Waltrop. Das Genre lässt sich am besten als Celtic Folkrock bezeichnen, stets rein akustisch, getragen von einem breiten Spektrum an weiteren musikalischen Einflüssen. Authentische Interpretationen traditioneller irisch-keltischer Songs sind natürlich Teil der Bandbreite der Band. Dabei überzeugen sie bereits seit 1997 nicht nur durch eine Gänsehaut hervorrufende Mehrstimmigkeit, sondern auch durch die authentische Interpretation der keltischen Musik und bleiben dieser auch bei ihren eigenen Kompositionen treu. Aufgrund ihrer Spielfreude, die das Publikum auf Anhub mitreißt, wird dieses Konzert ein unvergesslicher Ausflug auf die Grüne Insel.



© An Spiorad



3001

Donnerstag,
03.12.2026
19.30 Uhr
Einlass: 19 Uhr
23,00 EUR VVK
25,00 EUR AK

Der Weltladen
Waltrop bietet am
Abend u. a. faire
Weine und andere
Getränke an.



3002

Freitag,
12.03.2027
20.00 – 21.30 Uhr
15,00 EUR
für Erwachsene
5,00 EUR für
Schüler:innen,
Studierende &
Azubis



„Blickwechsel“ Ausstellung

Mara Belter
Rathaus, Altbau (1. Etage)

In der Ausstellung „Blickwechsel“ sind zahlreiche großformatige Fotografien zu sehen, von denen viele am Dortmund-Ems-Kanal in Waltrop entstanden sind. Im Verlauf der Jahreszeiten zeigt sich diese auf den ersten Blick etwas eintönige Landschaft bei genauem Hinschauen – beim Wechsel des Blickes – als ein Ort voller Schönheit und Ästhetik. Beim Betrachten der Fotografien kann man an dieser Entdeckungsreise teilnehmen, dem Linienspiel folgen, zwischen Abstraktion und Anschaulichkeit hin- und herwechseln und im scheinbar Alltäglichen neue Perspektiven und überraschende Sichtweisen entdecken. Mara Belter wuchs im Ruhrgebiet und im Rheinland auf. Schon früh begann sie zu zeichnen und zu malen. Das Entstehen einer Zeichnung, eines Bildes setzt Aufmerksamkeit voraus, genaues Betrachten der Umgebung und so war auch der Weg zur Fotografie nicht weit.



© Mara Belter



© Stefan Roggenbuck

Das Emscherland in Recklinghausen Exkursion zur IGA 2027

Dr. Stefan Roggenbuck
Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Das Ruhrgebiet präsentiert sich als urbaner Landschaftspark, in dem Natur, Kultur und Freizeit miteinander verschmelzen. Dabei steht u.a. die Renaturierung der einstigen „Köttelbecke“ Emscher im Fokus. An der Stadtgrenze Recklinghausen/Herne nehmen wir eines der weltweit größten wasserwirtschaftlichen Infrastrukturprojekte unter die Lupe. Wir spazieren auf der Emscherpromenade und lernen einige Kunstwerke wie etwa „Zwerge“ und „Glückauf“ sowie deren Entstehungsgeschichte kennen. Am mittlerweile mäandrierenden Hellbach erleben wir die „große Verwandlung“: Hier sind neue Lebensräume für Flora, Fauna und Menschen sowie das „Blaue Klassenzimmer“ entstanden. In Recklinghausen-Süd begeben wir uns in einen multikulturellen Mikrokosmos, wie er typisch für europäische Großstädte ist. Abschließend nutzen wir das vielfältige kulinarische Angebot zu einer in-

3021S

Sonntag,
23.05.2027
11.30 – 14.30 Uhr
26,00 EUR



**IGA 2027
RUHRGEBIET**
23. April bis 17. Oktober



3010S

Freitag, 11.06. –
Freitag, 09.07.2027
während der
Öffnungszeiten
des Rathauses

Ausstellungs-
eröffnung am
Freitag, 11.06.2027
17.00 Uhr
Rathaus, 1.OG
entgeltfrei



**IGA 2027
RUHRGEBIET**

23. April bis 17. Oktober



Kulturfahrten

3030

Donnerstag,
18.03. –
Samstag,
20.03.2027
ca. 470,00 EUR
p. P. im DZ
EZ-Zuschlag
ca. 100,00 EUR

Abfahrten:
7.15 Uhr Waltrop
8.00 Uhr Hamm
8.30 Uhr Ahlen

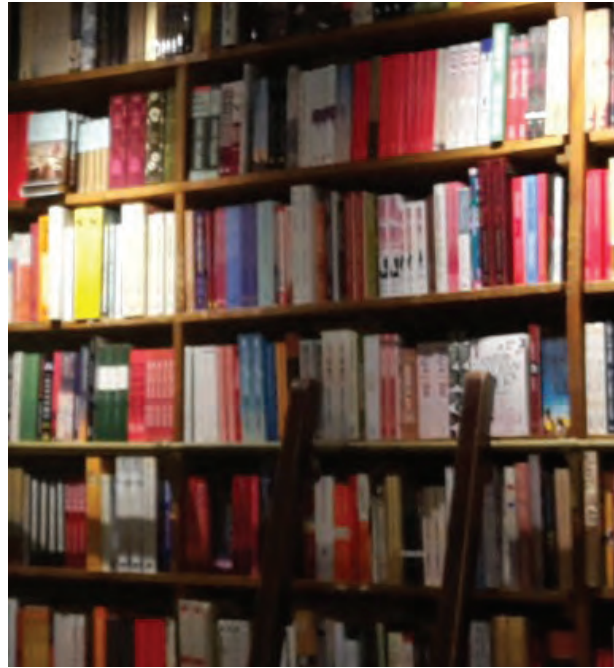
Leistungen:

- Fahrt im modernen Fernreisebus
- 2 x Ü/F im 4-Sterne-Hotel in zentraler Lage in Halle (Saale)
- Museumsführung in Halle oder alternativ Innenstadtrundgang durch Leipzig
- Stadtführung Freyburg
- Transfer zur Buchmesse
- Messeeintritt
- VHS-Reiseleitung

Bei Interesse lassen Sie sich gerne (unverbindlich) auf die Interessentenliste setzen. Wir senden Ihnen den Flyer zu, sobald uns dieser vorliegt.

Leipziger Buchmesse Literaturexkursion mit Besuch in Freyburg Kooperation der VHS Ahlen, VHS Hamm und VHS Waltrop

Die Leipziger Buchmesse gewinnt Jahr für Jahr an Bedeutung: Sie gilt als Publikumsmagnet, nicht zuletzt durch die einzigartige Verbindung zwischen der Messe und dem Lesefest „Leipzig liest“. Nirgendwo sonst sind die persönlichen Kontakte zwischen Schriftsteller:innen und Leser:innen so eng und intensiv wie hier. Die Messe ist der wichtigste Frühjahrstreff der Buch- und Medienbranche und hat sich mittlerweile zu einer Marke mit deutschlandweiter und europäischer Ausstrahlung entwickelt. Neben dem Besuch der Buchmesse besteht die Möglichkeit, in Halle an einer Stadtführung auf Feiningers Spuren teilzunehmen. Der bekannte deutsch-amerikanische Künstler Lyonel Feininger hat sich künstlerisch intensiv mit Halle beschäftigt, viele seiner Motive finden sich noch heute im öffentlichen Raum. Alternativ kann in Leipzig an einer Stadtführung (mit dem Bus und zu Fuß) teilgenommen werden. Am Abreisetag macht der Bus einen längeren Besichtigungsstopp mit einer Stadtführung im schönen Freyburg in der Weinregion Saale-Unstrut. Freyburg ist nicht nur bekannt



durch Turnvater Jahn und die große Sektkellerei „Rotkäppchen“, sondern verfügt zudem über eine schöne Altstadt mit interessanten Kirchen.



©Jens-Ulrich Koch, Leipziger Messe GmbH



Kulturfahrten

3031

Freitag, 19.03. –
Sonntag,
21.03.2027
ca. 660,00 EUR
p. P. im DZ
EZ-Zuschlag
ca. 100,00 EUR

Leistungen:

- Fahrt im modernen Fernreisebus
- 2 x ÜF im Hotel
- Mittagessen im Hotel bei Anreise
- Konzertkarten Staatsoper (PK3)
- Konzertkarten Elbphilharmonie (PK1)
- Eintritt & Führung im Museum
- Begrüßungssekt
- Transferfahrten vor Ort
- VHS-Reiseleitung

Bei Interesse lassen Sie sich gerne (unverbindlich) auf die Interessentenliste setzen.

Wir senden Ihnen den Flyer zu, sobald uns dieser vorliegt.

Hamburgs Kulturhighlights 3-tägige Konzert-/Kulturreise nach Hamburg

Eine Reise mit Tradition. Auch diese dreitägige Kulturreise vereinigt wieder drei kulturelle Highlights in der Elbmetropole.

Am Ankunftstag besucht die Gruppe die renommierte Hamburgische Staatsoper und erlebt Georges Bizets herausragende Oper „Carmen“ in der farbenfrohen und modernen Inszenierung von Herbert Fritsch. Die 2022 in Hamburg uraufgeführte Produktion interpretiert die berühmte Geschichte um Leidenschaft, Freiheit und Schicksal auf unterhaltsame und zeitgemäße Weise neu. Vor der Vorstellung findet im Foyer der Staatsoper ein Einführungsvortrag zu Herbert Fritsch statt. Im Anschluss an die Aufführung wird es ein Publikumsgepräch geben.

Samstagsmittag erwartet die Teilnehmenden eine Führung durch die Sonder-Ausstellung „SKULPTURAL. Die neuen Galerien“ in der Kunsthalle. Im Anschluss bleibt Zeit, das Museum individuell weiter zu erkunden. Der restliche Nachmittag und Abend stehen zur freien Verfügung.

Am Sonntag besucht die Gruppe ein Konzert des Philharmonischen Staatsorchesters Hamburg im Großen Saal der Elbphilharmonie unter der Leitung von Eun Sun Kim. Auf dem Programm stehen Richard Strauss' Serenade für Blasinstrumente, Philip Glass' außergewöhnliches Konzert für Saxophonquartett und Orchester mit dem Ensemble Kebyart

sowie Antonín Dvořáks heitere 8. Sinfonie. Für Interessierte findet vorher eine Konzerteinführung in der Elbphilharmonie statt.

Anschließend macht sich die Gruppe wieder auf den Heimweg nach Walthrop.

Abweichend von den Teilnahmebedingungen der VHS besteht hier eine andere Stornierungsregelung.

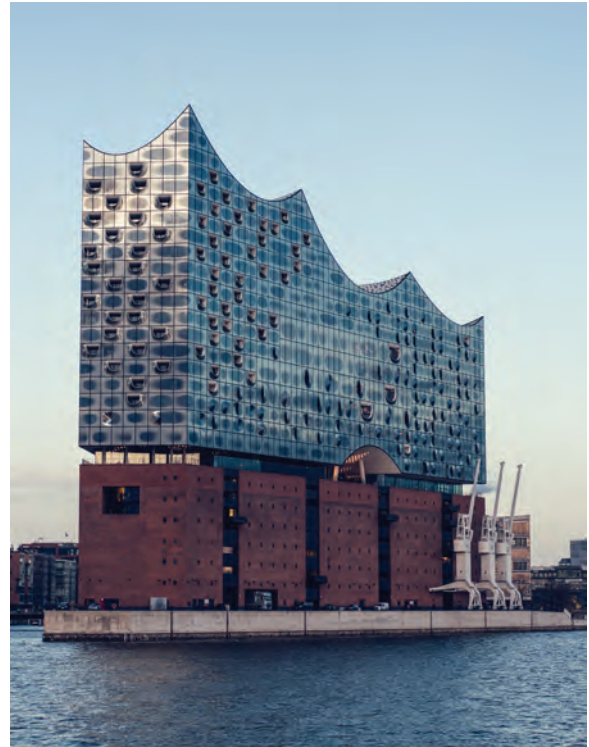
Nach verbindlicher Anmeldung (Anmeldebestätigung) betragen die Rücktrittskosten:

50 % vom Reisepreis

Ab 60 Tage vor Reiseantritt 75%

Ab 10 Tage vor Reiseantritt 90%

Ab 3 Tage vor Reiseantritt 100%



© jonas-tebbe



Kulturfahrten

3032S

Donnerstag,
06.05. –
Sonntag,
09.05.2027
ca. 800,00 EUR
p. P. im DZ
EZ-Zuschlag
ca. 180,00 EUR

Abfahrten:
6.30 Uhr Ahlen
7.00 Uhr Hamm
7.45 Uhr Waltrop

Leistungen:
– Fahrt im
modernen
Fernreisebus
– 3 x ÜF im
3-Sterne-Hotel
– Hotelsteuer
Paris
– alle Eintritte &
Führungen
lt. Programm
– VHS-Reise-
leitung

Bei Interesse
lassen Sie
sich gerne
(unverbindlich)
auf die
Interessen-
liste setzen.
Wir senden Ihnen
den Flyer zu,
sobald uns
dieser vorliegt.

Paris auf den Spuren der Kunst 4-tägige Exkursion nach Frankreich Kooperation der VHS Ahlen, VHS Hamm und VHS Waltrop

Für die Studienreise nach Paris über Christi Himmelfahrt im Mai 2027 sind einige außergewöhnliche Programmpunkte geplant, die auch abseits der bekannten Sehenswürdigkeiten interessante Einblicke in die französische Hauptstadt ermöglichen sollen.

Ein besonderer Höhepunkt könnte der Besuch des Großmarkts von Rungis werden, des bedeutendsten Frischemarkts der Welt. Das riesige Gelände südlich von Paris, das nur unter besonderen Auflagen zugänglich ist, versorgt täglich die Metropolregion und weite Teile Frankreichs mit Lebensmitteln. Vorgesehen ist eine Führung in den frühen Morgenstunden, bei der die Teilnehmenden einen Eindruck von den Abläufen dieses einzigartigen Handelszentrums gewinnen können. Eine kleine Verkostung soll den Besuch abrunden.

Auch kulturell sind mehrere reizvolle Ziele vorgesehen. Im Mittelpunkt stehen dabei einige weniger bekannte Perlen der Pariser Museumslandschaft. Dazu zählen das Musée de la Vie Romantique, das dem Maler Ary Scheffer gewidmet ist und nach seiner Wiedereröffnung erneut Besuchende empfängt, sowie das benachbarte Musée Gustave Moreau mit seinem beeindruckenden Atelier und den Werken des bedeutenden Symbolisten. Ebenfalls in Betracht gezogen wird ein Besuch des Musée Bourdelle in Montparnasse, das Leben und Werk des großen Bildhauers Antoine Bourdelle anschaulich präsentiert. Ergänzend sind weitere kulturelle und stadtgeschichtliche Entdeckungen geplant. Dazu gehören ein geführter Rundgang durch Montmartre mit seinen Künstlertraditionen, eine Bootsfahrt auf dem reizvollen Canal Saint-Martin mit seinen Schleusen sowie – je nach Zeitplan – ein Besuch des traditionsreichen Marktes in der Rue Mouffetard.





www.kulturbuero-waltrop.de

ÜBER UNS.

Willkommen beim Kulturbüro der
Stadt Waltrop – Ihr Tor zu
unvergesslichen kulturellen
Erlebnissen!



KULTURBÜRO
WALTROP



Entdecken Sie Konzerte, Theater,
Kunstaussstellungen und Musikevents
für jeden Geschmack und jedes Alter.
Von regionalen bis internationalen
Künstler:innen, bei uns findet jeder das
passende Event. Besuchen Sie uns und
lassen Sie sich beraten.



Waltroper Kultur Kompass
Der Newsletter zum
Waltroper Kulturangebot





Kulturgenuss

Eine kleine Zeitreise durch die Biergeschichte Biertasting

Matthias Kliemt
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Ein Hoch auf das Reinheitsgebot! Im fünfhundertundelften Jahr des Reinheitsgebotes nimmt Sie der Bierexperte Matthias Kliemt auf eine historische Verkostung ganz unterschiedlicher Biersorten mit, die von einigen kleinen Brauereien wiederentdeckt worden sind. Dabei werden die Teilnehmenden erleben und schmecken, welche unglaubliche Geschmacksvielfalt sich mit diesen wenigen Zutaten erzielen lassen. Das Spektrum reicht von Grutbier, Gose und Co. bis zum heutigen Trendbier „IPA“. Lassen Sie sich überraschen. An diesem Abend werden insgesamt zehn ganz unterschiedliche Biere verkostet.

Bierbrauen ist auch irgendwie Kochen Workshop

Matthias Kliemt
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Bier selbst brauen ist nicht schwer. An diesem Tag brauen Sie mit verschiedenen Brauanlagen auf Gas und mit Strom. Die VestBierBrauer aus Recklinghausen zeigen den Teilnehmenden, dass gutes Bier keine riesigen Industrieanlagen braucht. Mit handelsüblichen Küchenutensilien und erschwinglicher Heimausrüstung weihen die Experten in die Geheimnisse von Hopfen und Malz ein. Neben der Praxis kommt auch die Unterhaltung nicht zu kurz. Die Brauer spicken den Tag mit kuriosen Geschichten – vom 40-prozentigen Bier bis hin zum stilvollen Flaschenöffnen mit dem Säbel.

Für das Leibliche Wohl ist mit einer Brauermahlzeit gesorgt. Das Beste kommt zum Schluss: Nach erfolgreichem Brauprozess nimmt jeder neue Braumeister und jede neue Braumeisterin zwei Liter des selbst hergestellten Gerstensaftes mit nach Hause, um es dort in aller Ruhe reifen zu lassen.



© VestBierBrauer

© VestBierBrauer



3050

Freitag,
09.04.2027
19.00 – 22.00 Uhr
28,00 EUR

Die Gebühr
enthält die
Umlage für
Getränke &
Snacks.

Wir empfehlen,
an diesem
Abend nicht
mit dem Pkw
an- bzw. ab-
zureisen.



3051

Samstag,
24.04.2027
10.00 – 16.00 Uhr
40,00 EUR

Die Gebühr
enthält die
Umlage für
Getränke &
Snacks.

Wir empfehlen,
an diesem
Abend nicht
mit dem Pkw
an- bzw. ab-
zureisen.



© VestBierBrauer



Kulturgenuss

3060

Freitag,
16.10.2026
18.30 – 22.15 Uhr
42,50 EUR

Die Gebühr
enthält die
Umlage für
Getränke & Brot.

Wir empfehlen,
an diesem
Abend nicht
mit dem Pkw
an- bzw. abzu-
reisen.



Arran – Schottland im Mini-Format und der Whisky Sebastian Püttmann als Gast

Markus Weißling
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Die Insel Arran wird oft als „Schottland im Miniatur-Format“ bezeichnet, weil sie alle Facetten der schottischen Landschaft auf einer relativ kleinen Fläche vereint. Der Referent hat die Insel zu Fuß umrundet und natürlich auch die Whisky-Brennerei an der Nordspitze besucht. Seit einigen Jahren gibt es mit der Destillerie Lagb noch eine zweite Brennerei desselben Eigentümers ganz im Süden von Arran, die nur getorften Whisky herstellt. Sebastian Püttmann vom deutschen Importeur Kammer wird den Whisky beider Brennereien auf Arran vorstellen. Interessante Einblicke zur Geschichte des Brennens auf der Insel sind ebenso zu erwarten wie spannende Infos zur Produktion in den beiden Destillieren – und natürlich erstklassiger Whisky, der gemeinsam verkostet wird. Wie immer gibt es auch Basisinformationen zum Thema Whisky, sodass das Tasting grundsätzlich auch für Einsteiger:innen geeignet ist.



© Markus Weißling

Messen, Tastings, Festivals – die Whisky-Szene jenseits der Brennereien

Markus Weißling
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Was haben Mülheim, Hattingen, Limburg an der Lahn und das nordpfälzische Dorf Einselethum gemeinsam? In all diesen Orten finden renommierte Whiskymessen statt, die der Referent bereits besucht hat. Die Ruhrpott-Whiskyszene trifft sich jedes Frühjahr in Hattingen und im Herbst in Mülheim: Limburg hat einen Ruf als Top-Messe nach Ostern, die Gäste aus der ganzen Welt empfängt. Im Bürgerhaus in der Pfalz kommt man im September bei einer kleinen, aber sehr liebevoll organisierten Messe gut ins Gespräch mit den Ausstellern und Veranstaltern. Die Whisky-Szene trifft sich außerdem bei Tastings und bei Festivals, zum Beispiel beim Speyside-Festival im Herzen der schottischen Brennereien-Landschaft. Der Referent berichtet von seinen Erfahrungen und präsentiert rare Whiskys, die er bei diesen Gelegenheiten kennen gelernt hat und die teils eigens für die betreffenden Events abgefüllt wurden.



© Markus Weißling

3061

Freitag,
12.02.2027
18.30 – 22.15 Uhr
42,50 EUR

Die Gebühr
enthält die
Umlage für
Getränke & Brot.

Wir empfehlen,
an diesem
Abend nicht
mit dem Pkw
an- bzw. abzu-
reisen.



Kulturgenuss

3

3070

Samstag,
07.11.2026
18.00 – 22.30 Uhr
59,00 EUR

Die Gebühr
enthält die
Umlage für
Getränke &
Snacks.

Wir empfehlen,
an diesem
Abend nicht
mit dem Pkw
an- bzw. ab-
zureisen.

Europäischer Weinabend Seminar mit Verkostung

Harald Burg
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend mit ausgewählten Rot- und Weißweinen aus Frankreich, Italien, Spanien und Deutschland. Bei der Verkostung lernen Sie, die charakteristischen Unterschiede der einzelnen Weinregionen zu erkennen und geschmacklich einzuordnen. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in den Weineinkauf, die Bedeutung von Weinetiketten sowie die Grundlagen der Weinherstellung. Passend zu den Weinen werden kleine Speisen serviert, die zeigen, welche kulinarischen Kombinationen besonders harmonisieren. Der Abend startet prickelnd mit einem Glas Sekt.

Wein und Käse Seminar mit Verkostung

Harald Burg
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Entdecken Sie an diesem Abend die faszinierende Verbindung von Wein und Käse bei einer Verkostung ausgewählter europäischer Rot- und Weißweine in Kombination mit rund zehn verschiedenen Käsesorten. Erleben Sie, wie Wein und Käse sich geschmacklich gegenseitig bereichern können, und erfahren Sie zugleich, warum nicht jede Wein-Käse-Kombination harmonisiert. Die Verkostung vermittelt anschaulich, welche Aromen perfekt miteinander zusammenspielen und welche Paarungen weniger überzeugend sind.

3071

Samstag,
27.02.2027
18.00 – 22.30 Uhr
59,00 EUR

Die Gebühr
enthält die
Umlage für
Getränke &
Snacks.

Wir empfehlen,
an diesem
Abend nicht
mit dem Pkw
an- bzw. ab-
zureisen.





Mittwochslektüren I: Literatur entspannt entdecken

Dagmar Goetzendorff
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Im Jahr 2026 werden Werke von Autorinnen und Autoren gefeiert, die Literaturgeschichte geschrieben haben – manche weltberühmt, andere ein echter Geheimtipp. Dieser Kurs nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise: von poetischen Stimmen des Mittelalters über die Romantik bis hin zur Nachkriegs- und Gegenwartsliteratur. Dabei geht es nicht nur um Jubiläen und Biografien: Welche Themen der Vergangenheit sind auch heute noch aktuell und kann Stil und Erzähltechnik vergangener Epochen moderne Leserinnen und Leser berühren. Freuen Sie sich auf interessante Lebensgeschichten, Lesungen und spannende Diskussionsrunden, in denen die literarische Kraft der Werke im Mittelpunkt steht. Besonders im Fokus stehen Texte, die Fragen und Themen behandeln, die uns auch heute bewegen.

Mittwochslektüren II: Literatur entspannt entdecken

Dagmar Goetzendorff
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Im Jahr 2027 geht die Literatur-Jubiläums-Reise weiter! Entdecken Sie in diesem Kurs weitere verborgene Schätze, lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie Literatur als lebendigen Dialog zwischen gestern und heute.



3101

Mittwoch,
23.09.2026
18.00 – 20.00 Uhr
6 Abende
52,00 EUR



3102

Mittwoch,
17.02.2027
18.00 – 20.00 Uhr
6 Abende
52,00 EUR



WDR 2



Bleibt neugierig



3301

Samstag, 10.10.,
28.11., 12.12.2026,
23.01.2027
jeweils
15.45 – 17.15 Uhr
38,00 EUR

Good Vibrations (Chor-) Singen für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Peter Aurisch
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

3302

Samstag, 27.02.,
13.03., 17.04.,
22.05., 03.07.2027
jeweils
15.45 – 17.15 Uhr
46,50 EUR



Der Kurs ist für alle, die einen Einstieg ins (Chor-)Singen suchen. Sie singen gerne unter der Dusche, trauen sich aber (noch) nicht in einen Chor? Haben keine Zeit für wöchentliche Verpflichtungen? Finden sich vielleicht zu leise oder werden beim Singen manchmal heiser? Sie haben aber Lust auf ein tolles gemeinschaftliches Klangerlebnis und möchten Ihren Stimmklang entspannt verbessern? Dann ist dieser Kurs, der Chorsingen und Stimmbildung verbindet, genau das Richtige für Sie!



Singen & Chorsingen am Vormittag

Peter Aurisch
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Sich selbst und seinen Körper als Instrument zu entdecken, das ist schon ein wunderbares Erlebnis. Vor allem, wenn das Singen chorisches ist, also mehr als eine Stimme gleichzeitig hat, ist das gemeinschaftliche Klangerleben besonders schön und auch besonders gesund. In einer entspannten, angenehmen Atmosphäre lernen Sie, Ihre Stimme über Körper-, Atem- und Stimmübungen zu öffnen und im Singbereich neu kennen.

Die Musikstücke sind möglichst kurz. Es sind Kanons, leichte Chorsätze aus Pop und Schlager, bekannte Volkslieder, lustige Quodlibets (mehrere Lieder werden zur gleichen Zeit gesungen und es passt trotzdem!), gute Songs aus anderen Kulturen, aus Romantik und Liturgie. Es wird davon das gesungen, was die Teilnehmenden mögen und kennenlernen möchten. Es gibt zahlreiche Lerntechniken. Die Teilnehmenden singen zwar meist mit Chorzetteln, brauchen aber für den Kurs keine Notenkenntnisse. Ziel ist es, „Chor“ zu erlernen und Lust und Mut zu bekommen, mitzusingen. Der Dozent ist erfahrener Gitarren- und Gesangslehrer sowie Chorleiter.

3303

Mittwoch,
23.09.2026
10.30 – 12.00 Uhr
14 Vormittage
87,50 EUR

3304

Mittwoch,
24.02.2027
10.30 – 12.00 Uhr
14 Vormittage
87,50 EUR



Musik



3320

Sonntag,
29.11.2026
11.00 – 16.00 Uhr
45,00 EUR

Blues Harp I Mundharmonika-Workshop für Einsteiger:innen

Thomas Luig
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Überleben am Lagerfeuer mit der Bluesharp by Lou Gee
Der erste Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Vermittelt werden Fähigkeiten, die notwendig sind, um einfache Stücke der Pop-, Rock- und Bluesmusik begleiten zu können. Dazu gehört die richtige Atmung und das Akkordspiel. Benötigt wird eine Bluesharp gestimmt nach dem Richter-System in C-Dur, z.B. Hohner Blues Harp, Spezial 20, Big River, Seydel Blues Session.
Der Dozent wird zum Workshop einfache, aber für Anfänger gut spielbare Harps in ausreichender Stückzahl dabei haben. Die Kosten für diese Mundharmonika belaufen sich auf 10€. Es können auch gerne eigene Instrumente in C-Dur mitgebracht werden.

Blues Harp II Mundharmonika-Workshop für Fortgeschrittene

Thomas Luig
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Überleben am Lagerfeuer mit der Bluesharp by Lou Gee
Der Aufbaukurs knüpft an den Anfänger:innen-kurs an und vermittelt das Melodiespiel (z.B. die Second Position Cross-Harp). Im Anschluss an die beiden Kurse ist man in der Lage, einfache Songs zu begleiten. Benötigt wird eine Bluesharp gestimmt nach dem Richter-System in C-Dur, z.B. Hohner Blues Harp, Spezial 20, Big River, Seydel Blues Session.
Der Dozent wird zum Workshop einfache, aber für Anfänger gut spielbare Harps in ausreichender Stückzahl dabei haben. Die Kosten für diese Mundharmonika belaufen sich auf 10€. Es können auch gerne eigene Instrumente in C-Dur mitgebracht werden.



3321

Sonntag,
31.01.2027
11.00 – 16.00 Uhr
45,00 EUR



© Lou Gee



3322

Sonntag,
28.02.2027
11.00 – 16.00 Uhr
45,00 EUR



Blues Harp III Mundharmonika-Workshop für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Thomas Luig
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Überleben am Lagerfeuer mit der
Bluesharp by Lou Gee
Der Kurs knüpft an die Anfänger:innen
Kurse an und vermittelt folgende
Themen :

- Ausführliche Wiederholung Teil 1 und 2
- Verbesserung des Melodiespieles
- Töne biegen mit dem Bending
- Improvisationen mit der Blueston-leiter
- Handvibrato und andere Effekte

Im Anschluss an den Kurs haben Sie
Ihre Kenntnisse beim Begleiten von
Blues-, Rock-, und Popsongs verbes-
sert.

Benötigt wird eine Bluesharp ge-
stimmt nach dem Richter-System in
C-Dur (z. B. Hohner Blues Harp, Big
River oder Seydel Blues Session).

Ukulele für die ganze Familie Einstiegskurs (ab 8 Jahren)

Dietmar Spatz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Die Ukulele (Hawaiianisch: hüpfen-
der Floh) ist ein leicht zu erlernendes
Instrument. Eigentlich das ideale In-
strument für alle, die einen unprob-
lematischen Einstieg in die Welt der
Musik und des eigenen Musizierens
suchen. Nach Hawaii ist die Ukulele
erst im 19. Jahrhundert gekommen.
Ursprünglich stammt sie von der
portugiesischen Insel Madeira. Ohne
Notenkenntnisse und mit viel Spaß
in allen Musikstilen vom Volkslied,
Top 40, Blues, Country, Klassik bis
hin zu klassischen Ukulele-Songs
– alles lässt sich auf dem kleinen,
überschaubaren Instrument interpre-
tieren. Sie erlernen bei dem renom-
mierten Musiker, Musikschulleiter
und Ukulele-Spezialisten Didi Spatz
Anschlagtechniken und Zupfmuster.
Dabei kommt die Rhythmik nicht zu
kurz.

Der Spaß steht an erster Stelle. Just
do it.

Didi Spatz hat an vielen CD-Produk-
tionen mitgewirkt und ist bereits im
Rundfunk und Fernsehen aufgetre-
ten. Er tritt mit seiner neuen Ukulele-
Band regelmäßig in NRW auf.



3330

Sonntag,
08.11.2026
11.00 – 14.00 Uhr
48,50 EUR

Instrumente
können leihweise
zur Verfügung
gestellt werden.
Gebühr: 4 EUR
(direkt beim
Dozenten zu
entrichten).
Bitte bei der
Anmeldung
angeben,
falls Sie ein
Instrument
benötigen.



3331

Sonntag,
08.11.2026
14.30 – 17.30 Uhr
48,50 EUR

Instrumente
können leihweise
zur Verfügung
gestellt werden.
Gebühr: 4 EUR
(direkt beim
Dozenten zu
entrichten).
Bitte bei der
Anmeldung
angeben,
falls Sie ein
Instrument
benötigen.

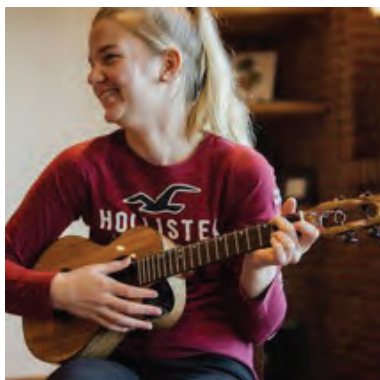
Ukulele für die ganze Familie Aufbaukurs (ab 8 Jahren)

Dietmar Spatz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Für den Aufbaukurs sollten Sie die normalen Grundakkorde C-Dur, F-Dur, G-Dur im Wechsel auf der Ukulele spielen können. Sie erarbeiten in diesem Kurs eine kleine Songauswahl und erlernen neue Anschlag- und Zupftechniken. Damit können Sie auch zuhause allein weiter üben. Auch in diesem Kurs steht der Spaß an erster Stelle. Just do it.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, Kapodaster und ggfs. ein Plektrum mit.

Didi Spatz hat an vielen CD-Produktionen mitgewirkt und ist bereits im Rundfunk und Fernsehen aufgetreten. Er tritt mit seiner neuen Ukulele-Band regelmäßig in NRW auf.



© Dietmar Spatz

Gitarre für Einstieg und Wiedereinstieg

Erich Holzinger
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an alle, die das Instrument von Grund auf neu erlernen oder ihr bereits vorhandenes Wissen auffrischen oder erweitern möchten. Aller Anfang ist schwer – aber mit den richtigen Tipps und mit fachgerechter Anleitung leichter als gedacht: Die ersten Akkorde, einfache Schlag- bzw. Zupfmuster (Liedbegleitung) werden Ihnen behutsam anhand von Evergreens, Popsongs, Oldies etc. in lockerer Atmosphäre nähergebracht. Vorkenntnisse, auch Notenkenntnisse, sind nicht erforderlich.

Bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit, dann starten wir gemeinsam durch.



© Erich Holzinger

3340

Mittwoch,
23.09.2026
19.30 – 21.00 Uhr
10 Abende
93,00 EUR





3341

Mittwoch,
17.02.2027
19.30 – 21.00 Uhr
10 Abende
93,00 EUR

Gitarre für Fortgeschrittene Aufbaukurs

Erich Holzinger
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr bereits vorhandenes Wissen erweitern möchten. Bestenfalls haben Sie bereits im letzten Semester den Kurs „Gitarre für Einstieg und Wiedereinstieg“ besucht. Die ersten einfachen Akkorde sind keine Unbekannten mehr? Das vorhandene Wissen soll nun mit dem Erlernen einfacher Lieder vertieft werden. Sie werden feststellen, dass sich mit wenigen Akkorden viele bekannte Lieder aus den Bereichen Pop, Oldies, Folksongs spielen lassen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit, dann starten wir gemeinsam durch.



© Erich Holzinger

Fit im Kopf und flott in den Beinen durch Tanzsport

Andrea Funder
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Musik und Rhythmus wecken die Lebensgeister und animieren uns in jedem Alter zum Tanzen. Wir tanzen in unterschiedlichen Formen ohne festen Partner. Mal im Kreis, mal paarweise, zu dritt/viert/fünft, in der Gasse und auch in der Linie. Mit viel Spaß in der Gemeinschaft werden die Beweglichkeit, Konzentration und Koordination gefördert. Die positive Auswirkung auf Kreislauf, Stoffwechsel und Gleichgewichtssinn minimiert das Sturzrisiko im Alltag, was wissenschaftlich belegt, den Lebensverlauf deutlich verbessert.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Tanzleiterin und Tanzsporttrainerin im Bundesverband ErlebniSTanz. Am ersten Kurstag können Interessierte gerne kostenlos schnuppern.

3401

Freitag,
25.09.2026
14.30 – 16.00 Uhr
12 Nachmittage
74,20 EUR

3402

Freitag,
19.02.2027
14.30 – 16.00 Uhr
14 Nachmittage
85,40 EUR



ErlebniSTanz®



Tanz

3403

Donnerstag,
24.09.2026
16.15 – 17.45 Uhr
14 Nachmittage
85,40 EUR

Erlebnistanz – Tanzsport für alle

Ruth Schmidt
Sporthalle der Städt. Realschule

3404

Donnerstag,
18.02.2027
16.15 – 17.45 Uhr
14 Nachmittage
85,40 EUR



Willkommen sind alle, die Freude an der Bewegung zur Musik haben und an der Vielfalt internationaler Tänze interessiert sind.

Wir tanzen ein gut gemischtes Programm in unterschiedlichen Aufstellungen wie Kolos, Kreistänze, Squares, Linedance und Gassentänze. Im Vordergrund stehen der Spaß und die Freude am gemeinsamen Tanzen. Ganz nebenbei werden Ausdauer und Koordination gefördert. Es ist kein Partner/keine Partnerin erforderlich. Ein kostenloses Schnuppern ist nach Absprache möglich. Die Kursleiterin ist ausgebildete Tanzleiterin im Bundesverband ErlebniSTanz.

ErlebniSTanz®

Linedance

Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Sina Richter
Sporthalle Gesamtschule Akazienweg (Eingang Krusenhof)

Der Name „Linedance“ – Tanzen in Linie – ist hier Programm. In diesem Kurs werden verschiedene Tänze und Tanzarten, u. a. aus dem Standard und Lateinbereich, vereint und als Choreografie in der Gruppe umgesetzt. Der Spaß an Musik, Tanz und Bewegung stehen hierbei im Fokus, wobei durch die vielfältige Kombination verschiedener Tänze für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Die Kursleiterin ist erfahrene Tanzpädagogin und hat seit Jahren die Qualifikation als Gesellschaftstanzlehrerin (DTHO).

3405

Dienstag,
29.09.2026
18.45 – 20.00 Uhr
10 Abende
70,00 EUR

3406

Dienstag,
16.02.2027
18.45 – 20.00 Uhr
10 Abende
70,00 EUR





Fotografie



3501

Sonntag,
24.01.2027
09.30 – 16.30 Uhr
inkl. Pause
41,00 EUR



Raus aus der Automatik Fotografie-Grundkurs

Waldemar Pletttau
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

„Ich habe eine tolle Kamera, aber fotografiere im Automatik-Modus“. In diesem Workshop werden zur optimalen Bedienung einer digitalen Spiegelreflex- oder spiegellosen Systemkamera die grundlegenden Funktionsweisen besprochen. Begriffe wie Blende, Verschlusszeit, ISO, Weißabgleich, Tiefenschärfe und Brennweite werden leicht verständlich und anhand von Beispielbildern und vielen praktischen Übungen erklärt.

Die Teilnehmenden beschäftigen sich in diesem Kurs außerdem mit den sogenannten Gestaltungsregeln und der Frage: „Wie erhalte ich spannendere Bilder direkt aus der Kamera ohne stundenlanges Nachbearbeiten am PC?“. Weiterhin werden die Teilnehmenden ihr neues Wissen direkt während verschiedener Innen- und Außenaufnahmen (bitte an wetterfeste Kleidung denken) umsetzen können.



Raus aus der Automatik Fotografie-Aufbaukurs

Waldemar Pletttau
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

„Hurra, ich habe den ‚Automatik-Modus‘ meiner Kamera verlassen, und jetzt ...?“ Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits den Grundkurs besucht haben oder ein gutes Grundwissen haben (Blende, Verschlusszeit, ISO sollten keine Fremdwörter mehr sein) und ihr Wissen vertiefen möchten. Nach einer kurzen Wiederholung werden die Teilnehmenden intensiv mit den Belichtungsprogrammen „Zeitautomatik“, „Blendenaustomatik“ und „Manueller Modus“ arbeiten.

In vielen praktischen, leicht verständlichen Übungen, anhand von Innen- und Außenaufnahmen (bitte an wetterfeste Kleidung denken), erhalten sie Sicherheit im Umgang mit der eigenen Kamera. Die praktischen Übungen beinhalten verschiedene Fotomotive wie Porträt-, Landschafts- und Nachtfotografie.

Die Teilnehmenden erlernen das Erkennen typischer „Fotofallen“ und wie sie diese vermeiden. Anhand einer Bildbesprechung können die eigenen Bilder in der Gruppe analysiert werden, etwa unter der Fragestellung: „Was ist mir gut gelungen und was kann ich das nächste Mal vielleicht noch besser machen?“. Dafür benötigen die Teilnehmenden je 2 – 3 Bilder auf einem Speichermedium (USB-Stick, SD-Card).



3502

Sonntag,
14.02.2027
09.30 – 16.30 Uhr
inkl. Pause
41,00 EUR



Kreatives Gestalten



bei Fragen zu Material, Farbwahl und Technik. Ein zentraler Bestandteil des Kurses ist außerdem der gemeinsame Austausch über die entstandenen Werke – wertschätzend, inspirierend und lernfördernd.

Yasmin Shafi Beikli lebt und arbeitet in Dortmund. Als freischaffende Künstlerin hat sie sich auf zeitgenössische, abstrakte Malerei spezialisiert. Ihre großformatigen Werke sind energiegeladen, farbintensiv und voller Dynamik.

Bitte bringen Sie das gewünschte Material selbst mit, z. B. Leinwände, Farben, Stifte, Pinsel, Malmesser oder Schablonen.

3601

Montag,
21.09.2026
18.00 – 20.15 Uhr
8 Abende
112,00 EUR

Offener Acryl- und Öl- Malkurs Abstrakte Techniken

Yasmin Shafi Beikli
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

3602

Montag,
22.02.2027
18.00 – 20.15 Uhr
8 Abende
112,00 EUR

Dieser Kurs richtet sich an neue und erfahrene Hobbykünstler:innen – die Freude am kreativen Ausdruck haben und ihre eigenen Bildideen umsetzen möchten. Ohne ein festes Lehrprogramm bietet das Atelier Raum für individuelle Entwicklung: Experimentieren, neue Techniken ausprobieren und/oder die eigene künstlerische Handschrift vertiefen. Ob freies Gestalten oder Arbeiten nach einer selbst gewählten Vorlage – alles ist möglich. Die offene Struktur erlaubt es, die eigene Kreativität in entspannter Atmosphäre auszuleben. Die Kursleiterin unterstützt individuell





Malen wie Bob Ross – Schritt für Schritt zum eigenen Landschaftsbild

Jürgen Bandmann
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

In diesem Kurs erleben die Teilnehmenden die entspannte und motivierende Malweise des berühmten Künstlers Bob Ross. Gemeinsam erschaffen Sie Schritt für Schritt ein stimmungsvolles Landschaftsbild – ganz ohne Vorkenntnisse. Nach einer Einführung in die Maltechnik werden typische Bob-Ross-Motivdetails gemeinsam geübt und umgesetzt. Während des gesamten Malprozesses erhalten die Teilnehmenden persönliche Hilfestellung, Tipps und Ermutigung des Dozenten. Sodass am Ende jede Person ein eigenes fertiges Kunstwerk in den Händen halten wird.

Am Kurstag sind zusätzlich 15 EUR Materialkosten direkt beim Dozenten zu entrichten.



© Jürgen Bandmann

Pop-Art-Elefant – Schritt für Schritt zum farbstarken Kunstwerk

Jürgen Bandmann
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

In diesem kreativen Workshop gestalten die Teilnehmenden ein farbenfrohes Pop-Art-Bild eines Elefanten. Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken der Pop-Art, den Aufbau eines klaren Motivs und den Einsatz kräftiger Farben und Kontraste. Am Ende hält jede Person ein eigenes, ausdrucksstarkes Kunstwerk in den Händen.

Am Kurstag sind zusätzlich 15 EUR Materialkosten direkt beim Dozenten zu entrichten.



3605

Samstag,
28.11.2026

10.00 – 15.00 Uhr
75,00 EUR



3606

Samstag,
17.04.2027 &

Sonntag,
18.04.2027
jeweils
10.00 – 15.00 Uhr
130,00 EUR



Kreatives Gestalten



3610

Samstag,
10.10.2026 &
Sonntag,
11.10.2026
jeweils
10.30 – 16.00 Uhr
70,60 EUR



© Christel Winterkemper

Die Kunst des schönen Schreibens – Bastarda Schrift Workshop

Christel Winterkemper
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Der Workshop wendet sich an Personen, die Spaß am Schreiben und der Gestaltung mit Schrift haben. Er ist sowohl ein Einstieg ins kalligrafische Schreiben, aber auch für diejenigen geeignet, die bereits Kalligrafie-Kurse besucht haben. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, die Schrift „Bastarda“ zu erlernen. Eine ausdrucksstarke Schrift aus dem 14. Jh., die nach dem Erlernen der Grundformen eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten bietet.

Es werden verschiedene Schreib- und Wortübungen gemacht, um am Ende eigene Grußkarten oder ein Leporello entstehen zu lassen.

Mitzubringen sind: Zeichenblock A3, Bleistift, Lineal, Geodreieck, Radiergummi, Federhalter, Bandzugfedern 1,5 mm, 2 mm, 2,5 mm, schwarze Schreibflüssigkeit z.B. Tinte Pelikan 4001, Parker Quink oder Calligraphy

Lnk von Winsor&Newton, kleiner Pinsel, kleiner Wasserbehälter, Küchenrolle.

Im Verlauf des Kurses können weitere Materialkosten entstehen, die dann direkt mit der Dozentin abgerechnet werden können.

Die Dozentin studierte Grafikdesign in Dortmund und unterrichtete u.a. Kunst an der VHS Dortmund. Sie ist Mitglied in mehreren Gesellschaften für Kalligrafie.

Die Kunst des schönen Schreibens – Englische Schreibschrift Workshop

Christel Winterkemper
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Die englische Schreibschrift, auch Copperplate oder Anglaise genannt, hat ihre Wurzeln im 17. und 18. Jahrhundert. Das Schriftbild wirkt vornehm, filigran und elegant und eignet sich besonders für Karten, Einladungen, lyrische Texte und Zitate. Die englische Schreibschrift wird im Gegensatz zu anderen Schriften mit der Spitzfeder geschrieben. Durch Druck und Gegendruck werden die typischen Kontraste (dicke Abstriche, feine Aufstriche) erzeugt. Die Buchstaben entstehen durch genaue Proportionen und Neigungswinkel. Die Schrift ist gut lernbar, da die Formen und klaren Grundelemente systematisch aufgebaut sind.

Der Workshop wendet sich an Perso-



3611

Samstag,
07.11.2026 &
Sonntag,
08.11.2026
jeweils
10.30 – 16.00 Uhr
70,60 EUR





Kreatives Gestalten

nen, die Spaß am Schreiben und der Gestaltung mit Schrift haben und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Eine schöne Handschrift ist keine Voraussetzung.

Mitzubringen sind: Bleistift HB oder B, Lineal, Geodreieck, Federhalter, Spitzfeder Brause Nr. 66EF (kann bei der Dozentin erworben werden), schwarze Tinte Pelikan 4001, kleiner Pinsel.

Es können weitere Materialkosten entstehen, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

Die Dozentin studierte Grafikdesign in Dortmund und unterrichtete u. a. Kunst an der VHS Dortmund. Sie ist Mitglied in mehreren Gesellschaften für Kalligrafie.

*Hier sitzen wir,
du und ich,
und haben's schön.*

ASTRID LINDGREN

© Christel Winterkemper

Einstieg ins Freihand-Sticken Von den ersten Stichen zum eigenen Motiv

Kathy Henkel

Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Lust auf kreative Auszeit mit Nadel und Faden? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse ins Abenteuer Handsticken starten möchten. In kleiner Runde und entspannter Atmosphäre erhalten Sie eine Übersicht über Materialien, Werkzeuge und die wichtigsten Sticktechniken. Es wird nicht nach Zählmuster gearbeitet, sondern mit Linien, Flächen und verschiedenen Stichen direkt auf dem Stoff „gemalt“. Gemeinsam mit der Dozentin entdecken Sie die Wirkung von Form und Textur und übertragen eigene Ideen aufs Gewebe. Am Ende dieses Kurses gestalten Sie Ihr persönliches Unikat – ob Bildmotiv oder Text, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mitzubringen sind: Eigenes Stickgarn, wenn vorhanden (wichtig: Sticktwist 6-fädig), kleine Schere, Bleistift, Kopierpapier

Für die Grundausstattung entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von ca. 20 EUR. Diese sind bei Kursbeginn direkt bei der Dozentin zu entrichten. Garn kann vor Ort erworben werden, die Abrechnung erfolgt nach individuellem Verbrauch.

neu



3620

Mittwoch,
23.09.2026
18.30 – 20.00 Uhr
8 Abende
84,00 EUR



© KI-generiert



Kreatives Gestalten

Pop-up-Karten von Grund auf lernen

Kathy Henkel
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Papier aufklappen – und eine kleine
Welt entsteht!

In diesem Kreativkurs lernen Sie die
Grundlagen der Pop-up-Technik ken-
nen, entdecken klassische Mecha-
nismen und setzen erste Ideen um.
Schritt für Schritt falten Sie Übungs-
modelle und bekommen ein Gefühl
für Technik und Gestaltung. Am Ende
des Kurses gestalten Sie Ihre eigene
Pop-up-Karte zum Verschenken oder
Behalten.

Lassen Sie Papier lebendig werden!
Mitzubringen sind: Schere, Skalpell/
Bastelmesser mit spitzer Klinge, Lineal
(am besten aus Metall), einfaches
Kopierpapier.

Es fällt eine Werkzeugpauschale
(Stanz- und Prägeteile, Stempel, Zu-
schnitt) in Höhe von 5 EUR an. Diese
sind bei Kursbeginn direkt bei der Do-
zentin zu entrichten.



© KI-generiert

Die Magie der Wolle Trockenfilzen für Anfänger

Kathy Henkel
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Erschaffen Sie kleine Kunstwerke mit
Nadel und Wolle. Beim Trockenfilzen
(auch Nadelfilzen genannt) entstehen
durch gezielte Nadelstiche faszinieren-
de Figuren, Dekorationen oder kleine
Geschenke – ganz ohne Wasser & Seife!
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für
Schritt, wie aus einem Wollbausch klei-
ne Formen, Figuren und schließlich
eigene Werkstücke entstehen. In ent-
spannter Atmosphäre entdecken Sie die
Technik, lernen Materialien und Werk-
zeuge kennen und setzen Ihre eigenen
Ideen um. Am Ende des Kurses nehmen
Sie eine selbst gestaltete Brosche, ei-
nen Schlüsselanhänger oder einen Ta-
schenbaumler mit nach Hause.
Für alle, die neugierig sind – Vorkennt-
nisse sind nicht nötig. Ob jung oder jung
geblieben, kreativ oder auf der Suche
nach einem neuen Hobby: Nadelfilzen
ist einfach zu erlernen, entspannend
und überraschend vielseitig.

Mitzubringen sind: Eine kleine, mög-
lichst scharfe Schere, einige Zahnsto-
cher, optional: Rouge oder Malkreide,
Brief-/Gewürz-/Feinwaage, kleine Mo-
tivschablonen, Plätzchenausstecher
(z. B. für Herzen, Blumen etc.).

Für die Grundausstattung entstehen zu-
sätzliche Kosten in Höhe von ca. 17 EUR.
Diese sind bei Kursbeginn direkt bei der
Dozentin zu entrichten. Die Filzwolle
wird vor Ort nach individuellem Ver-
brauch abgerechnet.



© KI-generiert

neu
3621
Mittwoch,
17.02.2027
18.30 – 20.00 Uhr
5 Abende
54,00 EUR



neu
3622
Mittwoch,
07.04.2027
18.30 – 20.00 Uhr
6 Abende
64,00 EUR



Kreatives Gestalten

Weihnachtliches Lichtobjekt aus Papier und Draht

Anne Erpenbeck-Baldauf
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

In gemeinsamer Runde gestalten Sie Ihre Weihnachtsdeko einfach selbst. In der dunklen Jahreszeit wünscht man sich häufig etwas Leuchtend-Glänzendes für sein Zuhause. Aus diesem Grund bauen Sie sich einen dekorativen Leuchtbaum aus Draht, Holz und Papier. Passend dazu gestalten Sie neuen Christbaumschmuck und haben eine schöne, kreative Vorweihnachtszeit mit tollen Ergebnissen.

Es entstehen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 15 EUR. Diese sind am Kurstag direkt bei der Dozentin zu entrichten.



© fotodesign-erpenbeck

Oster- und Frühlingsdeko aus Draht

Anne Erpenbeck-Baldauf
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Zum Start in den Frühling bauen Sie ein leuchtendes Oster-Draht-Deko-Objekt mit floristischen Einflüssen. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Ob pur und mini-

malistisch oder bunt dekoriert. Dieses Frühlingsdeko-Objekt ist absolut nicht von der Stange und wird Ihr Zuhause lange schmücken. Auch als Geschenk ist es ein wunderbares Mitbringsel.

Es entstehen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 15 EUR. Diese sind am Kurstag direkt bei der Dozentin zu entrichten.

Klöppeln Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Ulrike Voelcker
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Klöppeln ist doch nur etwas für ältere Damen mit viel Geduld, die Deckchen herstellen?! Weit gefehlt. Vom modernen Collier bis zum Weihnachtsengel ist alles möglich. In einer harmonischen Gruppe lernen Sie, was Ihrem Wissensstand und Geschmack entspricht. Von Anfänger:innen bis zu Expert:innen, von Trachtenspitze bis zum textilen Kunstwerk – alles ist möglich.

Die Dozentin ist seit Jahrzehnten erfahrene Klöpplerin und leitet zahlreiche Workshops und Fortbildungen weltweit.

Anfänger:innen sind herzlich willkommen und melden sich bitte vorab bei der Kursleiterin (T. 0234 264174). Die Grundausstattung kostet ca. 50 EUR inkl. Lehrbuch.

3701

Donnerstag, 03.09.,
24.09., 05.11.,
19.11., 03.12.2026.,
14.01.27
jeweils
17.30 – 19.45 Uhr
72,40 EUR

3702

Donnerstag, 11.02.,
18.03., 08.04.,
29.04., 20.05.,
10.06.2027
jeweils
17.30 – 19.45 Uhr
72,40 EUR



neu

3650
Sonntag,
06.12.2026
11.00 – 15.00 Uhr
28,50 EUR

neu

3651
Sonntag,
14.03.2027
11.00 – 15.00 Uhr
28,50 EUR



3710

Sonntag,
29.11.2026
11.00 – 15.00 Uhr
54,00 EUR

3711S

Sonntag,
20.06.2027
11.00 – 15.00 Uhr
54,00 EUR



Goldschmiede-Kompaktkurs Einführung in die Goldschmiedekunst

Katja Osterhoff-Genz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz aus Haltern am See erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Schmieden, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren.

In diesem Kompaktkurs werden Sie in vier Zeitstunden ein eigenes Schmuckstück schmieden, ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrhänge sind. In allen Fällen ist es ein Unikat – gefertigt von Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteils.

Schmuckreparaturen oder -umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen nicht vorgenommen werden. Weitere Informationen finden Sie auch unter:

www.mobile-goldschmiedekurse.de
Die individuellen Materialkosten (Silber zwischen 40 – 80 EUR) sowie eine Werkzeugumlage von 10 EUR können Sie direkt bei der Dozentin am Kursende begleichen.

Grundkurs Nähen Kleingruppenseminar

Regina Klomfaß
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Diese Kurs ist für alle Teilnehmenden gedacht, die Grundbegriffe des Nähens in Theorie und Praxis erlernen wollen. Es werden Kleidungsstücke nach einfacher Grundform hergestellt. Die Grundschnitte sind großzügig und gerade geschnitten, sodass sie besonders leicht zu nähen sind und dennoch Möglichkeiten der eigenen Ausgestaltung offen lassen. Die Schnittmuster werden von der Dozentin gestellt. In diesem Kleingruppenseminar werden auch Hilfestellungen für Reparaturen oder Änderungen gegeben.

Zuschneiden und Nähen Kleingruppenseminar

Beate Lang
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse im Nähen haben, sind in diesen Kleingruppenseminaren genau richtig. Die Arbeit in der Kleingruppe soll die Grundkenntnisse des Nähens erweitern und das Anfertigen von schwierigeren Kleidungsstücken sowie Änderungen vermitteln. Es werden Kleidungsstücke nach Wunsch gefertigt, auch Kinderkleidung und Modelle für stärkere Figuren.

3801

Dienstag,
03.11.2026
18.45 – 21.45 Uhr
6 Abende
93,40 EUR

3802

Dienstag,
12.01.2027
18.45 – 21.45 Uhr
7 Abende
107,80 EUR



Mitzubringen sind
jeweils Schere,
Maßband, Kreide,
Stoff, Nähadeln.

3803

Dienstag,
22.09.2026
15.00 – 18.00 Uhr
14 Nachmittage
219,80 EUR

3804

Dienstag,
16.02.2027
15.00 – 18.00 Uhr
14 Nachmittage
219,80 EUR



#LASS ES RAUS **und werde jetzt Dozent*in in der vhs!**

Lass es raus – Dein Talent, deine Leidenschaft, deine Kreativität!
Hast du eine Leidenschaft für das Lehren und möchtest Menschen dabei unterstützen, ihren Horizont zu erweitern? Dann werde Teil unseres Teams und bringe deine Talente bei uns ein!

Das suchen wir:

Etwas drauf haben und etwas bewegen wollen:

Du bist Expert*in auf deinem Gebiet und möchtest dein Wissen weitergeben und Menschen inspirieren.

Den Drang haben, Leidenschaft und Kreativität zu teilen:

Deine Begeisterung für dein Thema und deine innovativen Lehrmethoden haben das Zeug zu einem neuen Lernerlebnis.

Anderen neue Perspektiven eröffnen und zu Lernerfolgen verhelfen:

Du unterstützt deine Kursteilnehmer*innen dabei, ihre Sichtweise zu erweitern und erfolgreich zu lernen.

Mit uns Vielfalt feiern wollen:

Du schätzt eine offene Lernatmosphäre, in der Vielfalt gelebt und gefeiert wird.

Das erwartet Dich:

Eine gute Lernumgebung

Eine inklusive Umgebung, in der sich alle willkommen fühlen.

Offene Ohren für neue Ideen, Unterstützung bei der Gestaltung von Lernerlebnissen:

Wir unterstützen dich bei der Umsetzung deiner Vorschläge und stehen dir mit Rat und Tat zur Seite.

Das Erlebnis von Zusammenhalt in Vielfalt:

Bei uns erlebst du echte Gemeinschaft und Zusammenarbeit.

Einen fairen Zuverdienst:

Dein Engagement wird gemäß unserer kommunalen Honorarordnung vergütet.



Lass es raus
Dein Talent verdient es, gesehen und
geteilt zu werden. Melde dich einfach unter:
vhs@vhs-waltrop.de

vhs-waltrop.de

vhs
Volkshochschule
Waltrop



Ansprechpartnerin Alexandra Wittor

Sprachen vier

sprachenberatung
wichtige hinweise zu den sprachkursen
englisch
französisch
spanisch
italienisch
niederländisch
alphabetisierung
integrationskurse
schulabschluss-lehrgänge

In der Welt zu Hause – Sprachen lernen in der Volkshochschule

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur und die wachsende Mobilität in Europa erfordern Fremdsprachenkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Das Beherrschen von Herkunftssprache und einer Fremdsprache gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung deutschlandweit unterstützen die Volkshochschulen die Menschen dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit auch das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu sein. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen (von A1 bis C2) und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Näheres zum GER finden Sie auf der nächsten Seite.

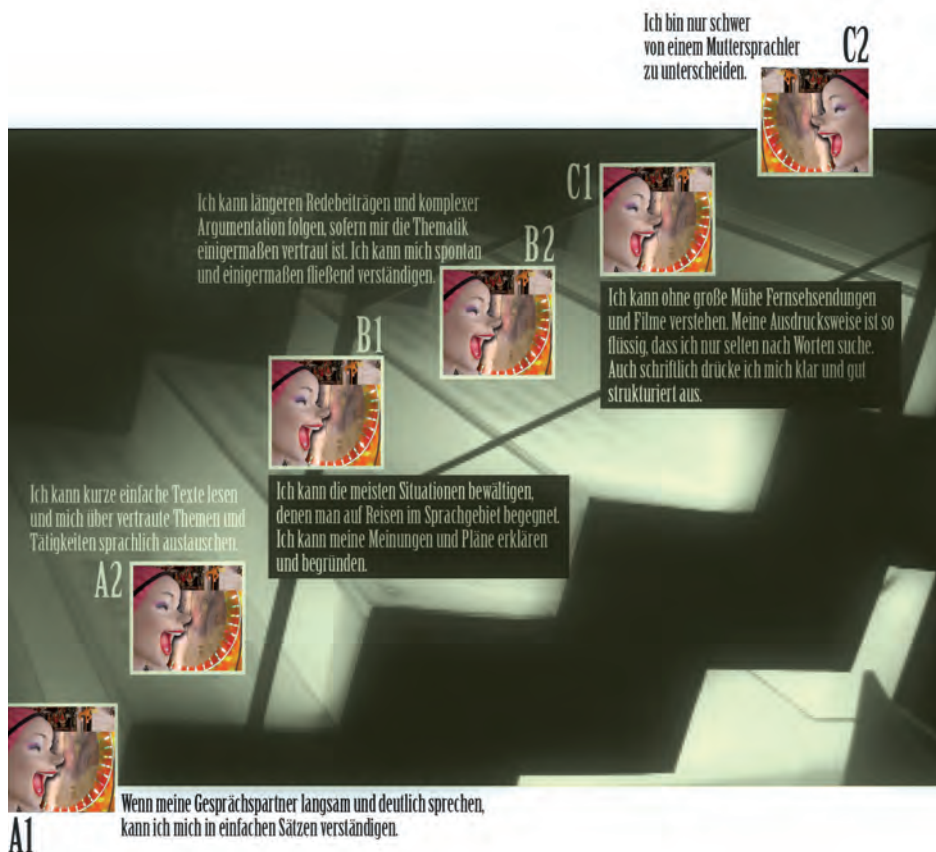


Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Die Stufenbezeichnungen – bei den einzelnen Kursen ausgewiesen – orientieren sich an den Vorgaben des Europarats. Die Länder in Europa haben sich auf eine Beschreibung von sechs Kenntnisstufen (von A1 bis C2) geeinigt, die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dient.

Dieser „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen“ (GER) ist aus der Erkenntnis heraus entstanden, dass es ein geeintes Europa nur dann geben kann, wenn die Kommunikation untereinander besser wird. Der Referenzrahmen wurde entwickelt, um insbesondere Sprachkompetenz in einer europaweit gültigen Skala messbar zu machen.

Mithilfe der Kompetenzstufen sind die Lernziele einer jeden Stufe formuliert. So wird transparent und differenziert dargestellt, inwieweit Teilnehmende beruflichen und privaten Gesprächssituationen gewachsen sind.



Persönliche Anmeldung zu den Sprachkursen

Nehmen Sie vor der Anmeldung gern unseren kostenfreien Beratungsservice in Anspruch:

Dienstag, 08.09.2026 von 16 – 18 Uhr

Dienstag, 02.02.2027 von 16 – 18 Uhr

Bei Rückfragen hilft die Studienbereichsleitung weiter:

Alexandra Wittor

a.wittor@vhs-waltrop.de

02309 9626-14

Zu **Fortsetzungskursen** können Sie sich im Rahmen der Wiederanmeldung im Kurs, online, per E-Mail oder telefonisch anmelden.

Warum die persönliche Anmeldung?

- Weil wir die echten Anfänger:innen schützen wollen.

Anfänger:innen werden häufig entmutigt, wenn andere Kursteilnehmende bereits Vorkenntnisse haben und der Kurs möglicherweise in einem zu schnellen Tempo vorangeht.

- Weil sich die Teilnehmenden mit Vorkenntnissen nicht langweilen sollen.

Teilnehmende mit Vorkenntnissen (die „unechten“ Anfänger:innen) stuften sich selbst meist zu niedrig ein. Sie langweilen sich dann, weil sie zu wenig gefordert werden und brechen den Kurs möglicherweise enttäuscht ab.

- Weil auch die Fortgeschrittenen den richtigen Kurs finden sollen.

Teilnehmenden, die sich schon mit der Fremdsprache beschäftigt haben, wollen wir helfen, die für sie passende Lernstufe zu finden.

- Weil wir allen Teilnehmenden wichtige Informationen geben wollen.

Informationen über die Art und Weise des Sprachunterrichts an der Volkshochschule und über Lehrbücher sowie Tipps können wir Ihnen am besten in einem persönlichen Gespräch geben, in dem auch Sie Gelegenheit zu Rückfragen haben.

Wenn Sie über fremdsprachliche Vorkenntnisse verfügen und feststellen wollen, welche Stufe die richtige für Sie ist, nutzen Sie gern die Online-Selbsteinschätzung. Die Stufenzuordnung finden Sie unter unseren Kursdetails.

Individuelle Beratung:

Alexandra Wittor

Studienbereich Sprachen

Telefon: 02309 9626-14

E-Mail: a.wittor@vhs-waltrop.de

Links zu Selbsteinschätzung Fremdsprachen:

Englisch A1 – B2:

https://www.klett-sprachen.de/great/r-1/129#reiter=mediathek&dl_niveau_str=A1&dl_kategorie=48

Französisch A1 – B1:

<http://www.klett-sprachen.de/downloads/einstufungstests/einstufungstests-franzoesisch/c-709>

Spanisch A – B1:

<https://einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/Spanisch-A1-B1/>

Italienisch A1 – B1:

<https://einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/italienisch-A1-B1/>

Niederländisch A1 – A2:

https://www.klett-sprachen.de/welkom/r-1/248#reiter=mediathek&dl_niveau_str=A1-A2&dl_kategorie=48

Kursdauer

Semesterkurse finden über 14 Termine statt und beginnen im Herbst und Frühjahr. Jahreskurse beginnen im September und gehen in der Regel über 28 Termine.

Ratenzahlungen

Bei den Jahreskursen im Sprachbereich besteht die Möglichkeit einer Teilzahlung der Kursgebühr. Somit werden 50 % im Herbst und 50 % im Frühjahr fällig. Die Anmeldung gilt für den gesamten Kurs und auch bei vorzeitigem Verlassen bleibt die Zahlungsverpflichtung bestehen. Wenn Sie von der Teilzahlung Gebrauch machen möchten, geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung an.

Entschleunigte Sprachkurse

Die Sprachkurse mit dem Hinweis „entschleunigt“ finden am Vormittag statt und sind speziell für Personen konzipiert, die im langsameren Tempo lernen möchten. Sie dauern drei Unterrichtsstunden und ermöglichen das Lernen mit Gelassenheit. In diesen Kursen gibt es eine kurze Pause, die zur Erfrischung oder zum Verweilen genutzt werden kann. Lerninhalte und -methoden werden individuell auf die Gruppe abgestimmt.

Tipps und Tricks

- Nutzen Sie zur Einschätzung Ihrer Fremdsprachenkenntnisse unsere kostenfreie Beratung oder Selbsteinschätzung durch einen Online-Test.
- Fremdsprachen werden vor allem beim Sprechen gelernt, daher werden die Lehrbücher insbesondere zu Beginn nur punktuell genutzt.
- Haben Sie keine Sorge vor Fehlern! Diese fördern den Lernfortschritt.
- Üben Sie bei jeder Gelegenheit: Jede Wiederholung hilft bei der Verstetigung des Gelernten.

Dozierende – Wer unterrichtet Sprachen bei der VHS Waltrop?

Wer unterrichtet Fremdsprachen? Unsere Kursleitenden im Sprachenbereich sind erfahrene Fremdsprachenlehrende, die in der Erwachsenenbildung arbeiten und in der Sprachvermittlung pädagogisch sowie didaktisch geschult sind. Viele verfügen über ein Fremdsprachenstudium oder eine Dolmetschendausbildung, manche haben über längere Zeit im Ausland gelebt und nicht wenige sind Muttersprachler:innen. Als „native speakers“ verkörpern sie Kultur und Sprache ihrer Herkunftsländer. Ferner haben viele an der international anerkannten Basisqualifikation für Fremdsprachenlehrkräfte bzw. der Erwachsenenpädagogischen Grundqualifikation (EPQ) und an Fortbildungen teilgenommen. Zudem können sie in unserem Haus auf ein umfangreiches Technik- und Medienangebot zurückgreifen.

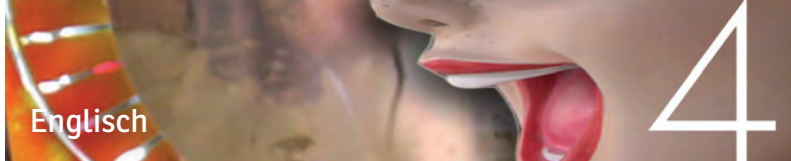
Lingua Plus – Sprachen lernen in der Kleingruppe

Lerngruppen im Sprachenbereich in der Volkshochschule Waltrop sind auf maximal 15 Teilnehmende ausgerichtet, jedoch wird diese Gruppengröße selten erreicht. Die Gruppengröße liegt oft bei acht bis zehn Personen. Die Mindestteilnehmendenzahl von acht wird jedoch häufig unterschritten. Wir wollen das Erlernen einer Fremdsprache trotzdem ermöglichen und nehmen den Wunsch, Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern, sehr ernst. Bei einer Kursgröße von vier bis sieben Personen können wir anbieten, nach dem sogenannten „Lingua-Plus-Modell“ der Volkshochschule Waltrop weiter zu lernen. Das bedeutet auf Gebührenebene, dass die Teilnehmenden – wenn sie einverstanden sind – eine Zuzahlung leisten. In der Kleingruppe wird intensiveres Lernen möglich und individuelle Bedürfnisse noch besser berücksichtigt. Die VHS behält sich vor, einzelnen Kursen das Lernen unter „Lingua-Plus“ als freiwilliges Angebot vorzuhalten. Wir ermöglichen den angemeldeten Teilnehmenden bei zu geringer Anzahl sich selbstverständlich auch gegen Mehrkosten und die Kleingruppe zu entscheiden.

Die VHS-Sprachkurse – Was dürfen Sie erwarten?

Wir wollen Sie befähigen, sich in einer Fremdsprache in Alltagssituationen mündlich und schriftlich auszudrücken. In den Kursen werden zudem Wortschatz und Grammatik geübt. Sprachkenntnisse werden durch Beispiele, alltägliche Situationen, Redewendungen sowie mithilfe von praktischen Übungen vermittelt. Sie lernen zusammen mit anderen; das dient nicht nur dem Lernziel, sondern kann auch Freude bereiten.

Die Arbeitsweise berücksichtigt individuelle Gegebenheiten und soll Sie nicht überfordern. Jedoch lässt sich eine Sprache nicht ohne ein gewisses Engagement lernen, wie es manchmal in der Werbung versprochen wird. Bei aktiver Mitarbeit dauert es in einem Sprachkurs häufig zwei Jahre, um ein Lehrwerk durchzuarbeiten und Grundkenntnisse zu erwerben. Erste Erfolge stellen sich oftmals nach wenigen Wochen ein. Fordern Sie unsere Kursleitenden ruhig auf, Ihnen Hausaufgaben vorzuschlagen. Ein bis zwei Stunden sollten Sie wöchentlich zur Nachbereitung in Ihrer Freizeit einplanen.



Sprachkursberatung:

08.09.2026, 16 – 18 Uhr

02.02.2027, 16 – 18 Uhr

Englisch ohne Vorkenntnisse Stufe A1

Rael Rosenbaum
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen. Nehmen Sie vor der Anmeldung gern unseren kostenfreien Beratungsservice in Anspruch.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Englisch II Stufe A1

Rael Rosenbaum
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen.

Lehrbuch: Great! A1 (ISBN: 978-3-12-501480-0)

English Evening Conversation Stufe B2

Holger Brune
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Konversationskurs ist für fortgeschrittene Lernende gedacht, die komplexere Texte verstehen und sich spontan sowie fließend verständigen möchten. Ziel ist es, sich klar und differenziert zu vielfältigen Themen zu äußern, Diskussionen zu folgen und eigene Standpunkte mit Argumenten darzustellen.

Eigenes Kursmaterial statt Lehrbuch.

4102

Mittwoch,
23.09.2026
18.30 – 20.00 Uhr
14 Abende
99,40 EUR

4103

Mittwoch,
17.02.2027
18.30 – 20.00 Uhr
14 Abende
99,40 EUR

4100

Montag,
21.09.2026
18.30 – 20.00 Uhr
14 Abende
99,40 EUR

4101

Montag,
15.02.2027
18.30 – 20.00 Uhr
14 Abende
99,40 EUR



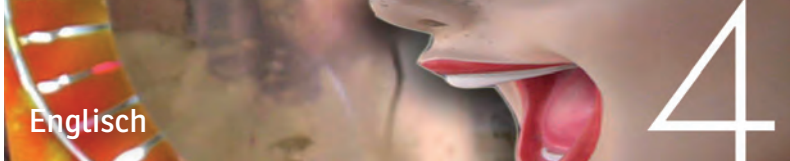
4104

Mittwoch,
23.09.2026
18.30 – 20.00 Uhr
14 Abende
99,40 EUR

4105

Mittwoch,
17.02.2027
18.30 – 20.00 Uhr
14 Abende
99,40 EUR





4106

Mittwoch,
23.09.2026
9.30 – 11.00 Uhr
14 Vormittage
99,40 EUR

Wednesday Morning Conversation Stufe B2/C1

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

4107

Mittwoch,
17.02.2027
9.30 – 11.00 Uhr
14 Vormittage
99,40 EUR

Der Konversationskurs ist für fort-
geschrittene Lernende gedacht, die
komplexere Texte verstehen und sich
spontan sowie fließend verständigen
möchten. Ziel ist es, sich klar und dif-
ferenziert zu vielfältigen Themen zu
äußern, Diskussionen zu folgen und
eigene Standpunkte mit Argumenten
darzustellen.

Lehrbuch: In conversation B2/C1, 2nd
edition (ISBN: 978-3-12-501561-6)

4110

Donnerstag,
24.09.2026
18.00 – 19.30 Uhr
28 Abende
191,80 EUR

English Intermediate Jahreskurs Stufe B1/B2

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Konversationskurs richtet sich an
Teilnehmende mit soliden Kenntniss-
en auf B1-Niveau, die sich im Alltag
und auf Reisen verständigen möch-
ten. Vermittelt werden Fähigkeiten,
Alltagssprache zu verstehen, zusam-
menhängend über vertraute Themen
zu sprechen sowie Erfahrungen, Ziele
und Pläne zu beschreiben.

Eigenes Kursmaterial statt Lehrbuch.

Englisch inklusiv für Personen mit und ohne Behinderung Kleingruppenseminar Stufe A1

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs ist für Menschen mit und
ohne Behinderung. Alle lernen ge-
meinsam Englisch. Der Spaß am Ler-
nen steht im Mittelpunkt. Englisch
wird mit einfachen und praktischen
Beispielen gelernt. Die kleine Gruppe
hilft dabei, dass alle gut mitkommen.
Es wird auf das eigene Lerntempo ge-
achtet. Der Kursraum ist barrierefrei.

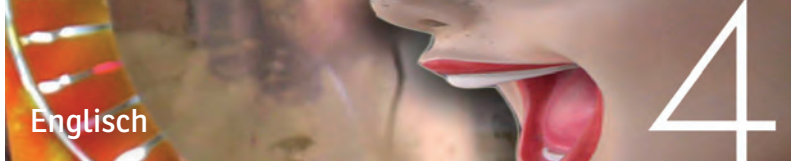
4118

Montag,
21.09.2026
16.45 – 17.30 Uhr
14 Nachmittage
74,00 EUR

4119

Montag,
15.02.2027
16.45 – 17.30 Uhr
14 Nachmittage
74,00 EUR





Englisch

4

Das Kursformat ist mit drei Unterrichtseinheiten und einer Pause konzipiert, damit die Sprache entschleunigt erlernt wird.

4149

Freitag,
25.09.2026
9.00 – 11.15 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR

Englisch entschleunigt III Stufe A1

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen.

Lehrbuch: Great! A1 (ISBN: 978-3-12-501480-0)



4150

Freitag,
19.02.2027
9.00 – 11.15 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR



Englisch entschleunigt IV Stufe A2

Tania Thal-Farfán
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen.
Lehrbuch: Great! A2 (ISBN: 978-3-12-501482-4)

Englisch entschleunigt V Stufe A2

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen.
Lehrbuch: At your leisure A2 (ISBN: 978-3-19-202936-3)

4151

Donnerstag,
24.09.2026
9.15 – 11.30 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR

4152

Donnerstag,
18.02.2027
9.15 – 11.30 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR

4153

Montag,
21.09.2026
9.00 – 11.15 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR

4154

Montag,
15.02.2027
9.00 – 11.15 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR



Englisch

4

4155

Montag,

21.09.2026

9.15 – 11.30 Uhr

14 Vormittage

145,60 EUR

Englisch entschleunigt VII Stufe B1

Tania Thal-Farfán
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Konversationskurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Kenntnissen auf B1-Niveau, die sich im Alltag und auf Reisen verständigen möchten. Vermittelt werden Fähigkeiten, Alltagssprache zu verstehen, zusammenhängend über vertraute Themen zu sprechen sowie Erfahrungen, Ziele und Pläne zu beschreiben.

Lehrbuch: Go for it! B1 (ISBN: 978-3-19-102940-1)

4156

Montag,

15.02.2027

9.15 – 11.30 Uhr

14 Vormittage

145,60 EUR

Englisch entschleunigt IX Stufe B1

Tania Thal-Farfán
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Konversationskurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Kenntnissen auf B1-Niveau, die sich im Alltag und auf Reisen verständigen möchten. Vermittelt werden Fähigkeiten, Alltagssprache zu verstehen, zusammenhängend über vertraute Themen zu sprechen sowie Erfahrungen, Ziele und Pläne zu beschreiben.

Lehrbuch: At your leisure B1 (ISBN: 978-3-19-302936-2)

4159

Dienstag,

22.09.2026

9.00 – 11.15 Uhr

14 Vormittage

145,60 EUR

4160

Dienstag,

16.02.2027

9.00 – 11.15 Uhr

14 Vormittage

145,60 EUR



4157

Donnerstag,

24.09.2026

9.30 – 11.45 Uhr

14 Vormittage

145,60 EUR

Englisch entschleunigt VIII Stufe A2

Holger Brune
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen.

Lehrbuch: Great! A2 (ISBN: 978-3-12-501482-4)

4158

Donnerstag,

18.02.2027

9.30 – 11.45 Uhr

14 Vormittage

145,60 EUR

Englisch entschleunigt X Stufe B1

Holger Brune
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Konversationskurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Kenntnissen auf B1-Niveau, die sich im Alltag und auf Reisen verständigen möchten. Vermittelt werden Fähigkeiten, Alltagssprache zu verstehen, zusammenhängend über vertraute Themen zu sprechen sowie Erfahrungen, Ziele und Pläne zu beschreiben. Eigenes Kursmaterial statt Lehrbuch.

4161

Mittwoch,

23.09.2026

9.15 – 11.30 Uhr

14 Vormittage

145,60 EUR

4162

Mittwoch,

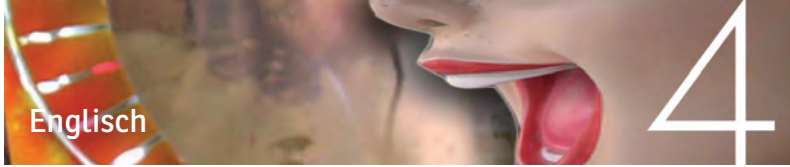
17.02.2027

9.15 – 11.30 Uhr

14 Vormittage

145,60 EUR





Englisch

4

4163

Dienstag,
22.09.2026
9.30 – 11.00 Uhr
14 Vormittage
99,40 EUR

Tuesday Morning Conversation XII Stufe B1

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

4164

Dienstag,
16.02.2027
9.30 – 11.00 Uhr
14 Vormittage
99,40 EUR

Der Konversationskurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Kenntnissen auf B1-Niveau, die sich im Alltag und auf Reisen verständigen möchten. Vermittelt werden Fähigkeiten, Alltagssprache zu verstehen, zusammenhängend über vertraute Themen zu sprechen sowie Erfahrungen, Ziele und Pläne zu beschreiben.
Lehrbuch: Go for it! B1 (ISBN: 978-3-19-102940-1) & eigenes Kursmaterial



Tuesday Conversation entschleunigt XII Stufe B2

Holger Brune
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs ist für fortgeschrittene Lernende gedacht, die komplexere Texte verstehen und sich spontan sowie fließend verständigen möchten. Ziel ist es, sich klar und differenziert zu vielfältigen Themen zu äußern, Diskussionen zu folgen und eigene Standpunkte mit Argumenten darzustellen. Das Kursformat ist mit drei Unterrichtseinheiten und einer Pause konzipiert, damit die Sprache entschleunigt erlernt wird.
Eigenes Kursmaterial statt Lehrbuch.

4165

Dienstag,
22.09.2026
9.15 – 11.30 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR



4166

Dienstag,
16.02.2027
9.15 – 11.30 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR

Thursday Morning Conversation Stufe A2

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs ist für Lernende mit Grundkenntnissen auf A2-Niveau gedacht, die häufig gebrauchte Ausdrücke aus Alltag, Beruf und Umgebung verstehen und anwenden möchten. Ziel ist es, einfache Gespräche in routinemäßigen Situationen zu führen sowie die eigene Herkunft, Ausbildung und Lebensumstände in grundlegender Form zu beschreiben.
Eigenes Kursmaterial statt Lehrbuch.

4167

Donnerstag,
24.09.2026
8.30 – 10.00 Uhr
10 Vormittage
70,00 EUR

4168

Donnerstag,
18.02.2027
8.30 – 10.00 Uhr
10 Vormittage
70,00 EUR





tauschen sich in lockerer Runde aus, unterstützen sich gegenseitig und profitieren voneinander. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um das aktive Anwenden der Sprache. Ergänzt wird das Sprachcafé durch landestypisches Gebäck und passende Getränke, die zum Verweilen einladen. Das Angebot umfasst vier Termine. Durch gezielte Impulse werden die Sprechsicherheit geübt und der Wortschatz erweitert.



Sprachcafé Englisch Stufe A2/B1

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

4170

Mittwoch,
11.11.2026

weitere Termine:

13.01.27, 10.03.27,

14.04.27

jeweils

15.00 – 16.30 Uhr

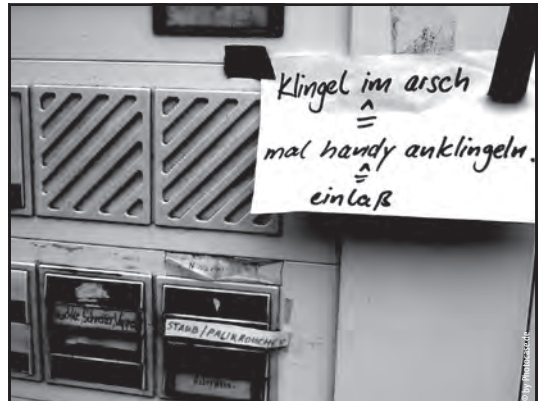
47,00 EUR

inkl. Getränke &

landestypischem

Gebäck

Der Kurs richtet sich an Lernende mit Englischkenntnissen auf dem Sprachniveau A2/B1, die ihre Sprachpraxis in entspannter und ungezwungener Atmosphäre erweitern möchten. Er ist gedacht für alle, die Hemmungen beim Sprechen abbauen und mehr Sicherheit im mündlichen Ausdruck gewinnen wollen. Im Mittelpunkt stehen gemeinsame Gespräche zu abwechslungsreichen Themen wie Alltag, Reisen, Kultur oder persönlichen Interessen. Die Teilnehmenden



Mieter schützen
Mieter nützen!

Mieterverein
Dortmund und
Umgebung e.V.

Lässt Sie Ihr Vermieter hängen?

0231 - 55 76 56-0 · www.mvdo.de

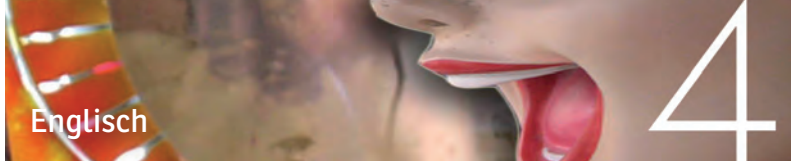
Mieterverein Dortmund und Umgebung e.V.

Kampstr. 4 (nahe Reinoldikirche) · 44137 Dortmund

Tel.: 0231 / 55 76 56-0 · Fax: 0231 / 55 76 56-16

www.mvdo.de

Außenberatungsstellen in Lünen, Brambauer,
Waltrup und Castrop-Rauxel



4171

Sonntag,
31.01.2027
10.30 Uhr
8,50 EUR VVK
10,00 EUR TK



Maud Gonne and William Butler Yeats – an Irish love story

Vortrag in leichtem Englisch

Katharina Babusch
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Maud Gonne, the Irish nationalist, feminist, actress and fighter for Ireland's independence had a very special relationship with the renowned Irish poet William Butler Yeats, Nobel Prize winner and a central figure of the Irish Literary Revival. Yeats fell deeply in love with Gonne and asked her several times to marry him - which she refused again and again. Some critics believe that this unfulfilled love accounts for some of the deepest poetry and letters in Irish literature.

In this talk we will examine not only their complex relationship as depicted in Yeats' texts, but also Gonne's political role and her influence on his literary legacy.



© Encyclopædia Britannica
Library of Congress, Washington, D.C. (digital file no. cph 3b43280)

Englisch für Anfänger:innen Bildungsurlaub Kleingruppenintensivkurs Stufe A1

Holger Brune
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die die englische Sprache in kompakter Form erlernen möchten. Er ist gedacht für alle, die sich in Alltag, Urlaub und Beruf sprachlich orientieren und grundlegende Kommunikationsfähigkeiten aufbauen möchten. Vermittelt werden zentrale sprachliche Strukturen sowie ein erster Wortschatz, um einfache Situationen zu bewältigen. Spielerische Methoden fördern die Sprechfähigkeit und erleichtern den Zugang zur Sprache. Ergänzend werden grundlegende Grammatikthemen sowie authentische Materialien wie Lieder und kurze Texte eingesetzt.

Der Kurs entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an dem Kurs kann Bildungsurlaub beantragt werden. Die Teilnahme ist auch möglich, wenn kein Anspruch auf Bildungsurlaub geltend gemacht wird.



4172

Montag,
22.03.2027 –
Donnerstag,
25.03.2027
4 Tage
jeweils
9.30 – 15.00 Uhr
171,00 EUR
inkl. Getränke,
Obst, Kopien
& Teilnahme-
bescheinigung





Englisch

4

English Refresher Intensive Bildungsurlaub Kleingruppenintensivkurs Stufe A2/B1

Holger Brune
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs ist für Teilnehmende mit Grundkenntnissen gedacht, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Er hat das Ziel, vorhandenes Wissen zu reaktivieren und die aktive Sprachkompetenz zu stärken. Im Mittelpunkt steht die intensive Förderung der mündlichen Kommunikation im privaten und beruflichen Kontext. Durch die kleine Lerngruppe wird ein effektives und individuelles Lernen ermöglicht. Landeskundliche Inhalte werden integriert, um ein umfassenderes Verständnis der englischen Sprache und ihrer Anwendung zu fördern.

Der Kurs entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an dem Kurs kann Bildungsurlaub beantragt werden. Die Teilnahme ist auch möglich, wenn kein Anspruch auf Bildungsurlaub geltend gemacht wird.

Forget what you learnt from "House of Guinness" – this is their true story Vortrag in leichtem Englisch

Katharina Babusch
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Transforming a small brewery into an internationally recognized brand, the Guinness family did not only have a strong impact on the economy of Ireland ever since Arthur Guinness started his business in Dublin in the 18th century. Guinness became one of the largest employers, and their role in housing and infrastructure shaped Dublin to become the city as we know it today.

Probably not so many scandals, dubious relatives and affairs as the „House of Guinness“ showed us, but a lot of highly interesting, historically proven facts... and a Guinness tasting will await you. Sláinte!



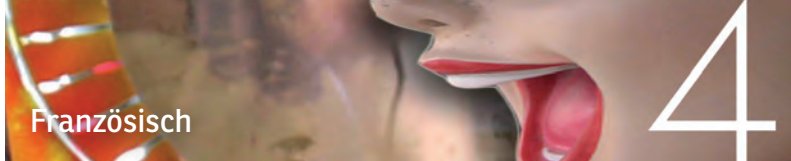
© Michael Braun



4174
Dienstag,
20.04.2027
19.00 Uhr
8,50 EUR VVK
10,00 EUR AK



4173
Dienstag,
30.03.2027 –
Freitag,
02.04.2027
4 Tage
jeweils
9.30 – 15.00 Uhr
171,00 EUR
inkl. Getränke,
Obst, Kopien
& Teilnahme-
bescheinigung



Französisch



Sprachkursberatung:

08.09.2026, 16 – 18 Uhr

02.02.2027, 16 – 18 Uhr

Französisch ohne Vorkenntnisse Stufe A1

Barbara Olma-Seidel
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen. Nehmen Sie vor der Anmeldung gern unseren kostenfreien Beratungsservice in Anspruch.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Französisch II Jahreskurs Stufe A1

Barbara Olma-Seidel
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen. Lehrbuch: Voyages neu A1 (ISBN: 978-3-12-529412-7)

Französisch IV Stufe A1 Jahreskurs

Barbara Olma-Seidel
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen. Lehrbuch: Voyages neu A1 (ISBN: 978-3-12-529412-7)

4202

Montag,
21.09.2026
18.00 – 19.30 Uhr
28 Abende
191,80 EUR

4203

Dienstag,
22.09.2026
19.45 – 21.15 Uhr
28 Abende
191,80 EUR



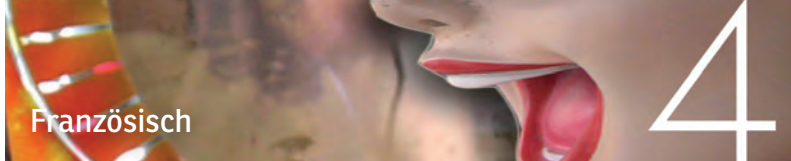
4200

Montag,
21.09.2026
19.45 – 21.15 Uhr
14 Abende
99,40 EUR

4201

Montag,
15.02.2027
19.45 – 21.15 Uhr
14 Abende
99,40 EUR





Französisch

4204

Dienstag,
22.09.2026
18.00 – 19.30 Uhr
14 Abende
99,40 EUR

Conversation du mardi soir Stufe A2/B1

Barbara Olma-Seidel
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs ist für Lernende mit Grundkenntnissen auf A2-Niveau gedacht, die häufig gebrauchte Ausdrücke aus Alltag, Beruf und Umgebung verstehen und anwenden möchten. Ziel ist es, einfache Gespräche in routinemäßigen Situationen zu führen sowie die eigene Herkunft, Ausbildung und Lebensumstände in grundlegender Form zu beschreiben. Eigenes Kursmaterial statt Lehrbuch.

4205

Dienstag,
16.02.2027
18.00 – 19.30 Uhr
14 Abende
99,40 EUR

Conversation du vendredi Stufe A2/B1

Annemarie Hildebrecht
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs ist für Lernende mit Grundkenntnissen auf A2/B1-Niveau gedacht. Es werden Kurzgeschichten sowie aktuelle Zeitungsartikel gelesen und über die darin behandelten Themen diskutiert. Kurzgeschichten & eigenes Kursmaterial statt Lehrbuch.

4207

Freitag,
25.09.2026
9.30 – 11.00 Uhr
14 Vormittage
99,40 EUR

4208

Freitag,
19.02.2027
9.30 – 11.00 Uhr
14 Vormittage
99,40 EUR



Conversation du jeudi Jahreskurs Stufe B1/B2

Dominique Picard
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Konversationskurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Kenntnissen auf B1-Niveau, die sich im Alltag und auf Reisen verständigen möchten. Vermittelt werden Fähigkeiten, Alltagssprache zu verstehen, zusammenhängend über vertraute Themen zu sprechen sowie Erfahrungen, Ziele und Pläne zu beschreiben. Eigenes Kursmaterial statt Lehrbuch.

4209

Donnerstag,
24.09.2026
10.45 – 12.15 Uhr
22 Vormittage
152,20 EUR



Parlons français Jahreskurs Stufe B2

Dominique Picard
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Konversationskurs ist für fortgeschrittene Lernende gedacht, die komplexere Texte verstehen und sich spontan sowie fließend verständigen möchten. Ziel ist es, sich klar und differenziert zu vielfältigen Themen zu äußern, Diskussionen zu folgen und eigene Standpunkte mit Argumenten darzustellen. Eigenes Kursmaterial statt Lehrbuch.

4211

Donnerstag,
24.09.2026
9.00 – 10.30 Uhr
22 Vormittage
152,20 EUR



Französisch

4

Französisch am Vormittag ohne Vorkenntnisse Stufe A1

Barbara Olma-Seidel
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen. Nehmen Sie vor der Anmeldung gern unseren kostenfreien Beratungsservice in Anspruch.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Französisch am Vormittag IV Stufe A1

Barbara Olma-Seidel
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen.

Lehrbuch: Voyages neu A1 (ISBN: 978-3-12-529412-7)

4222

Montag,
21.09.2026
9.30 – 11.00 Uhr
14 Vormittage
99,40 EUR

4223

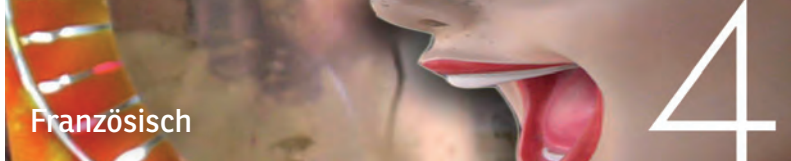
Montag,
15.02.2027
9.30 – 11.00 Uhr
14 Vormittage
99,40 EUR



4221

Dienstag,
16.02.2027
9.30 – 11.00 Uhr
14 Vormittage
99,40 EUR





4240

Sonntag,
28.02.2027
10.30 Uhr
8,50 EUR VVK
10,00 EUR TK



Im Rahmen der länderkundlichen Matinéen und mit Unterstützung der Sparkasse Vest in Waltrop:

La France en diagonale Vortrag in leichtem Französisch

Ralf Petersen
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

2. Partie: Un voyage à travers la France de la Normandie à la Côte d'Azur

Lors de notre voyage de Cherbourg dans le Cotentin à Antibes sur la Côte d'Azur nous allons traverser la France du nord-ouest au sud-est et découvrir des régions extraordinaires avec des endroits surprenants et des curiosités parfois insolites. La Normandie et le Val de Loire, l'Auvergne, l'Ardèche, la Haute Provence ainsi que la Côte d'Azur ont beaucoup à offrir aux visiteurs curieux.

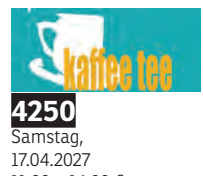
Teil 2: Frankreich von Nordwesten nach Südosten

Auf unserer Bilderreise von der Normandie bis zur Côte d'Azur durchqueren wir Frankreich von Nordwesten nach Südosten und werden außergewöhnliche Regionen entdecken. Normandie, Val de Loire, Auvergne, Ardèche, die Haute-Provence und die Côte d'Azur bieten neben malerischen Landschaften zahlreiche berühmte, aber auch viele weniger bekannte Sehenswürdigkeiten und ein großartiges kulturelles Erbe.

Französisches Wochenende Einführung in Sprache und Kultur für Anfänger:innen Stufe A1

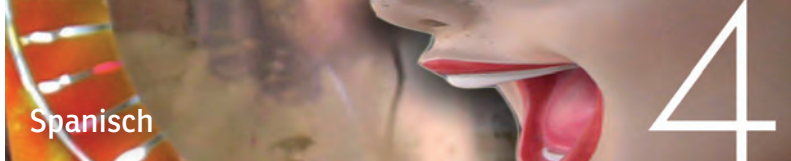
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Das Angebot ist geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die an einem Wochenende kompakt in eine Fremdsprache einsteigen möchten. Es ist gedacht für alle, die sich in kurzer Zeit grundlegende Redewendungen aneignen und erste einfache Sätze bilden möchten. Vermittelt werden zentrale sprachliche Mittel für typische Alltagssituationen wie im Restaurant, beim Einkaufen oder beim Fragen nach dem Weg. Ergänzend sorgen landeskundliche Einblicke für Abwechslung und Motivation. Ziel ist es, eine erste sprachliche Orientierung und Handlungssicherheit zu entwickeln.



4250

Samstag,
17.04.2027
11.00 – 14.00 &
15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag,
18.04.2027
11.00 – 15.30 Uhr
97,00 EUR
inkl. Getränke,
Kopien
& Teilnahme-
bescheinigung



Spanisch

4



Sprachkursberatung:

08.09.2026, 16 – 18 Uhr

02.02.2027, 16 – 18 Uhr

4301

Donnerstag,
24.09.2026
18.00 – 19.30 Uhr
14 Abende
99,40 EUR

Spanisch II Stufe A1/A2

Laura Rodriguez de Muresan
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

4302

Donnerstag,
18.02.2027
18.00 – 19.30 Uhr
14 Abende
99,40 EUR

Der Kurs ist für Lernende mit Grundkenntnissen auf A2-Niveau gedacht, die häufig gebrauchte Ausdrücke aus Alltag, Beruf und Umgebung verstehen und anwenden möchten. Ziel ist es, einfache Gespräche in routinemäßigen Situationen zu führen sowie die eigene Herkunft, Ausbildung und Lebensumstände in grundlegender Form zu beschreiben.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (ISBN: 978-3-12-514676-1)



Spanisch II Jahreskurs Stufe A1

Petra Schwarze
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen.

Lehrbuch: Caminos hoy A1 (ISBN: 978-3-12-515770-5) & eigenes Kursmaterial

4305

Mittwoch,
23.09.2026
18.45 – 20.15 Uhr
28 Abende
191,80 EUR



Curso de conversación Stufe B1/B2

Laura Rodriguez de Muresan
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Konversationskurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Kenntnissen auf B1-Niveau, die sich im Alltag und auf Reisen verständigen möchten. Vermittelt werden Fähigkeiten, Alltagssprache zu verstehen, zusammenhängend über vertraute Themen zu sprechen sowie Erfahrungen, Ziele und Pläne zu beschreiben.

Eigenes Kursmaterial statt Lehrbuch.

4306

Donnerstag,
24.09.2026
19.45 – 21.15 Uhr
14 Abende
99,40 EUR

4307

Donnerstag,
18.02.2027
19.45 – 21.15 Uhr
14 Abende
99,40 EUR



Spanisch

4313

Mittwoch,
23.09.2026
9.15 – 11.30 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR

Spanisch entschleunigt am Mittwoch Stufe B1

Tania Thal-Farfán
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

4314

Mittwoch,
17.02.2027
9.15 – 11.30 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR

Der Konversationskurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Kenntnissen auf B1-Niveau, die sich im Alltag und auf Reisen verständigen möchten. Vermittelt werden Fähigkeiten, Alltagssprache zu verstehen, zusammenhängend über vertraute Themen zu sprechen sowie Erfahrungen, Ziele und Pläne zu beschreiben. Das Kursformat ist mit drei Unterrichtseinheiten und einer Pause konzipiert, damit die Sprache entschleunigt erlernt wird.

Lehrbuch: Impresiones B1 (ISBN 978-3-19-074545-6)

Spanisch für Anfänger:innen Bildungsurlaub Kleingruppenintensivkurs Stufe A1

Tania Thal-Farfán
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die die spanische Sprache in kompakter Form erlernen möchten. Er ist gedacht für alle, die sich in Alltag, Urlaub und Beruf sprachlich orientieren und grundlegende Kommunikationsfähigkeiten aufbauen möchten. Vermittelt werden zentrale sprachliche Strukturen sowie ein erster Wortschatz, um einfache Situationen zu bewältigen. Spielerische Methoden fördern die Sprechfähigkeit und erleichtern den Zugang zur Sprache. Ergänzend werden grundlegende Grammatikthemen sowie authentische Materialien wie Lieder und kurze Texte eingesetzt.

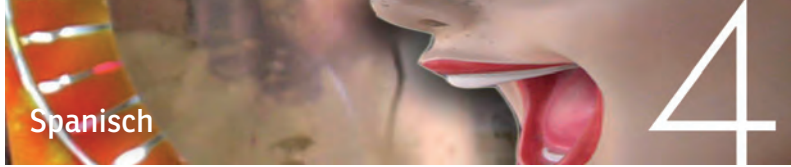
Der Kurs entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an dem Kurs kann Bildungsurlaub beantragt werden. Die Teilnahme ist auch möglich, wenn kein Anspruch auf Bildungsurlaub geltend gemacht wird.



4320

Montag,
22.03.2027 -
Donnerstag,
25.03.2027
4 Tage
jeweils
9.30 - 15.00 Uhr
171,00 EUR
inkl. Getränke,
Obst, Kopien
& Teilnahme-
bescheinigung





Spanisch

4

Spanisches Wochenende Einführung in Sprache und Kultur für Anfänger:innen Stufe A1

Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Das Angebot ist geeignet für Teilneh-
mende ohne Vorkenntnisse, die an
einem Wochenende kompakt in eine
Fremdsprache einsteigen möchten.
Es ist gedacht für alle, die sich in

kurzer Zeit grundlegende Redewen-
dungen aneignen und erste einfache
Sätze bilden möchten. Vermittelt
werden zentrale sprachliche Mittel
für typische Alltagssituationen wie
im Restaurant, beim Einkaufen oder
beim Fragen nach dem Weg. Ergän-
zend sorgen landeskundliche Einbli-
cke für Abwechslung und Motivation.
Ziel ist es, eine erste sprachliche Ori-
entierung und Handlungssicherheit
zu entwickeln.



4321

Samstag,

17.04.2027

11.00 – 14.00 &

15.00 – 18.00 Uhr

Sonntag,

18.04.2027

11.00 – 15.30 Uhr

97,00 EUR

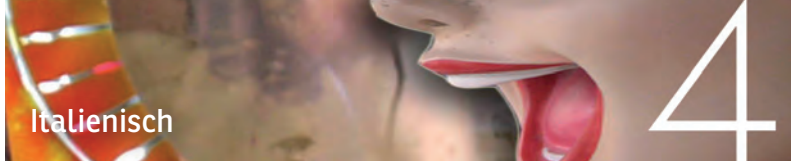
inkl. Getränke,

Kopien &

Teilnahme-

bescheinigung





Italianisch



Sprachkursberatung:

08.09.2026, 16 – 18 Uhr

02.02.2027, 16 – 18 Uhr

Italianisch am Vormittag ohne Vorkenntnisse Stufe A1

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen. Nehmen Sie vor der Anmeldung gern unseren kostenfreien Beratungsservice in Anspruch.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Italianisch am Nachmittag ohne Vorkenntnisse Stufe A1

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen. Nehmen Sie vor der Anmeldung gern unseren kostenfreien Beratungsservice in Anspruch.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.



4402

Donnerstag,
24.09.2026
16.30 – 18.00 Uhr
14 Nachmittage
99,40 EUR

4403

Donnerstag,
18.02.2027
16.30 – 18.00 Uhr
14 Nachmittage
99,40 EUR



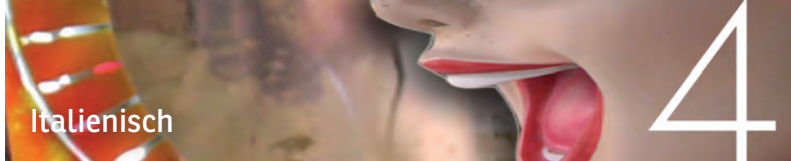
4400

Mittwoch,
23.09.2026
11.00 – 12.30 Uhr
14 Vormittage
99,40 EUR

4401

Mittwoch,
17.02.2027
11.00 – 12.30 Uhr
14 Vormittage
99,40 EUR





Italienisch

4404

Dienstag,
22.09.2026
19.30 – 21.00 Uhr
28 Abende
191,80 EUR

Italienisch II Jahreskurs Stufe A1

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)



Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1 (ISBN: 978-3-12-525590-6)

Italienisch IV Jahreskurs Stufe A2

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs ist für Lernende mit Grundkenntnissen auf A2-Niveau gedacht, die häufig gebrauchte Ausdrücke aus Alltag, Beruf und Umgebung verstehen und anwenden möchten. Ziel ist es, einfache Gespräche in routinemäßigen Situationen zu führen sowie die eigene Herkunft, Ausbildung und Lebensumstände in grundlegender Form zu beschreiben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 (ISBN: 978-3-12-525209-7)

4405

Montag,
21.09.2026
17.30 – 19.00 Uhr
28 Abende
191,80 EUR

Italienisch VI Stufe A2

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs ist für Lernende mit Grundkenntnissen auf A2-Niveau gedacht, die häufig gebrauchte Ausdrücke aus Alltag, Beruf und Umgebung verstehen und anwenden möchten. Ziel ist es, einfache Gespräche in routinemäßigen Situationen zu führen sowie die eigene Herkunft, Ausbildung und Lebensumstände in grundlegender Form zu beschreiben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 (ISBN: 978-3-12-525209-7)

4406

Donnerstag,
24.09.2026
19.30 – 21.00 Uhr
14 Abende
99,40 EUR

4407

Donnerstag,
18.02.2027
19.30 – 21.00 Uhr
14 Abende
99,40 EUR





Italienisch

4408

Montag,
21.09.2026
19.00 – 20.30 Uhr
28 Abende
191,80 EUR

Corso di conversazione Jahreskurs Stufe B1/B2

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Konversationskurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Kenntnissen auf B1-Niveau, die sich im Alltag und auf Reisen verständigen möchten. Vermittelt werden Fähigkeiten, Alltagssprache zu verstehen, zusammenhängend über vertraute Themen zu sprechen sowie Erfahrungen, Ziele und Pläne zu beschreiben.

Lehrbuch: Con piacere B1 (ISBN: 978-3-12-525225-7)

4412

Donnerstag,
24.09.2026
10.00 – 12.15 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR

Italienisch entschleunigt IV Stufe A1/A2

Melanie Heinz
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen. Das Kursformat ist mit drei Unterrichtseinheiten und einer Pause konzipiert, damit die Sprache entschleunigt erlernt wird.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1 (ISBN: 978-3-12-501480-0)

4413

Donnerstag,
18.02.2027
10.00 – 12.15 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR

Italienisch entschleunigt IX Stufe B1

Immacolata Miltzer
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Konversationskurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Kenntnissen auf B1-Niveau, die sich im Alltag und auf Reisen verständigen möchten. Vermittelt werden Fähigkeiten, Alltagssprache zu verstehen, zusammenhängend über vertraute Themen zu sprechen sowie Erfahrungen, Ziele und Pläne zu beschreiben. Das Kursformat ist mit drei Unterrichtseinheiten und einer Pause konzipiert, damit die Sprache entschleunigt erlernt wird.

Lehrbuch: Passo dopo passo Plus B1 (ISBN: 978-3-19-469599-3) & eigenes Kursmaterial

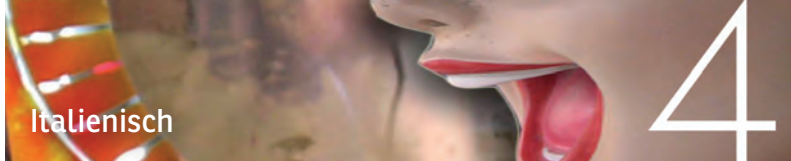
4414

Montag,
21.09.2026
9.15 – 11.30 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR

4415

Montag,
15.02.2027
9.15 – 11.30 Uhr
14 Vormittage
145,60 EUR





Italienisch

4



4420

Montag,

22.03.2027 –

Donnerstag,

25.03.2027

4 Tage

jeweils

9.30 – 15.00 Uhr

171,00 EUR

inkl. Getränke,

Obst, Kopien

& Teilnahme-

bescheinigung



Italienisch für Anfänger:innen Bildungsurlaub Kleingruppenintensivkurs Stufe A1

Melanie Heinz

Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die die italienische Sprache in kompakter Form erlernen möchten. Es ist gedacht für alle, die sich in Alltag, Urlaub und Beruf sprachlich orientieren und grundlegende Kommunikationsfähigkeiten aufbauen möchten. Vermittelt werden zentrale sprachliche Strukturen sowie ein erster Wortschatz, um einfache Situationen zu bewältigen. Spielerische Methoden fördern die Sprechfähigkeit und erleichtern den Zugang zur Sprache. Ergänzend werden grundlegende Grammatikthemen sowie authentische Materialien wie Lieder und kurze Texte eingesetzt.

Der Kurs entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an dem Kurs kann Bildungsurlaub beantragt werden. Die Teilnahme ist auch möglich, wenn kein Anspruch auf Bildungsurlaub geltend gemacht wird.

Italienisch Bildungsurlaub Kleingruppenintensivkurs Stufe A1/A2

Melanie Heinz

Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs ist für Teilnehmende mit Grundkenntnissen auf A1/A2-Niveau gedacht, die ihre Italienischkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Er hat das Ziel, vorhandenes Wissen zu reaktivieren und die aktive Sprachkompetenz zu stärken. Im Mittelpunkt steht die intensive Förderung der mündlichen Kommunikation im privaten und beruflichen Kontext. Durch die kleine Lerngruppe wird ein effektives und individuelles Lernen ermöglicht. Landeskundliche Inhalte werden integriert, um ein umfassenderes Verständnis der italienischen Sprache und ihrer Anwendung zu fördern.

Der Kurs entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an dem Kurs kann Bildungsurlaub beantragt werden. Die Teilnahme ist auch möglich, wenn kein Anspruch auf Bildungsurlaub geltend gemacht wird.



neu



4421

Dienstag,

30.03.2027 –

Freitag,

02.04.2027

4 Tage

jeweils

9.30 – 15.00 Uhr

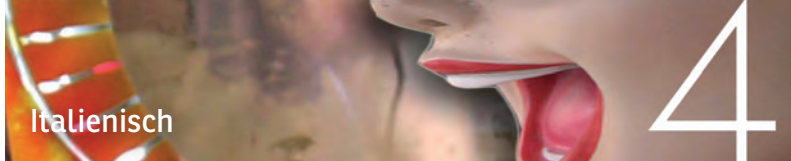
171,00 EUR

inkl. Getränke,

Obst, Kopien

& Teilnahme-

bescheinigung



Italienisch



4422

Samstag,

17.04.2027

11.00 – 14.00 &

15.00 – 18.00 Uhr

Sonntag,

18.04.2027

11.00 – 15.30 Uhr

97,00 EUR

inkl. Getränke,

Kopien &

Teilnahme-

bescheinigung

Italienisches Wochenende Einführung in Sprache und Kultur für Anfänger:innen Stufe A1

Melanie Heinz

Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Das Angebot ist geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die an einem Wochenende kompakt in eine Fremdsprache einsteigen möchten. Es ist gedacht für alle, die sich in kurzer Zeit grundlegende Redewendungen aneignen und erste einfache Sätze bilden möchten. Vermittelt werden zentrale sprachliche Mittel für typische Alltagssituationen wie im Restaurant, beim Einkaufen oder beim Fragen nach dem Weg. Ergänzend sorgen landeskundliche Einblicke für Abwechslung und Motivation. Ziel ist es, eine erste sprachliche Orientierung und Handlungssicherheit zu entwickeln.



Wohnideen

Limburg

Wohnideen mit Herz und Seele

- Frottiertücher
- Gardinen
- Dekorationen
- Sonnenschutz
- Wohn-Accessoires
- Teppiche nach Maß
- Tapeten
- Gardinenwäsche
- Flächenvorhänge
- Designfloor
- Plissees
- Rollos
- Insektenschutz
- u.v.m.

Hagelstraße 9 . 45731 Waltrop

Fon: 02309 / 78 30 83

www.wohndecken-limburg.de





Niederländisch



Sprachkursberatung:

08.09.2026, 16 – 18 Uhr

02.02.2027, 16 – 18 Uhr

4502

Montag,

21.09.2026

8.45 – 10.15 Uhr

14 Vormittage

99,40 EUR

Niederländisch II Stufe A1.2

Lente Küpper van Leeuwen
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf A1-Niveau. Er ist gedacht für alle, die einfache, alltägliche Ausdrücke verstehen und verwenden möchten. Vermittelt werden grundlegende sprachliche Mittel, um sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten sowie sich in einfachen Situationen mit Unterstützung verständlich zu machen.

Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2 (ISBN: 978-3-12-528829-4)



4503

Montag,

15.02.2027

8.45 – 10.15 Uhr

14 Vormittage

99,40 EUR

Niederländisch am Vormittag Stufe A2.2

Lente Küpper van Leeuwen
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs ist für Lernende mit Grundkenntnissen auf A2-Niveau gedacht, die häufig gebrauchte Ausdrücke aus Alltag, Beruf und Umgebung verstehen und anwenden möchten. Ziel ist es, einfache Gespräche in routinemäßigen Situationen zu führen sowie die eigene Herkunft, Ausbildung und Lebensumstände in grundlegender Form zu beschreiben.

Lehrbuch: Welkom! neu A1-A2 (ISBN: 978-3-12-528829-4)

neu



4504

Montag,

21.09.2026

10.30 – 12.00 Uhr

14 Vormittage

99,40 EUR

4505

Montag,

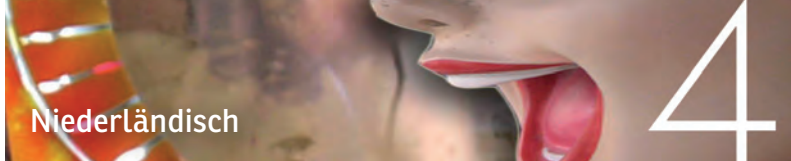
15.02.2027

10.30 – 12.00 Uhr

14 Vormittage

99,40 EUR





Niederländisch



4512

Montag,
22.03.2027 –
Donnerstag,
25.03.2027
4 Tage
jeweils
9.30 – 15.00 Uhr
171,00 EUR
inkl. Getränke,
Obst, Kopien
& Teilnahme-
bescheinigung

Niederländisch für die Reise Tagesseminar Stufe A1

Kirsten Wahle
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

In diesem Tagesseminar werden Formulierungen erlernt, die das touristische Fortkommen in unserem Nachbarland erleichtern wie z.B. Begrüßungen, Verabschiedungen, Ausspracheregeln und Zahlen. Mit Auszügen aus Lehrbüchern und Liedern wird geübt, außerdem gibt es Buchtipps und es werden Fragen zu Land und Leuten besprochen.

Niederländisch für Anfänger:innen Bildungsurlaub Kleingruppenintensivkurs Stufe A1

Kirsten Wahle
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die erste Grundkenntnisse der niederländischen Sprache erlernen möchten. Aussprache, Wortschatz und Grammatik werden niederschwellig vermittelt und gemeinsam geübt. Zahlen, das Alphabet, Begrüßungen und Verabschiedungen, über Herkunft und Sprachkenntnisse sprechen und vieles mehr lassen ein erstes Sprechvermögen entstehen. Als Leitfaden dient das Lehrbuch, geübt wird zusätzlich anhand von Liedern und Spielen. Buch- und Medientipps werden ausgetauscht, Themen mithilfe einfacher zusätzlicher Texte erklärt. Zudem werden Fragen zu Kultur und Geschichte besprochen. Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (ISBN: 978-3-19-105460-1)

Der Kurs entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an dem Kurs kann Bildungsurlaub beantragt werden. Die Teilnahme ist auch möglich, wenn kein Anspruch auf Bildungsurlaub geltend gemacht wird.



4510

Samstag,
10.10.2026
11.00 – 16.00 Uhr
47,50 EUR
inkl. Getränke,
Kopien &
Teilnahme-
bescheinigung

4511S

Samstag,
12.06.2027
11.00 – 16.00 Uhr
47,50 EUR
inkl. Getränke,
Kopien &
Teilnahme-
bescheinigung





Alphabetisierung

4901

Kursbeginn:
08.09.2026
dienstags &
donnerstags
jeweils

16.30 – 18.00 Uhr
2 x wöchentlich
30 Nachmittage
60,00 EUR
ermäßigt:
30,00 EUR
Für Kopien
entsteht eine
geringe Umlage.

Auskünfte und
Anmeldungen
über die
VHS Datteln
unter
02363 107 412

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Bettina Rabat
VHS Datteln im Dorfschulenhof,
Genthiner Str. 7, 45711 Datteln

Der Kurs richtet sich an deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Hier haben Betroffene die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung und in entspannter Atmosphäre das Lesen und Schreiben von Grund auf zu erlernen. Rund 6,2

Millionen Menschen in Deutschland haben Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben. Sie können zwar einzelne Wörter und Sätze lesen, längere Texte jedoch kaum verstehen. Wie die meisten Erwachsenen stehen auch sie mitten im Leben.

Bitte informieren Sie mögliche Interessent:innen über dieses Kursangebot!

Dieser Kurs wird in Kooperation mit den Volkshochschulen Datteln, Castrop-Rauxel, Oer-Erkenschwick und Waltrop durchgeführt.

4902

Kursbeginn:
11.02.2027
dienstags &
donnerstags
jeweils
16.30 – 18.00 Uhr
2 x wöchentlich
30 Nachmittage
60,00 EUR
ermäßigt:
30,00 EUR
Für Kopien
entsteht eine
geringe Umlage.

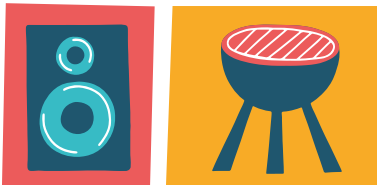
Auskünfte und
Anmeldungen
über die
VHS Datteln unter
02363 107 412



Fragen, Ideen oder Anregungen?

Kontaktieren Sie uns gerne!
Ihre Ansprechpartnerin:

- Lina Welzel
- +49 (0) 2309 930 256
- welcomedinner@waltrop.de
- Stadt Waltrop
Münsterstr. 1
45731 Waltrop



waltrop.de/welcomedinner
Aktuelle Infos und Termine

IMPRESSUM. Hrg.: Stadt Waltrop; Hausanschrift - Stadt Waltrop, Münsterstr. 1, 45731 Waltrop; Postanschrift - Stadt Waltrop, Postfach 120, 45722 Waltrop; Tel.: +49 (0) 23 09 930 0 (Vermittlung); E-Mail: stadtverwaltung@waltrop.de. Verantwortlich im Sinne des Mediendienste-Staatsvertrages, Bürgermeister Marcel Mittelbach, Text: Lina Welzel, Layout: Rutger Koch, rockandwords.de.



A1 – Integrationskurse für Menschen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte

Ein Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtsstunden. Die Vermittlung der deutschen Sprache erfolgt innerhalb von 600 Unterrichtsstunden. Die letzten 100 der insgesamt 700 Kursstunden bilden den Orientierungskurs. Die erfolgreiche Kursteilnahme wird durch den Sprachtest „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und den Kenntnistest „Leben in Deutschland“ (LID) nachgewiesen.

Kontakt:

Evangelisches Erwachsenenbildungswerk/Regionalstelle Agora
AGORA Kulturzentrum
Zeichenstraße 2
44581 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305 923049

Beratung zu Integrationskursen

Advice on integration courses

Conseils sur les cours d'intégration

Консультації щодо інтеграційних курсів

Консультации по интеграционным курсам

چامدن ال تارود لوح ح ئاصن

Donnerstag

Thursday

Jeudi

Четвер

Четверг

س ي م خ ل ا م و ي

12:00 – 13:00 Uhr

VHS Waltrop, Foyer

Ziegeleistr. 14

45731 Waltrop

AGORA
Kultur- und Bildungszentrum

Griechische Gemeinde Castrop-Rauxel e.V.

Viel zu viele junge Menschen beenden die Schule ohne einen erfolgreichen Abschluss. Häufig bleibt ihnen deshalb der Zugang zum qualifizierten Ausbildungs- und Arbeitsmarkt verwehrt. Sie sehen einer problematischen beruflichen und privaten Zukunft entgegen.

Um dies zu ändern, erhalten Jugendliche und Erwachsene an der **Volkshochschule Oer-Erkenschwick** die Möglichkeit, grundlegende Schulabschlüsse wie den Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9), den ersten erweiterten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) und den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) nachzuholen.

Die Lehrgänge werden nach § 6.1 des Weiterbildungsgesetzes von NW durchgeführt und die dadurch erworbenen Abschlüsse sind staatlich anerkannt. Die Lehrgangsdauer zur Erlangung des Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) beträgt ein Jahr. Nach insgesamt anderthalb Jahren ist die Möglichkeit gegeben, den Ersten Erweiterten Schulabschluss (EESA) zu absolvieren. Nach einem weiteren Semester kann der Lehrgang mit dem Mittleren Schulabschluss (FOR/MSA) abgeschlossen werden.

Die VHS Oer-Erkenschwick bietet gem. § 1a (4) der Verordnung über die Prüfungen zum nachträglichen Erwerb schulischer Abschlüsse der Sekundarstufe I (PO-SI-WbG) an Einrichtungen der Weiterbildung ausschließlich **organisatorisch eigenständige Lehrgänge** an.

Voraussetzungen zur Teilnahme:

In das **1. Semester** wird aufgenommen, wer die Vollzeitschulpflicht erfüllt, das 17. Lebensjahr vollendet hat und die deutsche Sprache auf der Niveaustufe **B2 GER** beherrscht.

In das **3. Semester** wird aufgenommen, wer den Erweiterten Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 10) oder einen gleichwertigen Abschluss bereits erworben hat und die deutsche Sprache auf der Niveaustufe **B2 GER** beherrscht.

Ein Einstieg in den laufenden Lehrgang ist mit entsprechenden Vorleistungen möglich.

Der Unterricht findet in Abendform statt und ist gebührenfrei.

Die Lehrgänge sind umfassend mit digitalen Endgeräten (iPads) ausgestattet, die mit Mitteln aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) im Rahmen des REACT-EU Programms zur Förderung von digitalen Sofortausstattungen in Kursen zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen der Sekundarstufe I finanziert wurden.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU



Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Kursnummer 0201

**Lehrgang zum Erwerb des
Mittleren Schulabschlusses
(FOR) 1. Semester**

Unterrichtsbeginn:

Mittwoch, 02. September 2026

Unterrichtsort:

VHS Oer-Erkenschwick,
Stimbergstr. 169, Raum 5

Unterrichtszeiten:

montags bis donnerstags, 17.15 bis
21.15 Uhr

Unterrichtsfächer:

Deutsch, Englisch, Mathematik,
Biologie, Geschichte/
Politik, Wahlpflichtfach,
Sozialpädagogische Begleitstunden

Unterrichtsumfang:

**ca. 19 Unterrichtsstunden pro
Woche**

Abschlussmöglichkeiten:

Erster Schulabschluss

**(Hauptschulabschluss nach
Klasse 9)**

Erweiterter Erster

Schulabschluss

**(Hauptschulabschluss nach
Klasse 10)**

Mittlerer Schulabschluss

(Realschulabschluss

**mit der Möglichkeit des
Qualifikationsvermerks)**

Kursnummer 0202

**Lehrgang zum Erwerb des Mittleren
Schulabschlusses (FOR) 3. Semester**

Unterrichtsbeginn:

Mittwoch, 02. September 2026

Unterrichtsort:

VHS Oer-Erkenschwick, Stimbergstr. 169,
Raum 3

Unterrichtszeiten:

montags bis donnerstags, 17.15 bis 21.15
Uhr

Unterrichtsfächer:

Deutsch, Englisch, Mathematik,
Biologie, Geschichte/Politik, Erdkunde,
sozialpädagogische Begleitstunden

Unterrichtsumfang:

ca. 20 Unterrichtsstunden pro Woche

Abschluss:

Mittlerer Schulabschluss

**(Realschulabschluss / FOR / MSA) – Juli
2027**

Kursnummer 0202

**Vorkurs für den Lehrgang zum Erwerb
des Mittleren Schulabschlusses (MSA) -
1. Semester**

Unterrichtsbeginn:

flexibel ab

dem 20. Juli 2026

Unterrichtsort: VHS, Stimbergstr. 169

Unterrichtszeiten: nach Absprache und
Bedarf

Unterrichtsfächer: Deutsch, Englisch,
Mathematik

Unterrichtsumfang: nach Absprache

Die Teilnahme ist nur nach persönlicher Anmeldung und Beratung durch den zuständigen Fachbereichsleiter (Herr Fannasch, Tel.: 02368 987403, Mail: pascal.fannasch@oer-erkenschwick.de) sowie mit Vorleistungen möglich.

Die Lehrgänge sind entgeltfrei.

Sprachenverbund Emscher-Lippe-Region:

Die Volkshochschulen der Emscher-Lippe-Region bieten Kurse zu über 20 Fremdsprachen an. In einer gemeinsamen halbjährlichen Broschüre sind diese Angebote dargestellt.

Ihre Ansprechpartner:innen in der Region:

VHS Bottrop: Dr. Katja Hesmer

Tel. (0 20 41) 70-38 45,
E-Mail: katja.hesmer@bottrop.de

VHS Castrop-Rauxel: Petra Duda

Tel. (0 23 05) 5 48 84-15,
E-Mail: petra.duda@castrop-rauxel.de

VHS Datteln: Laura Schäckelhoff

Tel. (0 23 63) 107-356,
E-Mail: laura.schaeckelhoff@stadt-datteln.de

VHS Dorsten: Dr. Ruzhdi Kicmari

Tel. (0 23 62) 66-41 83,
E-Mail: r.kicmari@dorsten.de

VHS Gelsenkirchen: Wolfgang Rüdell

Tel. (02 09) 169-26 97,
E-Mail: wolfgang.ruedel@gelsenkirchen.de

VHS Gladbeck: Silvia Gomez

Tel. (0 20 43) 99-24 55,
E-Mail: silvia.gomez@stadt-gladbeck.de

VHS Dülmen/Haltern am See/ Havixbeck: Nicole Wellmann

Tel. (0 23 64) 933-443,
E-Mail: n.wellmann@duelmen.de

VHS Herne: Monika Remlinger

Tel. (0 23 23) 16-34 67,
E-Mail: monika.remlinger@herne.de

VHS Herten: Christine Fester

Tel. (0 23 66) 30-35 19,
E-Mail: c.fester@herten.de

VHS Marl – die insel:

Marina Chatziioannidou

Tel. (0 23 65) 50 35 66-40,
E-Mail: marina.chatziioannidou@marl.de

VHS Oer-Erkenschwick:

Stefanie Steyski

Tel. (0 23 68) 987-114,
E-Mail: stefanie.steyski@oer-erkenschwick.de

VHS Recklinghausen:

Susanne Schloimann

Tel. (0 23 61) 50 19-47,
E-Mail: susanne.schloimann@recklinghausen.de

ansprechpartnerin
maren punge



SOFTWARE-SCHULUNGEN
SMARTPHONE / TABLET
HANDY-FOTOGRAFIE / FOTOBUCH
DIGITALE STEUERERKLÄRUNG
DATENSICHERHEIT
DIGITALE WERKZEUGE
UMGANG MIT KI
BERUFLICHE BERATUNG / ARBEITSZEUGNIS
MODERATION / ARBEITSTECHNIKEN
KOMMUNIKATION / INTERNET
RASPBERRY PI
AMATEURFUNK
BILDUNGSURLAUB
NACHHALTIGKEIT



BERUF
ALLTAG
& digitale
Kompetenz

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. In der heutigen Arbeitswelt sind vielfältige Arbeitstechniken erforderlich, die in der VHS in abendlichen Kursen, aber auch zunehmend häufiger in kompakter ganztägiger Form angeboten werden.

Die Steuererklärung selbst zu erstellen, Moderations- und/oder Kommunikationstechniken zu erwerben, die Welt des Amateurfunks zu entdecken oder sich für Nachhaltigkeit einzusetzen, sind oft viel mehr als Privates oder Hobby: es zeigt den persönlichen Kompetenzzuwachs, der auch beruflich nutzbar ist. Ebenfalls vertreten sind Angebote zum entlastenden Umgang mit zunehmender Arbeitsbelastung, um Stress zu vermeiden oder zu verringern.

Einen wachsenden Anteil hat die **Digitalisierung aller Lebensbereiche**: Nur entsprechende digitale Kompetenzen stellen die umfassende Teilhabe im Privaten wie im Beruflichen sicher. Dabei geht es nicht nur um den geübten Umgang mit verschiedenen Werkzeugen, sondern auch um einen kritischen Blick auf Vor- und Nachteile.

Seit dem **02.02.2026** besteht die Möglichkeit, einen **Bildungsscheck 2.0** online zu beantragen. Es besteht nur noch **der individuelle Zugang**. Somit können nur Einzelpersonen einen BS 2.0 beantragen und es gibt kein betriebliches Förderprogramm mehr. Die Beantragung des BS 2.0 erfolgt über das **ESF-Online-Portal**, welches Sie unter folgendem Link finden: <https://esf-online.nrw.de/esf-portal/authenticate.do>

Die Beratungsstruktur mit Beratungsstellen gibt es nicht mehr. **Der BS 2.0 wird ohne Beratung ausgegeben**. Optional gibt es ein Servicetelefon der G.I.B. und eine E-Mailadresse. Diese stehen Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung, die Unterstützung bei der Antragstellung, insbesondere im „Handling“ des Antragsportals benötigen oder bei denen es sich um einen besonders komplexen Fall im Hinblick auf die Förderfähigkeit handelt.

Servicetelefon: 02041 767 555
E-Mail: bildungsscheck@gib.nrw.de



Digital Coaching

Digital-Coaching, (Über-) Leben mit Handy und Co.

Im Haus der Bildung, Begegnung und Kultur gibt's weiterhin jeden Donnerstag zwischen 16.00 und 18.00 Uhr (außerhalb der Schulferien) das Info- und Unterstützungsangebot: **Kompetent – entgeltfrei – hilfreich.**

Worum geht's? Wie funktioniert's?

Sie haben/wollen

- sich erstmals ein Smartphone / Tablet zulegen?
- Fragen bei der Nutzung Ihres Smartphones?
- digital Termine vereinbaren?
- sich ein Ticket kaufen?
- eine E-Mail-Adresse einrichten?
- eine Navigation beim Wandern / Radfahren einsetzen?
- ins Online-Banking einsteigen?

Dann kommen Sie donnerstags vorbei oder vereinbaren einen Termin mit einem unserer EDV-Dozenten. Der hilft Ihnen bei überschaubaren Fragestellungen direkt, entgeltfrei und zielgerichtet weiter. Sollten Ihre Fragen und Themen umfangreicher sein, dann können wir Ihnen Tipps und Infos geben, wie Sie vorgehen können oder Sie rufen uns unter 02309 – 96260 an und erhalten nähere Infos.





Windows 11 – Kompaktkurs Grund- und Aufbaukurs

Alexander Kindermann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs vereint Grundlagen und weiterführende Inhalte in einem durchgängigen Konzept. Er richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Anwender mit ersten Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse in Windows 11 strukturiert aufbauen und vertiefen möchten.

Sie lernen die grundlegende Bedienung, die Benutzeroberfläche sowie zentrale Funktionen kennen und entwickeln darauf aufbauend ein sicheres Verständnis für weiterführende Einstellungen und Anwendungen im Alltag. Behandelt werden unter anderem die Arbeit mit Dateien und Ordnern, die Anpassung von Systemeinstellungen, die Nutzung des Internets sowie der Umgang mit dem Browser Microsoft Edge.

Ziel ist es, einen souveränen und effizienten Umgang mit dem Computer zu erreichen.

Grundlagen der Tabellenkalkulation

Alexander Kindermann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Schritt für Schritt und anhand vieler praktischer Übungen werden Kenntnisse über den Aufbau und den Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel vermittelt.

Sie erwerben grundlegende Fertigkeiten, um Tabellen und Tabellenblätter anzulegen, Zellen einzufügen, zu löschen, zu verschieben und zu kopieren. Des Weiteren erlernen Sie das Arbeiten mit Formeln sowie das Erstellen von Diagrammen. Für die Beantwortung Ihrer Nachfragen besteht ausreichend Zeit. Sie können nach Abschluss des Kurses sicher Tabellen und Tabellenblätter anlegen, mit einfachen Formeln arbeiten und Diagramme erstellen. Dies entspricht den Niveaustufen 3 und 4 nach dem Referenzrahmen für digitale Kompetenz.

Teilnahmevoraussetzungen: Es werden Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC oder Laptop vorausgesetzt. Bitte bringen Sie zum Kurs Ihren Laptop mit. Das Gerät sollte das Windows 11-Betriebssystem und eine Office-Version ab 2013 aufweisen (Word 2013/Excel 2013). Wenn nicht vorhanden, können Sie auch auf ein Gerät der VHS zurückgreifen.



5102

Mittwoch,
20.01.2027 –
Freitag, 22.01.2027
jeweils
10.00 – 13.00 Uhr
100,00 EUR



5103

Montag,
25.01.2027 –
Mittwoch,
27.01.2027
jeweils
10.00 – 13.00 Uhr
100,00 EUR





5110

Montag,
05.10.2026
& Dienstag,
06.10.2026
jeweils
17.00 – 20.00 Uhr
68,00 EUR

Erste Schritte mit dem eigenen Smartphone oder Tablet Basis Android

Alexander Kindermann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

5111

Montag,
22.02.2027
& Dienstag,
23.02.2027
jeweils
17.00 – 20.00 Uhr
68,00 EUR

In diesem Kurs machen Sie die grundlegenden ersten Schritte im Umgang mit Ihrem Smartphone/Tablet mithilfe von einfachen Übungen. Am Ende des Kurses können Sie Ihr Gerät mit Fingern und Gesten steuern, mit Ihrem Smartphone telefonieren, Apps nutzen, Ihr Gerät mit dem Internet verbinden und dort surfen. Es gibt ausreichend Zeit für die Beantwortung Ihrer Fragen. Ziel dieses Kleingruppen-Kurses ist: Einfache Arbeiten am Smartphone/Tablet selbständig zu erledigen. Dies entspricht den Stufen 1 und 2 des Referenzrahmens für digitale Kompetenzen.

Teilnahmevoraussetzungen: Keine bzw. geringe Kenntnisse im Umgang mit dem eigenen Android-Gerät.



iPad & iPhone Grundkurs und Aufbauwissen

Alexander Kindermann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Ein iPhone oder ein iPad sind vielseitige Begleiter und erleichtern den Alltag enorm – ob Navigation, Erinnerungen, Nachrichten oder Mails, sie bieten zahlreiche nützliche Funktionen. In diesem umfassenden Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Gerät effektiv nutzen können.

Anfangen mit den wichtigsten Grundfunktionen über zahlreiche praktische Übungen bis hin zu fortgeschrittenen Nutzungsmöglichkeiten und Apps: Dieser Kurs vermittelt Ihnen auf verständliche und praxisorientierte Weise alle relevanten Kenntnisse. Zusätzlich lernen Sie nützliche Zusatzhardware und anspruchsvollere Anwendungen kennen, mit denen Sie Ihre Geräte noch vielfältiger nutzen können.

Es wird großer Wert auf Praxisbezug gelegt und es bleibt genügend Raum für Ihre persönlichen Wünsche und individuellen Fragen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad/iPhone mit. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen, da individuell auf das Vorwissen der Teilnehmenden eingegangen wird.

5112

Montag,
12.10.2026 &
Dienstag,
13.10.2026
jeweils
17.00 – 20.00 Uhr
68,00 EUR

5113

Montag,
01.03.2027 &
Dienstag,
02.03.2027
jeweils
17.00 – 20.00 Uhr
68,00 EUR

Handy-Fotografie / Fotobuch

5121

Dienstag,
09.03.2027
17.00 – 20.00 Uhr
36,00 EUR



Fotografieren mit dem Smartphone

Alexander Kindermann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Mit einem Smartphone sind schon Spielfilme gedreht worden und Fotos, die mit dem Smartphone gemacht wurden, haben Preise gewonnen. Eigentlich sind Schnappschüsse mit diesem Tausendsassa recht einfach. Will man jedoch etwas Besonderes im Halbdunkeln, eine Nahaufnahme mit Gegenlicht oder Ähnliches „mal eben“ machen, dann gelingt dies häufig nicht so recht. An diesem Vormittag werden die wichtigsten Einstellungen und Möglichkeiten eines Smartphones vorgestellt und ausprobiert, damit der nächste Schnappschuss besser gelingt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit.



Fotobuch gestalten Kleingruppenseminar

Waldemar Plettau
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Fotobücher sind professionell gedruckte Bücher mit Digitalfotos. Mithilfe einer Gestaltungssoftware entstehen regelrechte Bildbände, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen oder Familienfeste eindrucksvoll präsentieren. Schrittweise werden Sie in die Grundlagen der Gestaltung eines Fotobuchs eingeführt. Bitte bringen Sie ca. 70-150 nicht-komprimierte digitale Fotos auf einem Datenträger mit (USB-Stick, CD, Digitalkamera, Speicherkarte) und – falls vorhanden – einen USB-Speicherstick. Falls Sie eine eigene E-Mail-Adresse haben, bringen Sie bitte auch diese mit (Login und Passwort nicht vergessen).

Alle Teilnehmenden erhalten einen CEWE-Fotobuch-Gutschein im Wert von 26,95 Euro für die Erstellung eines individuellen, kostenlosen Fotobuches. Einfache Grundkenntnisse in Windows sind Voraussetzung für diesen Kurs.

5122

Montag,
16.11.2026
09.00 – 13.00 Uhr
46,00 EUR

5123

Montag,
12.04.2027
09.00 – 13.00 Uhr
46,00 EUR





Digitale Steuererklärung

5160

Dienstag,
20.04.2027
18.00 – 21.00 Uhr
32,00 EUR

Die elektronische Steuererklärung Teil 1: Vorbereitung und Einstieg

Nico Scheidle, Lukas Scheidle
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Wenn Sie bislang noch wenig oder gar nicht im Internet unterwegs sind, dann ist dieser Kurs für Sie genau das Richtige. An diesem Abend richten Sie zunächst ihre persönliche E-Mail-Adresse und Onlineregistrierung bei Elster ein. Hierfür benötigen Sie Ihre Steuer-Identifikationsnummer. Sie erfahren die Grundlagen und die Top-Ten des Wissenswerten über die Einkommensteuererklärung und erstellen Ihre ganz persönliche eigene Checkliste zur Vorbereitung der Erklärung.

Die elektronische Steuererklärung Teil 2: Wissenswertes zum Verfahren

Nico Scheidle, Lukas Scheidle
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Im zweiten Kurs geht es um die Einkommensteuererklärung selbst, das Verfahren sowie Grundbegriffe, mit denen Sie bei der Erklärung zu tun haben werden. Sie können auch mit diesem Teil starten, sofern Sie die ersten Schritte (Teil 1) bereits selbst gegangen sind. An diesem Abend besprechen die Referenten vorbereitete Arbeiten für die Steuererklärung und klären, welche Unterlagen von Ihnen benötigt werden. Abschließend erstellen Sie Ihre ganz persönliche Checkliste und grundsätzliche Fragen zur Steuererklärung werden beantwortet.

5161S

Dienstag,
11.05.2027
18.00 – 20.00 Uhr
22,00 EUR



Die Referen-
ten sind als
Steuerbera-
ter tätig.

Bitte bringen Sie Ihre ELSTER-Zugangs-
daten bzw. Zertifikatsdatei, alle relevanten
Belege für Ihre Steuererklärung und (wenn
möglich) Ihren eigenen Laptop oder Ihr
Tablet mit.

„Weiterdenker.“

Unsere Beratung:
Passt mit Sicherheit zu Ihren Plänen.

Buxel & Gryt oHG

Hochstr. 101
45731 Waltrop
Tel. 02309/78290
buxel-gryt@provinzial.de

PROVINZIAL



Digitale Steuererklärung

Die elektronische Steuererklärung Teil 3: Erstellung

Nico Scheidle, Lukas Scheidle
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Die Vorbereitungen sind getroffen, Sie haben die notwendigen Belege für Ihre Steuererklärung zusammen? Dann kann es losgehen. An diesen beiden Kurstagen gehen die Referenten die Elster-Steuererklärung Schritt für Schritt durch und geben Ihnen die notwendigen sachkundigen Erläuterungen und beantworten Ihre Fragen. Sie lernen, dass Sie auch ohne zusätzliche Spezial-Software Ihre Steuererklärung selbst erstellen können. So gerüstet und informiert wird es für Sie möglich, Ihre persönliche Steuererklärung anschließend selbstständig zu erstellen.

Die elektronische Steuererklärung Auffrischungskurs

Nico Scheidle, Lukas Scheidle
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Sie haben bereits mit ELSTER gearbeitet oder in den Vorjahren an „Teil 1-3“ teilgenommen und möchten Ihr Wissen auffrischen? In diesem kompakten Praxistermin bringen wir Sie auf den neuesten Stand: Änderungen im Verfahren, typische Stolpersteine und schnelle Checks vor dem Absenden. Anhand ausgewählter Beispiele frischen wir zentrale Eingaben (u. a. Werbungskosten, Sonderausgaben, Anlage Vorsorgeaufwand) auf und beantworten individuelle Fragen. Ideal, um Ihre nächste Erklärung sicher, zügig und selbstständig zu erledigen – ohne Zusatzsoftware, direkt in ELSTER.

Bitte bringen Sie Ihre ELSTER-Zugangsdaten bzw. Zertifikatsdatei, alle relevanten Belege für Ihre Steuererklärung und (wenn möglich) Ihren eigenen Laptop oder Ihr Tablet mit.



© etienne boulangier



5162S

Freitag, 21.05.2027
18.00 – 20.00 Uhr
Samstag,
22.05.2027
10.00 – 14.00 Uhr
61,50 EUR



Die Referen-
ten sind als
Steuerbera-
ter tätig.



neu

5163S

Samstag,
12.06.2027
10.00 – 14.00 Uhr
41,50 EUR





Datensicherheit

5170

Montag,
09.11.2026
19.00 – 20.30 Uhr
20,00 EUR

Sicherheit meiner Daten Stufe 1

Jörg Kuhlemann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Für die meisten Menschen ist es Routine, ihre Wohnung zu verschließen, wenn sie sich außer Haus aufhalten. Anders scheint es zu sein, wenn dieselbe Person im Internet auf der digitalen Autobahn unterwegs ist. Während eine Gefährdung bei der Wohnung offensichtlich ist, scheint eine Gefährdung beim Thema Datensicherheit eher mittelbar und abstrakt. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie sich mit recht einfachen Vorkehrungen in folgenden Bereichen schützen können:

- PC-Sicherheit und sicheres Internet:
über Viren, Würmer und Trojaner
- Antivirenprogramme und Firewalls
- Umgang mit E-Mails
- Passwörter
- Datensicherheit und -sicherung

Während des Vortrags zeigt Ihnen der Dozent einige Demos, z. B. Entschlüsseln von Passwörtern, Wirkungsweise von Antivirenprogrammen, Mitschnitte von Daten.

Sicherheit meiner Daten Stufe 2

Jörg Kuhlemann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Auf den Vortrag Stufe 1 aufbauend geht es in diesem Vortrag schwerpunktmäßig um die Themen WLAN-Sicherheit:

- Private und öffentliche WLANs und deren Unterschiede
- Schutz im öffentlichen WLAN gegen „Man in the Middle“-Attacken und Phishing
- Verhalten im öffentlichen WLAN
- Absicherung des privaten WLAN

Während des Vortrags zeigt der Dozent Ihnen einige Demos, z. B. FAKE-Hotspot und Einstellungsmerkmale an Demo-Routern.

5171

Montag,
16.11.2026
19.00 – 20.30 Uhr
20,00 EUR





5172

Montag,

23.11.2026

19.00 – 20.30 Uhr

20,00 EUR



Sicherheit meiner Daten Stufe 3

Jörg Kuhlemann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Im dritten Kurs erhalten Sie an diesem Abend folgende Informationen:

- Onlinebanking und E-Payment
- Bezahlen mit dem Smartphone und Karten mit dem NFC-Verfahren
- Online-Banking und die verschiedenen Sicherheitsverfahren
- E-Payment verschiedener Anbieter und deren Sicherheit
- Gütesiegel von Online-Shops, Zertifikate, Kundenbewertungsportale
- Schutz vor Betrügern

Während des Vortrags zeigt Ihnen der Dozent einige Demos, z. B. die Bedeutung von Zertifikaten und wie diese eingesehen werden können sowie Impressumseiten als erster Anlaufort eines Webshops.

Sicherheit meiner Daten Stufe 4

Jörg Kuhlemann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Im vierten Teil dieser Kursreihe geht es um die Datensicherung in der Praxis. Sie lernen, Daten sicher zu speichern. Wie können Fotos, Kontakte und wichtigen Dokumente bei Bedarf wiederhergestellt werden? Es werden einfache Methoden der Datensicherung vorgestellt und durchgeführt. Die Rücksicherung nach einem Notfall sowie eine übersichtliche Organisation von Dateien sind ebenfalls Bestandteil des Kurses. Der Vortrag ist für alle Systeme wie Windows, iPhone/iPad und Android geeignet.

neu



5173

Montag,

30.11.2026

19.00 – 20.30 Uhr

20,00 EUR





Digitale Werkzeuge

5201

Montag,
25.01.2027

18.45 – 20.15 Uhr
16,00 EUR

Bahnfahren leicht gemacht: Reisen planen mit dem DB Navigator

Michael Braun
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der DB Navigator als App für Smartphones ist der ideale Reisebegleiter im Nah- und Fernverkehr sowie für U-Bahn, Straßenbahn und Bus. Er hält in jeder Situation den passenden Service bereit. In dem Kurs lernen Sie, wie die digitale Buchung von Tickets, auch für Fahrrad oder Hund, im Fern- und Nahverkehr erfolgen kann. Sie werfen einen Blick in die Menüs, in die Reisevorschau, die Echtzeit-Anzeige und vieles mehr.

5202S

Montag,
03.05.2027

17.00 – 18.30 Uhr
16,00 EUR

5205

Montag,
25.01.2027

17.00 – 18.30 Uhr
16,00 EUR

Einführung in die Navigations-App Komoot

Michael Braun
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Im Bereich der Automobilität sind Navigationsgeräte oder entsprechende Apps auf Mobiltelefonen selbstverständlich geworden. Bei Outdoor-Aktivitäten wie Radfahren oder Wandern sind Navigations-Apps auf dem Vormarsch und werden von einer stetig wachsenden Anzahl Aktiver genutzt. In diesem Kurs wird

5206S

Montag,
03.05.2027

18.45 – 20.15 Uhr
16,00 EUR

die App Komoot im ganz praktischen Einsatz vorgestellt – am PC und auf dem Smartphone/Tablet. Wie plane ich erste einfache Touren? Wie kann ich Touren von anderen nutzen? Wie kann ich Touren auf dem mobilen Gerät und am PC nutzen? Einfache Vorkenntnisse im Umgang mit dem eigenen Smartphone/Tablet sind erforderlich, ein eigenes mobiles Gerät sollte mitgebracht werden, die App sollte dort installiert sein. Auch ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.

KI-Tools für Alltag & Beruf

Michael Braun
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Über künstliche Intelligenz als Helfer im Alltag sprechen aktuell alle. ChatGPT schreibt Texte und beantwortet Fragen, Grok erstellt Bilder aus Textbeschreibungen, Sora generiert Videos, DeepL übersetzt Texte praktisch in Echtzeit in diverse Sprachen. Wie zuverlässig sind diese Tools und – viel wichtiger – wie funktionieren sie eigentlich? In diesem Kurs lernen Sie die zum Zeitpunkt des Kurses aktuell angesagten KI-Tools kennen. Die grundlegenden Funktionen werden gezeigt und einige Beispiele direkt erarbeitet. Gerne können Sie Ihr eigenes, funktionierendes Endgerät mitbringen.

5308

Donnerstag,
04.02.2027
17.00 – 20.00 Uhr
34,00 EUR

5309S

Samstag,
05.06.2027
10.00 – 13.00 Uhr
34,00 EUR





Umgang mit KI

KI verändert Arbeit – Chancen, Pflichten und Verantwortung **Vortrag & Diskussion**

Michael Braun
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unsere Arbeitswelt schneller, als viele erwartet haben. ChatGPT, Copilot oder Perplexity sind längst Teil des Alltags.

In diesem Vortrag zeigt Michael Braun auf, welche neuen Pflichten mit den neuen Möglichkeiten auf uns zukommen. Im Mittelpunkt stehen dabei die Anforderungen des EU AI Act, die Verantwortung von Arbeitgebern, die Qualifizierung der Mitarbeitenden und die ethischen Leitplanken im Umgang mit intelligenten Systemen. Anhand praxisnaher Beispiele wird deutlich, wie KI heute schon eingesetzt wird. Der Vortrag ordnet ein, welche Chancen sich daraus für den Arbeitsmarkt ergeben, welche Jobprofile und Kompetenzanforderungen sich verändern werden und wie Unternehmen ihre Belegschaft auf den Wandel vorbereiten können. Dies soll Grundlage sein für eine abschließende Diskussion, wie wir mit KI-generierten Inhalten umgehen können, wo Grenzen zwischen Automatisierung und Menschlichkeit liegen und welche Verantwortung Führungskräfte und Mitarbeitende tragen.

Digital gesund? **KI zwischen Gesundheitsförderung, Self-Tracking und Seelenleben** **Vortrag & Diskussion**

Michael Braun
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen – im Büro, im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM/BGF) und in unseren Hosentaschen. Im Vortrag betrachten wir mit Michael Braun, wo KI heute konkret nützt und wo Vorsicht geboten ist: von Tools für Rücken, Licht und Pausen, über Plattformen, die Gesundheitsdaten bündeln und Empfehlungen geben, bis zu Team-Analysen gegen Überlastung.

Sie schauen auf Self-Tracking und Fitness und auf psychologische Grenzfälle: virtuelle Partner:innen, 'verstärkende' KI-Freunde und KI-gestützte Trauerbewältigung. Dazu ordnen Sie Arbeitsmarkteffekte ein und klären, welche rechtlichen und ethischen Rahmen vorgegeben sind, zum Beispiel durch den EU AI Act. Was ist erlaubt, was grenzwertig, was wünschenswert? Dazu wollen Sie im Anschluss in einen offenen Austausch gehen.



neu 
5310
Donnerstag,
15.10.2026
19.00 – 20.30 Uhr
13,50 EUR



neu 
5311
Montag,
01.02.2027
19.00 – 20.30 Uhr
13,50 EUR



Umgang mit KI

5312

Donnerstag,
01.10.2026

19.00 – 19.45 Uhr
10,00 EUR

5313

Donnerstag,
11.03.2027

19.00 – 19.45 Uhr
10,00 EUR



Modul: Reiseplanung mit KI ChatGPT & Perplexity

Michael Braun
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Die nächste Reise steht an, und Sie wollen sich die Arbeit ersparen, die Sehenswürdigkeiten, Parks und Museen zu einem Reiseplan mühsam zu ergoogeln? Oder Sie haben die Aufgabe, für Ihren Verein oder Ihre Gruppe einen Reiseplan für den nächsten Ausflug zusammenzustellen? Das können Sie ganz schnell in den Griff bekommen – mit KI. Sie erarbeiten in dem Kurs, wie Sie die beiden KI-Tools ChatGPT und Perplexity anwenden können und wie Sie darin Ihre Reiseplanung erstellen können – von der Zusammenstellung der Programmpunkte über eine Zusammenstellung der möglichen Eintrittspreise und Stationen für kulinarische Pausen bis hin zur Übersicht der öffentlichen Verkehrsmittel, die Sie zwischen den Programmpunkten nutzen können.

Modul: Wir kochen mit KI ChatGPT

Michael Braun
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Was haben Sie denn noch im Kühlschrank – und was können Sie daraus kochen? Oder womit können Sie Ihre Gäste überraschen, wenn sie zum Essen kommen? In diesem Kurs erarbeiten Sie, wie man das KI-Tool ChatGPT fürs Kochen einsetzen kann. Sie lassen sich Zubereitungen vorschlagen für das, was noch im Haus ist, fragen nach passenden Rezepten für Allergiker, Veganer oder große Gruppen, und lassen sich für die Rezepte gleich noch die Einkaufsliste aller Zutaten zusammenstellen.

5316

Donnerstag,
01.10.2026
18.00 – 18.45 Uhr
10,00 EUR

5317

Donnerstag,
11.03.2027
18.00 – 18.45 Uhr
10,00 EUR





Umgang mit KI

Modul: Eigene Fotos und alte Bilder aufbessern und animieren mit KI Grok & Gemini

Michael Braun
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Sind Sie schonmal über einen alten Schuhkarton gestolpert, der noch viele alte Bilder von früher enthält? Leider lässt die Qualität zu wünschen übrig. Aber KI kann Ihnen dabei helfen – von der Optimierung der Qualität bis zu einfachen Animationen der Szene. Dies gilt natürlich auch für aktuelle Fotos. Und wer sein eigenes Porträtfoto schon mal mit Hintergründen weit entfernter Urlaubsregionen oder Fantasy-Umgebungen versehen hat, weiß, was alles möglich ist.

Modul: Das persönliche Last Minute Weihnachtsgeschenk mit KI erstellen

Michael Braun
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Das Weihnachtsfest steht vor der Tür, und Sie haben noch nicht das passende Weihnachtsgeschenk? Dann nutzen Sie die Möglichkeiten von KI, um ein ganz persönliches, individuelles Weihnachtsgeschenk zu erstellen. In diesem Kurs erfahren Sie nicht nur, wie Sie ein auf den Beschenkten zugeschnittenes Geschenk planen können, sondern Sie können es auch aktiv umsetzen – angefangen beim Krimi mit dem Beschenkten als Hauptperson, über das individuelle Gedicht, bis zum persönlichen Song, der zum Beispiel die Lebensgeschichte des Beschenkten besingt.



5318

Donnerstag,
01.10.2026
20.00 – 20.45 Uhr
10,00 EUR

5319

Donnerstag,
11.03.2027
20.00 – 20.45 Uhr
10,00 EUR



5320

Donnerstag,
12.11.2026
18.00 – 19.30 Uhr
10,00 EUR

Technologie verändert die Welt. Menschen gestalten die Zukunft.

Organisationen investieren heute in Digitalisierung und Künstliche Intelligenz. Wir glauben, dass nachhaltige **Veränderung** dort beginnt, wo **Menschen** Orientierung finden, ihre **Stärken** entfalten und gemeinsam lernen. Deshalb begleiten wir Unternehmen, Organisationen und Teams bei der **Entwicklung** zukunftsfähiger Lern- und Entwicklungskulturen, in drei prägenden **Modulen**.

Gesund führen im Wandel.

z.B. Workshops zu mentaler Gesundheit & stärkenorientierter Lernkultur

Zukunft lernen.

z.B. Future Skills Teamformate, um Lernkultur im Unternehmen zu formen

Gemeinsam gestalten.

z.B. Zukunftswerkstatt, um Lernräume für Teams zu entwickeln

Menschen im Wandel

Eva Roijackers & Michael Braun

Lernkultur · Future Skills · Positive Leadership · Coaching · KI & Bildung

Mehr zu den Modulen, Formaten & Methoden auf

www.menschen-im-wandel.de





Umgang mit KI

5321

Montag,
15.02.2027
19.00 – 21.15 Uhr
26,00 EUR

Die großen LLM-KIs vorgestellt:

ChatGPT, Google Gemini, Microsoft Copilot, Perplexity.AI und Mistral im Vergleich

Michael Braun
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Jeder, der sich mit KI beschäftigt, dürfte inzwischen von ChatGPT gehört haben. Aber in den letzten zwei Jahren sind auch weitere große Large Language Models (LLM) auf den Markt gekommen, die ChatGPT ähneln, aber andere Schwerpunkte haben – und je nach Anwendung andere Vorzüge. Der Dozent stellt Ihnen alle KI-Tools vor, zeigt, wie sie anzuwenden sind und für welchen Zweck sich welches dieser vier Tools am besten eignet.



ChatGPT – Interaktion mit Künstlicher Intelligenz

Alexander Kindermann
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ChatGPT effektiv nutzen können, um Texte zu generieren, Fragen zu beantworten und sogar komplexe Probleme zu lösen.

Sie erhalten praktische Anleitungen zur Nutzung von ChatGPT für unterschiedliche Anwendungen, von der Texterstellung bis zur Informationsbeschaffung sowie Tipps zur Verbesserung der Interaktionen mit ChatGPT, einschließlich der Anpassung von Prompts und der Bewertung der Antworten.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich erstmalig für künstliche Intelligenz interessieren und lernen möchten, wie sie ChatGPT und ähnliche Technologien in ihrem Alltag oder Beruf einsetzen können. Gerne können Teilnehmende ihr eigenes Endgerät mitbringen.

5323

Mittwoch,
14.10.2026
17.00 – 20.00 Uhr
28,00 EUR

5324

Mittwoch,
10.03.2027
17.00 – 20.00 Uhr
28,00 EUR





Umgang mit KI

KI effektiv nutzen: Prompting Workshop

Michael Braun
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

ChatGPT, Copilot, Gemini und andere KI-Anwendungen können beim Schreiben, Recherchieren, Planen oder Lernen eine große Hilfe sein – vorausgesetzt, man weiß, wie man ihnen die richtigen Anweisungen gibt. Genau hier setzt das sogenannte Prompting an: die Fähigkeit, KI-Systeme gezielt zu steuern, damit sie hilfreiche, präzise und kreative Ergebnisse liefern. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit guten Eingaben („Prompts“) deutlich bessere Antworten von KI-Systemen erhalten. Sie erfahren, welche Rolle klare Formulierungen spielen und welche Strategien sich in der Praxis bewährt haben. Anhand vieler Beispiele und kleiner Übungen entdecken Sie, wie Sie Prompts Schritt für Schritt verbessern können.

NotebookLM Mit KI effizient recherchieren, verstehen und schreiben

Michael Braun
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie wir Informationen recherchieren, strukturieren und verarbeiten. Mit NotebookLM, einer KI-Anwendung von Google, steht ein Werkzeug zur Verfügung, das speziell dafür entwickelt wurde, mit eigenen Dokumenten zu arbeiten und daraus neues Wissen zu erschließen. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von NotebookLM kennen. Die Anwendung kann beispielsweise Texte, PDFs oder Notizen analysieren, Inhalte zusammenfassen, Fragen zu Dokumenten beantworten oder neue Texte auf Basis der bereitgestellten Quellen erstellen. Dadurch eignet sich NotebookLM besonders für Recherche, Lernen, Schreiben und Wissensmanagement.



5325

Montag,
11.01.2027
19.00 – 20.30 Uhr
16,00 EUR

5326S

Samstag,
05.06.2027
19.00 – 20.30 Uhr
16,00 EUR



5327

Montag,
11.01.2027
18.00 – 18.45 Uhr
16,00 EUR

5328S

Montag,
05.07.2027
18.00 – 18.45 Uhr
16,00 EUR



5401

Eine Beratungseinheit dauert 30 Minuten und kostet 35,00 EUR.

Terminvereinbarung nach individueller Absprache.

Nähere Informationen erteilt Maren Punge unter T. 02309 962611



Vertrauliche berufliche Einzelberatung Online Einzelberatung

Dipl. Betriebswirtin
Birgit Friedrich-Schäffer

Berufliche Belastungssituationen nehmen zu. Konflikte mit Kolleg:innen, Mobbing, Arbeitsüberlastung, Unzufriedenheit mit Aufgabenbereichen oder Vorbereitung auf Beurteilungsgespräche und Gehaltsverhandlungen sind nur einige der typischen Belastungssituationen im beruflichen Arbeitsalltag.

Das vertrauliche Beratungsgespräch bietet Ihnen die Möglichkeit zur Reflexion der eigenen beruflichen Situation sowie zur Entwicklung erster Lösungsschritte mit Blick auf die eigenen Ressourcen und ggf. Möglichkeiten einer beruflichen Um- oder Neuorientierung.

5402

Eine Beratungseinheit dauert 30 Minuten und kostet 35,00 EUR.

Terminvereinbarung nach individueller Absprache.

Nähere Informationen erteilt Maren Punge unter T. 02309 962611

Erfolgreich bewerben Online Einzelberatung

Dipl. Betriebswirtin
Birgit Friedrich-Schäffer

Eine überzeugende Bewerbung ist der Türöffner zum Vorstellungsgespräch bei einem Unternehmen. Sie haben eine Wunschposition entdeckt, auf die Sie sich erfolgreich bewerben möchten? Sie möchten wissen, wie Sie Ihre Stärken und Ihre Motivation in einem Bewerbungsanschreiben überzeugend präsentieren? Was ist bei der

Gestaltung eines aussagekräftigen Lebenslaufs zu beachten? Worauf ist bei Online-Bewerbungen zu achten? Oder Sie haben bereits eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch und möchten sich optimal darauf vorbereiten. Lassen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen fachkundig analysieren. Sie erhalten Hilfestellung zur Optimierung und überzeugenden Gestaltung Ihrer Bewerbung bzw. Tipps für die optimale Vorbereitung eines Vorstellungsgesprächs.

Zur Beratung können die eigenen Bewerbungsunterlagen sowie ggf. für Sie interessante Stellenanzeigen vorab gerne zugesandt werden.

Arbeitszeugnis-Check Online Einzelberatung

Dipl. Betriebswirtin
Birgit Friedrich-Schäffer

Arbeitszeugnissen kommt eine Schlüsselfunktion bei der beruflichen Neuorientierung zu. Zukünftige Arbeitgeber:innen bewerten die hierin enthaltenen Informationen zur Art der ausgeübten Tätigkeiten sowie die vermeintlich positiv klingenden Aussagen zum Leistungs- und Sozialverhalten.

Die wahren Aussagen eines Zeugnisses sind für ungeübte Zeugnisleser:innen nur schwer zu erkennen. Schlechte Bewertungen, Auslassen von wichtigen Kernaussagen sowie widersprüchliche Aussagen finden sich im Zeugnis oftmals nur

5403

Eine Beratungseinheit dauert 30 Minuten und kostet 35,00 EUR.

Terminvereinbarung nach individueller Absprache.

Nähere Informationen erteilt Maren Punge unter T. 02309 962611



Moderation / Arbeitstechniken

zwischen den Zeilen versteckt wieder. Häufig werden diese Aussagen zum Stolperstein einer Karriere. Lassen Sie Ihr Arbeitszeugnis fachkundig analysieren. Sie erhalten Tipps zu erforderlichen Korrekturen sowie zur Zeugnisreklamation. Für diese Beratung kann das eigene Arbeitszeugnis vorab gerne zugesandt werden. Die Arbeitszeugnisberatung stellt keine Rechtsberatung dar!

Neue Veranstaltungsreihe: Arbeitstechniken, die niemand braucht Einführung in die angewandte Prokrastination Tagesworkshop

Lars Vers Pätung
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

In diesem Grundlagenkurs zur Prokrastination lernen Sie, wie man wichtige Aufgaben systematisch auf einen späteren Zeitpunkt verschiebt, ohne dabei in Stress zu geraten. Es wird anhand praktischer Übungen wie z. B. „Kaffee holen 1-4“, „Schreibtisch umsortieren“ und „dringende E-Mails ignorieren“ die Fähigkeit trainiert, produktiv unproduktiv zu sein.

Lernziele dieses Tagesworkshops:

- die Kunst des „Ich fang später an“ sicher zu beherrschen
- Strategien zur kreativen Vermeidung zu entwickeln
- den persönlichen Prokrastinationstyp bestimmen (z. B. Perfektionist:in, Snack-Sucher:in, Serien-Anmacher:in)
- Einführung in fortgeschrittene Techniken wie z. B. „Ich muss eben noch kurz...“

Zielgruppe des Kurses sind alle, die schon immer wussten, dass sie eigentlich etwas anderes tun sollten.

Bitte bringen Sie – vor allem Ihre ganz persönlichen – Ausreden mit.



5411

Freitag,
01.01.2027
07.00 – 19.00 Uhr
entgeltfrei



5410

Samstag,
30.01.2027
14.00 – 18.00 Uhr
19,50 EUR



Gelingende Moderation Workshop

Diederika Forster, Ulrike Waterkamp
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Im beruflichen Alltag werden wir häufig mit der Aufgabe konfrontiert, Gruppen zielorientiert zu Arbeitsergebnissen zu führen. In diesem Workshop sollen vielfältige Methoden der Moderation kennengelernt werden. Wir erproben diese praktisch und gehen dabei exemplarisch alle Phasen eines Arbeitsprozesses durch (vom Einstieg über die Zielorientierung bis zur Präsentation).

Sowohl Erfahrene als auch Neulinge werden einen Nutzen aus diesem Kurs ziehen, denn es wird viel Wert auf kreative und ästhetische Ansätze gelegt. Am Ende des Workshops wird jede/r Teilnehmende für sich ein „Paulchen“ voller guter Moderationsideen mitnehmen können.



5412

Samstag,

12.06.2027

Sonntag,

13.06.2027

jeweils

11.00 – 16.00 Uhr

2 Nachmittage

58,00 EUR



Klar kommunizieren im Alltag und im Beruf Workshop

Frauke Wiedtemann
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Gespräche verlaufen nicht immer so, wie man es sich wünscht. Manchmal bleiben Dinge unausgesprochen, manchmal fühlen wir uns nicht richtig verstanden oder merken erst im Nachhinein, was wir eigentlich hätten sagen wollen. Genau hier setzt dieser Workshop an.

Sie nehmen sich Zeit, Ihre eigene Art zu kommunizieren bewusster wahrzunehmen und neue Möglichkeiten kennenzulernen. Sie üben, anderen

aufmerksam zuzuhören, sich selbst klarer auszudrücken und in Gesprächen mehr bei sich zu bleiben, sodass es sich für Sie stimmig anfühlt. Der Schwerpunkt liegt auf praktischem Ausprobieren. In kleinen Übungen und im Austausch mit anderen Teilnehmenden arbeiten Sie mit Situationen aus Alltag, Beziehungen oder Beruf, in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen. Dabei entsteht Raum für neue Perspektiven, mehr innere Klarheit und einen lebendigen Austausch.

So entwickeln Sie Schritt für Schritt mehr Sicherheit darin, sich verständlich auszudrücken, eigene Anliegen klarer zu benennen und Gespräche bewusster und stimmiger zu gestalten.

Klar kommunizieren im Alltag und im Beruf

Verstehen, was ich meine
und sagen, was ich brauche



Frauke Wiedtemann



Internet

Was treiben meine Enkel im Internet?

**Verstehen statt verbieten
Vortrag & Austausch**

Martin Koytek
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Ihre Enkel wachsen in einer Welt auf, die vielen Großeltern fremd ist. Warum spielen sie stundenlang „Minecraft“ oder „Roblox“? Wer sind diese „Influencer“ auf TikTok und YouTube? Und was bedeuten Begriffe wie „Cringe“ oder „V-Bucks“?

Dieser Kurs baut Brücken zwischen den Generationen und soll Verständnis für die digitale Jugendkultur schaffen. Funktionsweisen aktueller Plattformen werden erklärt, um On-Line-Gaming als sozialen Raum verstehen zu können. Sie schauen sich die Apps der Jugend live an, blicken auf Faszination und Risiken (Kostenfallen, Cybermobbing), um mit Ihren Enkeln ins Gespräch zu kommen – auf Augenhöhe und ohne den erhobenen Zeigefinger.



©kw.media.png

Fakt oder Fake?

**Wahrheit im digitalen Zeitalter
Vortrag & Austausch**

Martin Koytek
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Täglich werden wir mit Nachrichten, Bildern und Videos überflutet. Doch was davon stimmt wirklich? Dank Künstlicher Intelligenz („Deep-fakes“) können heute selbst Videos täuschend echt gefälscht werden. In diesem Workshop lernen Sie das Handwerkszeug der digitalen Detektive. Sie schauen sich an, wie Desinformation funktioniert, wie Sie gefälschte Bilder entlarven und mit welchen einfachen Tools Sie Quellen überprüfen können. Das Erlernen der Anwendung von Verifikations-Tools (Rückwärtsbildersuche) anhand von Fallbeispielen gehört dazu. Lassen Sie sich nicht täuschen.

Werden Sie zum Faktenchecker!



5416

Freitag,
11.12.2026
16.00 – 19.00 Uhr
26,00 EUR



5415

Freitag,
11.12.2026
10.00 – 15.00 Uhr
39,50 EUR



©kw.media.png



Raspberry Pi

5420

Dienstag,

12.01.2027

18.00 – 21.00 Uhr

5 Abende

106,50 EUR

Zum Kurs ist ein

funktionsfähiges

Raspberry-Pi-

Gerät mit

Stromversorgung

und SD-Karte

mitzubringen.

Raspberry Pi Der Zwergcomputer und seine Funktionen auch für Jugendliche ab 12 Jahren

Jörg Kuhlemann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

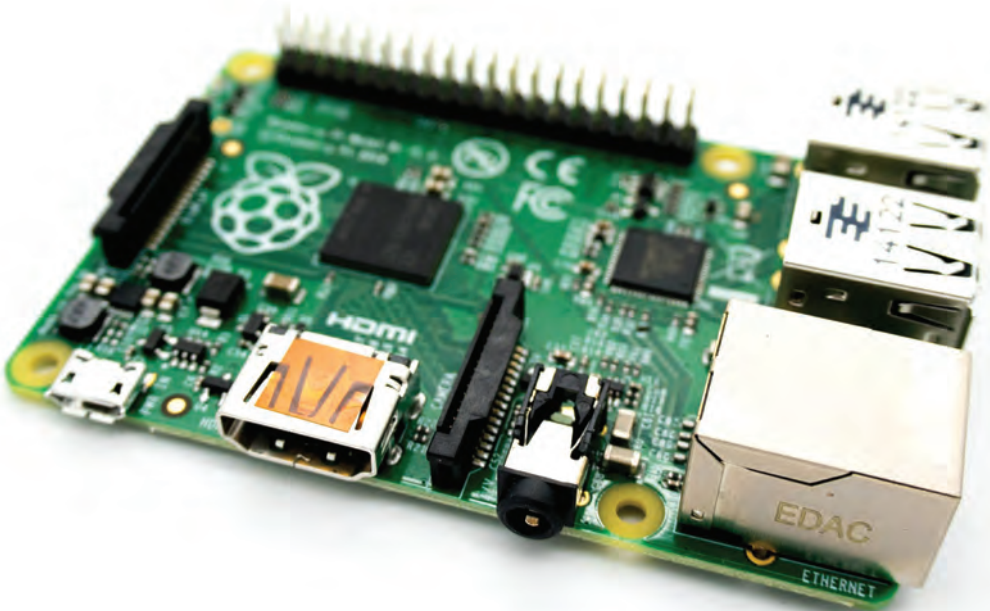
Klein, günstig und universell einsetzbar. Der Raspberry Pi ist ein voll ausgestatteter Mini-Computer im Scheckkartenformat. Mit WLAN, Bluetooth, USB, Netzwerkanschluss, diversen Datenschnittstellen, HDMI- und Audioausgang präsentiert sich der 64-Bit Raspberry Pi für den Einsatz in Hobbyprojekten. Er läuft mit freier Software (Linux) und ist für ca. 180 bis 250 Euro zu haben. Mit etwas Programmierarbeit und ein wenig zusätzlicher Hardware kann man die unterschiedlichsten Projekte von

Überwachungskamera über Modellbahnsteuerung bis zum Selbstbau-Laptop verwirklichen.

In diesem Workshop werden Sie sich mit den Grundlagen des „Minicomputers Raspberry Pi“ vertraut machen. Dazu gehören die erste Inbetriebnahme, das Installieren eines Betriebssystems und das Einbinden in ein Netzwerk.

Weitere Inhalte sind: Anschlüsse und Möglichkeiten des GPIO-Ports mit dem Programmieren der Anschlüsse in der vergleichsweise einfach erlernbaren Sprache Python, Anschluss einer Kamera, Einsatz von Bewegungs- und Temperatursensoren sowie der Steuerung externer Geräte.

Ein Raspberry Pi ist nicht in den Gebühren eingeschlossen. Die VHS unterstützt Sie gerne bei der Beschaffung des Gerätes.





5430

Montag,
18.01.2027
18.00 – 19.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Einführung in die Welt des Amateurfunks Vortrag

Wilfried Schäfer
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Nichts Geringeres als die Völker-
verständigung ist ein zentrales Ziel
Vieler, die sich dem Hobby des Ama-
teurfunks verschrieben haben. Über
nationalstaatliche, ethische sowie
Sprach- und/oder Religionsgrenzen
hinweg kann der Amateurfunk zur
Pflege von Freundschaften, der tech-
nischen Weiterbildung und der ange-
wandten Forschung dienen. Was er
genau für die Waltroper Funkamateu-
re bedeutet und was es mit der Zulas-
sung und der Amateurfunkprüfung
auf sich hat, wird Wilfried Schäfer
Ihnen bei diesem Vortrag erläutern.

Wer dann Appetit auf mehr bekom-
men hat, kann am Lehrgang zur Vor-
bereitung auf die Amateurfunkprü-
fung teilnehmen.

Die Welt des Amateurfunks entdecken Lehrgang zur Vorbereitung auf die Amateurfunkprüfung

Wilfried Schäfer
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Sie interessieren sich für Elektronik-,
Bau- und Bastelprojekte? Sie finden
es spannend zu erfahren, wie ein Ra-
dio funktioniert? Sie haben Lust mit
Menschen in aller Welt auf eine zeit-
lose Art zu kommunizieren? Dann ist
dieser Lehrgang das Richtige für Sie.
Hier erfahren Sie alles über Funk-
betriebstechnik, erhalten Elektronik-
und rechtliche Kenntnisse über Funk-
dienste und deren Befugnisse.
Der Dozent, Wilfried Schäfer, Rufzei-
chen DL1YAI, ist schon über 50 Jahre
lizenzierter Funkamateur und Ver-
einsvorsitzender des DARC Waltrop-
Datteln. Amateurfunk ist eine zeitlose
Technik, die trotz Internet und Digita-
lisierung für viele mehr als ein Hobby
geblieben ist.

Am Ende des Lehrgangs sind Sie gut
auf die Amateurfunkprüfung bei der
Bundesnetzagentur (BNetzA) vorbe-
reitet und erhalten bei erfolgreichem
Abschluss des Lehrgangs eine Urkun-
de mit zugeteiltem, persönlichen Ruf-
zeichen, unter dem Sie am Amateur-
funkdienst teilnehmen dürfen.
Es entstehen weitere Prüfungsgebüh-
ren, die nicht im Kursentgelt enthal-
ten sind.

5431

Montag,
22.02.2027
18.00 – 21.00 Uhr
10 Abende
127,00 EUR



www.bildungsurlaub.de

Erläuterungen zum Bildungsurlaub

Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub ist die bezahlte Freistellung von der Arbeit zum Zwecke der beruflichen und/oder politischen Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen.

Die Volkshochschule Waltrop bietet solche Veranstaltungen an. Gesetzliche Grundlage ist das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG).

Wer erhält Bildungsurlaub?

- Arbeiter/innen und Angestellte in Nordrhein-Westfalen haben in Betrieben und Dienststellen ab zehn Beschäftigten einen Rechtsanspruch auf Freistellung von der Arbeit zum Zwecke der politischen oder beruflichen Weiterbildung.
- Keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Beamte und Auszubildende. Für Beamte gilt die Sonderurlaubsverordnung.

Wie viel Bildungsurlaub gibt es?

Arbeitnehmer/innen haben einen Anspruch auf Bildungsurlaub von fünf Arbeitstagen im Kalenderjahr. Außerdem kann der Anspruch von zwei Kalenderjahren zusammengefasst werden, das heißt, der Arbeitnehmer wird für zehn Tage von der Arbeit freigestellt. Dem Arbeitgeber ist die zusammengefasste Inanspruchnahme für das folgende Kalenderjahr bereits im laufenden Kalenderjahr schriftlich mitzuteilen. Wurde der Bildungsurlaub im laufenden Jahr nicht in Anspruch genommen und nicht übertragen, verfällt der Anspruch.

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

- Suchen Sie sich aus allen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz anerkannten Veranstaltungen ein Angebot Ihrer Wahl aus und sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber.
- Melden Sie sich bei der Volkshochschule an. Sie erhalten von der VHS eine Anmeldebescheinigung, den Nachweis über die „Anerkennung der Bildungsveranstaltung“ und ein Formblatt für den „Antrag beim Arbeitgeber“, das Sie Ihrem Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vor Beginn vorlegen müssen.
- Am Ende Ihres Bildungsurlaubs bekommen Sie von der VHS eine Teilnahmebescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorzulegen haben.

Übrigens: Die VHS Waltrop bietet zahlreiche Bildungsurlaubsseminare an. Diese können auch von allen anderen Interessierten besucht werden. Die Bildungsurlaube der VHS Waltrop finden Sie auf der nächsten Seite, und bei den Sprachkursen (Studienbereich 4).



Bildungsurlaub



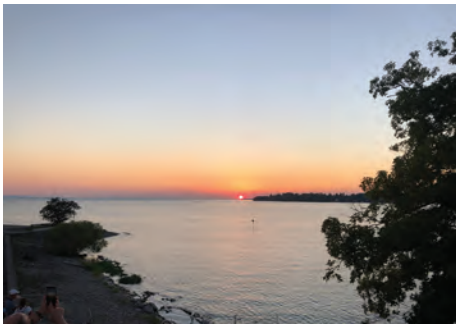
5502S

Montag, 19.07.2027
– Freitag,
23.07.2027
jeweils
9.15 – 14.45 Uhr
inkl. Pausen
194,50 EUR
inkl. Getränke,
Obst, Kopien &
Teilnahme-
bescheinigung

Kennenlernen und Einüben von Strategien zum Stressabbau Bildungsurlaub

Yvonne Beerenbrock
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Die Lebenszeit sollte nicht nur durch die Arbeitszeit dominiert werden. Im besten Fall erfüllt uns unser Beruf oder ist vielleicht sogar eine Berufung. Er kann aber auch in erster Linie eine Einkommensquelle zum Lebensunterhalt sein und nichts mit persönlichen Neigungen zu tun haben. Wie auch immer dies gestellt ist – man selbst und das eigene Leben sollten dabei nicht hinten anstehen. Das Konzept dieser Woche ist in zwei Stränge gegliedert: Auf der einen Seite werden Themen wie Burn-Out-Prävention, die Verbesserung der Kommunikation und damit auch die persönliche Weiterentwicklung eine Rolle spielen, auf der anderen Seite wird es um das Erlernen von unterschiedlichen Entspannungstechniken gehen mit dem Ziel, die persönliche und berufliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Weitere Inhalte sind: Selbst- und Zeitmanagement, Yoga, Autogenes Training/Selbstentspannung, Rückenübungen für den Alltag.



Stressmanagement, Rücken- gesundheit & Hatha-Yoga im Berufsalltag Bildungsurlaub St. Antoniusshaus in Vechta

Yvonne Beerenbrock
St. Antoniusshaus in Vechta

Der fünftägige Bildungsurlaub vermittelt praxisnahe Methoden zur Stressbewältigung, Rückengesundheit und psychischen Stabilisierung im Berufsalltag. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der Arbeitsfähigkeit und der konstruktive Umgang mit Belastungen. Angesichts von Zeitdruck und hoher Verantwortung werden wissenschaftliche Ansätze aus Stressmanagement und Neurobiologie mit Hatha-Yoga, Atemarbeit, Meditation und Entspannung kombiniert. Teilnehmende lernen, Stresssignale früh zu erkennen, gezielte Übungen für Rücken, Schultern und Nacken anzuwenden sowie kurze Entspannungseinheiten in den Berufsalltag zu integrieren. Auch Schlafqualität und Selbstfürsorge werden verbessert. Das Seminar ist praxisorientiert, verständlich aufgebaut und für alle Erfahrungsstufen geeignet. Bitte bringen Sie eine Yogamatte oder Decke, ggf. einen Meditationshocker oder ein -kissen, warme Socken und bequeme Kleidung (keine Jeans) sowie festes Schuhwerk für kleine Spaziergänge mit. Das Seminar findet als kompakter Bildungsurlaub im St. Antoniusshaus in Vechta statt. Es beginnt am Montag um 11.00 Uhr und endet am Freitag gegen 14.00 Uhr.

D5505

Montag,
25.10.2027 –
Freitag, 29.10.2027
620,00 EUR
inkl.
EZ-Unterbringung,
Vollverpflegung,
Seminarkosten





Nachhaltigkeit

5510

Samstag,
14.11.2026

10.00 – 16.15 Uhr
entgeltfrei

Anmeldung über
VHS Essen

T. 0201 8843100
info@vhs.essen.de

Kooperation zwischen
der VHS Essen und der VHS Waltrop

Nachhaltigkeit in der Krise: Orientierung gewinnen – mit Freude ins Handeln kommen

Dipl. Päd. Andreas Guderian,
Dr. Reimund Evers
Veranstaltungsart: VHS Essen

Die Referenten sind pädagogische
Mitarbeiter der kooperierenden
Volkshochschulen Waltrop und Es-
sen.

Nähere Informationen erhalten Sie
von Andreas Guderian T. 0178 4573118

Anmeldung nur über die VHS-Essen,
Kurs Nr. 262.1D056K, T. 0201 8843100,
info@vhs-essen.de

Sie haben Lust von der Couch auf-
zustehen, sich selbst zu aktivieren,
vom trüben Grübeln ins gemeinsame
Denken und nachhaltige Machen zu
kommen? Dann ist dieser Workshop
vielleicht genau richtig. Zu Beginn
stellen wir die Vielfalt der siebzehn
UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung
vor. Dazu die wichtigsten Überlegun-
gen und Schritte, um sich erfolgreich
auf den Weg ins aktive Tun zu bege-
ben. Sie erhalten Einblick in prakti-
sche Projekte und thematisch pas-
sende Weiterbildungsangebote, mit
denen Sie schrittweise Ihre persön-
lichen Kompetenzen und sich selbst
weiterentwickeln können. Am Ende
des Tages können sich alle Teilneh-
mende eine persönliche To-Do-Liste
erstellen. In einem Jahr kommen wir
erneut zusammen und tauschen uns
aus: Welche konkreten Schritte haben
die Einzelnen unternommen? Was hat
gut funktioniert und Freude gemacht?
Welche Tipps und Erfahrungen für
gelingendes Verändern haben wir ge-
wonnen?



Pflegedienst SUNNENSCHEN Häusliche Alten- & Krankenpflege

TELEFON

**02309
5055**

24 Stunden Rufbereitschaft
für pflegerische Notfälle!

Bürozeiten:

Mo. - Fr. 9.00 bis 13.00 Uhr

Immer für Sie da!

- Vertragspartner aller Krankenkassen
- Grundpflege & Behandlungspflege
- Enge Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten
- Qualitätssicherungsbesuche nach § 37 Abs. 3 SGB XI
- Hilfestellung bei allen Formalitäten
- Beratung zum Pflegebedarf
- Vermittlung von Pflegehilfsmitteln
- Hausnotrufsystem
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Stundenweise Verhinderungspflege
- Stundenweise Betreuung und Entlastungsleistungen in häuslicher Umgebung

🏠 Wißemann GmbH
Dortmunder Straße 111
45731 Waltrop



www.pflegedienst-waltrop.de

Gesundheitsvorträge
Wirbelsäulengymnastik
Rücken fit + aktiv
Pilates / Zumba
Fitness
Nordic Walking
Wandern
Stand-up-Paddling
Boule
Entspannung / Yoga
QiGong
Aquafitness
Kochen



Gesundheit, Bewegung Ernährung

ansprechpartnerin
maren punge

„VHS macht gesünder!“

Dies belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Hamburg-Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann; wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. **Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität nachhaltig.**



5. Waltroper Demenzwoche:

„Stärke zeigen – Demenz im Fokus – Gemeinschaft leben“

In diesem Jahr findet vom 19.10. bis zum 23.10.2026 bereits die 5. Waltroper Demenzwoche statt. Die Stadt Waltrop will gemeinsam mit engagierten Beteiligten der Altenhilfe, erneut auf das wichtige Thema Demenz aufmerksam machen. Auch diesmal haben die Akteur:innen eine vielfältige Woche mit unterschiedlichen Schwerpunkten vorbereitet, bei der Interessierte sich an fünf Tagen informieren, beraten lassen und mitmachen können. In der Beziehungsgestaltung zu Menschen mit Demenz sind Elemente wie Sprache, Vertrautheit, Familienorientierung und die Aktivitätsanregung von großer Bedeutung, weshalb die Veranstaltungen diese Elemente aufgreifen. Auch eine Lesung mit einer Live-Zuschaltung der Autorin gehört in diesem Jahr zum Programm. Alle Veranstaltungen finden im Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK) statt. Bis auf den Tanztee sind alle Veranstaltungen entgeltfrei, die Anmeldung unter 02309 – 96260 oder unter vhs@vhs-waltrop.de wird erbeten.

6002

Montag,
19.10.2026
19.00 – 20.30 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Eröffnung der 5. Waltroper Demenzwoche

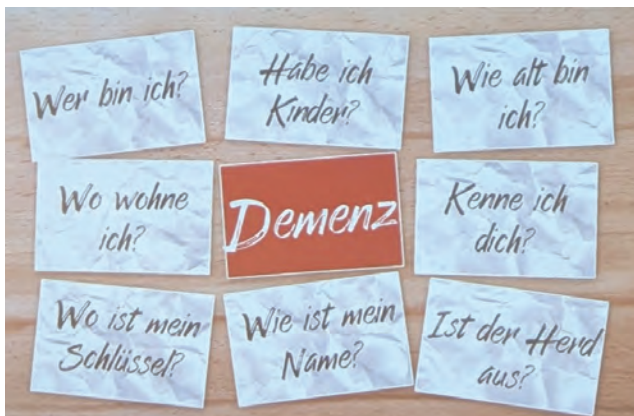
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Begrüßung durch den Bürgermeister
Referent: Stefan Wierzba (Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, St.-Laurentius-Stift Waltrop)
Die Auftaktveranstaltung der diesjährigen Waltroper Demenzwoche will wieder ein wichtiges Zeichen für mehr Aufmerksamkeit, Verständnis

und Unterstützung im Umgang mit Demenz setzen.

Stefan Wierzba referiert zum Thema „Diagnostische Möglichkeiten und Anlaufstellen für Betroffene“. Sie erhalten einen Überblick über moderne Diagnoseverfahren, erste Schritte bei Verdacht sowie hilfreiche Unterstützungsangebote für Betroffene und Angehörige. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit anderen Interessierten auszutauschen.

Für alle Abendveranstaltungen gibt es eine kostenfreie Betreuungsmöglichkeit für Angehörige mit Demenz. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung, falls gewünscht, an.



© Caritasverband Ostvest e.V.

6003

Dienstag,
20.10.2026
10.00 – 13.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Singend vereint Singangebot für Menschen mit und ohne Demenz

Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Alexandra Köhler (St.-Laurentius-
Stift)

Der Vormittag gehört den Singbegeisterten sowie denjenigen, die es noch werden wollen. Menschen mit und ohne Demenz sind herzlich willkommen und dazu eingeladen, mit uns zu singen. Anschließend besteht für Sie die Möglichkeit, sich mit einer Grillwurst zu stärken.

Perspektiven auf das Leben mit Demenz und regt zum Nachdenken sowie zum Austausch an.

Im Anschluss an die Lesung haben Sie die Gelegenheit, per Online-Übertragung, direkt mit der österreichischen Autorin Petra Pellini ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen.

Die Veranstaltung richtet sich an Interessierte, Angehörige und Fachkräfte gleichermaßen und verbindet literarischen Zugang mit persönlichem Austausch.



© roszie

Schreibwerkstatt für alle!

Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Alexandra Köhler (St.-Laurentius-Stift) und Gisela Gendig-Borchers (Caritasverband Ostvest e. V.)

Mit Riesenspaß und ganz einfachen Techniken lassen Sie wunderbare kurze Texte entstehen.

Willkommen sind Teilnehmende mit und ohne Demenz, mit oder ohne Begleitung, mit oder ohne Schreibkenntnisse, aber mit ganz viel Spaß und guter Laune!

Im Anschluss wird für alle Teilnehmenden ein eigenes kleines Buch erstellt, das an diesen Nachmittag erinnern wird.

6006

Mittwoch,
21.10.2026
15.00 – 17.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

© Vestische Caritas-Kliniken GmbH



6004

Dienstag,
20.10.2026
19.00 – 20.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

„Der Bademeister ohne Himmel“ Lesung & Austausch

Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Wolfgang Tänzer vom „Bücherwurm Datteln“ liest aus dem Buch „Der Bademeister ohne Himmel“ von Petra Pellini. Die Geschichte eröffnet neue



6007

Mittwoch,
21.10.2026
19.00 – 20.30 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

Teilhabe für früh an Demenz erkrankte Menschen im Rahmen der Eingliederungshilfe Vortrag & Austausch

Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Peter Leidig (Lebenshilfe e. V.)

Peter Leidig (Lebenshilfe Castrop-Rauxel, Oer-Erkenschwick, Datteln, Waltrop e. V.) beleuchtet in seinem Vortrag „Teilhabe für früh an Demenz erkrankte Menschen im Rahmen der Eingliederungshilfe“ die besonderen Herausforderungen und Bedarfe von jüngeren Betroffenen.

Im Mittelpunkt stehen Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe, individuelle Unterstützungsangebote sowie rechtliche Grundlagen der Eingliederungshilfe. Der Vortrag zeigt praxisnah auf, wie Betroffene in ihrem Alltag gestärkt und in ihrer Selbstbestimmung unterstützt werden können.

Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte, Angehörige sowie alle Interessierten, die sich mit diesem wichtigen Thema auseinandersetzen möchten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich auszutauschen.

Erlebnispfad Demenz

Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Alexandra Köhler (St.-Laurentius-Stift) und Gisela Gendig-Borchers (Caritasverband Ostvest e. V.)

Der Vormittag richtet sich an Angehörige, Fachkräfte sowie Interessierte und lässt Sie sprichwörtlich „erleben“, wie sich Menschen mit Demenz fühlen. Herausforderungen und Schwierigkeiten des Alltags können von Ihnen interaktiv nachempfunden werden.



6008

Donnerstag,
22.10.2026
10.00 – 13.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

6009

Donnerstag,
22.10.2026
17.00 – 19.30 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

„Markt der Möglichkeiten“

Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Was gibt es zum Thema Demenz vor Ort? Beim „Markt der Möglichkeiten“ können sich Interessierte rund um das Thema Demenz informieren. Lokale Akteur:innen, die im Bereich der Versorgung, Unterstützung und Betreuung von Menschen mit Demenz tätig sind, präsentieren sich vor Ort. Vielfältige Impulse ergänzen die breit gefächerte Information an den Ständen.



© chirmic

Tanztee mit DJ Martin

Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Zum Abschluss einer Woche voller Eindrücke werden Sie zum Tanz aufgefordert. Menschen mit Demenz, Angehörige, Interessierte und Tanzbegeisterte sind gleichermaßen herzlich willkommen. In gemütlicher Atmosphäre werden Kaffee, Tee und Kuchen gereicht.

Gemeinsames Singen für Menschen mit und ohne Demenz

Peter Aurisch, Petra Konetzny
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Das regelmäßige Singangebot richtet sich an Menschen mit und ohne Demenz, die Spaß am Singen haben. Der ganzheitliche Ansatz fördert präventiv die kognitiven Fähigkeiten und das Erinnerungsvermögen. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen durch einfache Stimmübungen und fröhliche Lieder angeregt. Der Spaß und das Erleben des Singens in der Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt.

6015

Samstag,
10.10.2026
weitere Termine:
28.11., 12.12.26,
23.01.27
jeweils
14.00 – 15.30 Uhr
entgeltfrei

6016

Samstag,
27.02.2027
weitere Termine:
13.03., 17.04.,
22.05., 03.07.27
jeweils
14.00 – 15.30 Uhr
entgeltfrei



6010

Freitag,
23.10.2026
14.30 – 16.30 Uhr
6,00 EUR
Anmeldung
erforderlich

6030

Donnerstag,
12.11.2026

19.00 – 21.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich



In Kooperation mit dem Caritasverband Ostvest e. V.:

Wissenswertes rund um die Pflegeversicherung Vortrag & Austausch

Cäcilia Peters
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Pflegebedürftigkeit kann Jede und Jeden treffen – sei es im hohen Alter, durch eine schwere Erkrankung oder einen Unfall.

Bei der Unterstützung von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen spielen die Leistungen der Pflegeversicherung eine zentrale Rolle. Die Möglichkeiten sind vielfältig, aber auch komplex und nicht selten auf den ersten Blick verwirrend. Diese Veranstaltung verschafft Ihnen einen Überblick zu den Verfahrenswegen und Leistungen der Pflegeversicherung. Sie erhalten Tipps und Hilfestellungen, wie Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Pflegeversicherung zur Unterstützung Ihres Pflegealltags nutzen können.

Die Dozentin Cäcilia Peters ist in der Seniorenberatung des Caritasverbandes tätig.

Das Reizdarmsyndrom Vortrag & Austausch

Heiner Lütke-Twenhöven
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Das Reizdarmsyndrom – kurz RDS – gehört zu den häufigsten funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen. Viele Betroffene leiden unter Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall, ohne dass organische Ursachen nachweisbar sind. Diese Symptome können die Lebensqualität deutlich einschränken und stellen sowohl für Betroffene als auch für uns Fachkräfte eine besondere Herausforderung dar.

In dem Vortrag wird erläutert, was genau ein Reizdarm ist, welche möglichen Ursachen und Einflussfaktoren es gibt und wie die Ernährungsberatung helfen kann.

Ein besonderer Fokus liegt dabei auf ernährungstherapeutischen Ansätzen, wie zum Beispiel der Anpassung der individuellen Ernährung, dem Einsatz bestimmter Ernährungskonzepte (z. B. FODMAP-Reduktion) sowie begleitenden Maßnahmen zur Förderung des Darmgleichgewichts. Ziel des Vortrags ist es, Ihnen ein besseres Verständnis für die Erkrankung zu vermitteln und praxisorientierte Strategien aufzuzeigen, wie Betroffene durch eine gezielte Ernährung zu mehr Wohlbefinden finden können. Der Dozent ist Dipl.-Ökotrophologe und Ernährungsberater.



6032

Donnerstag,
11.02.2027

19.00 – 21.00 Uhr
6,00 EUR VVK
7,00 EUR AK



6033

Donnerstag,
04.03.2027
19.00 – 21.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich

In Kooperation mit dem Caritasverband Ostvest e. V.:

Demenz verstehen – Lebensqualität gestalten Vortrag & Austausch



Gisela Gendig-Borchers
Caritas Tagespflege, Hilberstraße 52
(Klarahaus)

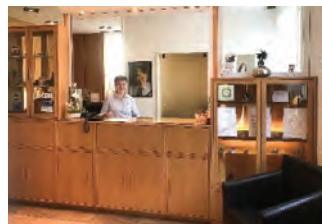
Wie erleben Menschen mit Demenz eigentlich ihren Alltag? Wie geht man damit um, wenn jemand immer

wieder die gleiche Frage stellt? Wie rede ich mit einer betroffenen Person, die über ihre Erkrankung sprechen möchte? Möchten Sie mehr über Demenz erfahren und Wege entdecken, wie man den Alltag von Betroffenen und Angehörigen besser gestalten kann?

In diesem Vortrag erhalten Sie eine Einführung in das Verständnis von Demenz und praktische Tipps für den Umgang mit der Erkrankung. Gisela Gendig-Borchers ist Demenzberaterin.



Hotel Kaufhold
Haus der Handweberei



Unser Hotel garni verfügt über 27 Nichtraucherzimmer mit 49 Betten. Alle Zimmer sind ausgestattet mit DU/WC, Föhn, Telefon, Radiowecker, Fernseher sowie kostenlosem W-Lan. Zudem bieten wir unseren Gästen einen Aufenthaltsraum mit Küche.

Auch Radfahrer sind uns herzlich willkommen. Die Räder können im Garten sicher und trocken untergestellt werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bahnhofstraße 95 Tel. 02309 96090 hotel@hausderhandweberei.de
45731 Waltrop Fax 02309 75899 www.hausderhandweberei.de

6034

Dienstag,
16.03.2027
19.00 – 21.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich



Themenschwerpunkt Palliativmedizin in Kooperation mit dem Caritasverband Ostvest e. V.:

Palliativ medizinische Versorgung und Begleitung Vortrag & Austausch

Dr. med. Hermann Geldmann
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Die Versorgungsangebote für schwerstkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen sind in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich erweitert worden. Der Vortrag des erfahrenen Hausarztes a.D. gibt einen Überblick über bestehende Einrichtungen und Dienste, über Hilfs- und Unterstützungsangebote und die Möglichkeiten ihrer Inanspruchnahme. Auch die in Waltrop und Umgebung vorhandenen Angebote werden vorgestellt. Es sollen Wege aufgezeigt werden, wie die letzte Lebensphase selbstbestimmt, würdevoll und mit größtmöglicher Lebensqualität gestaltet werden kann.



Themenschwerpunkt Palliativmedizin in Kooperation mit dem Caritasverband Ostvest e. V.:

Gemeinsam bis zuletzt Ambulante palliative Begleitung und Demenz Vortrag & Austausch

Gisela Gendig-Borchers,
Katrin Tüllmann
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

An- und Zugehörige von schwerstkranken Menschen mit Demenz und Betroffene stehen vor ganz besonderen Herausforderungen, wenn es darum geht, den Alltag zu gestalten. Was kann getan werden, um Betroffene lange gut zu versorgen? An wen kann sich die pflegende Person mit Fragen und Ängsten wenden? Bei solchen und ähnlichen Fragestellungen bieten die ambulante Hospizarbeit sowie die Demenzberatung psychosoziale Begleitung und Unterstützung für An-/Zugehörige und Betroffene. In dem Vortrag mit Austausch geht es darum, diese besondere Zeit besser und gestärkter meistern zu können und sich sicherer zu fühlen.

Gisela Gendig-Borchers (Demenzberaterin) und Katrin Tüllmann (Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes und Beraterin für ältere Menschen und Angehörige) berichten von ihren Erfahrungen und geben Alltagstipps.

6035

Donnerstag,
18.03.2027
19.00 – 21.00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldung
erforderlich



6

Wirbelsäulengymnastik / Rücken fit + aktiv

6101

Mittwoch,
23.09.2026
18.00 – 19.00 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

Erkrankungen der Wirbelsäule Wirbelsäulengymnastik für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Hella Kellermann
Sporthalle Lindgren Schule Haus 1,
Zugang über „Im Sauerfeld“

6102

Mittwoch,
17.02.2027
18.00 – 19.00 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

6103

Mittwoch,
23.09.2026
19.00 – 20.00 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

6104

Mittwoch,
17.02.2027
19.00 – 20.00 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

In diesem Kurs werden durch unterschiedliche Übungen schwerpunktmäßig die Rücken- und Bauchmuskulatur systematisch gefördert, um Erkrankungen der Wirbelsäule vorzubeugen. Mit diesem stabilisierenden und kräftigenden Training gelingt es, den Körper fit zu machen, um den einseitigen Belastungen, die häufig zu Beeinträchtigungen des Rückgrats führen, entgegen zu wirken.

Rücken-Fit

Anna Kroll / N.N.
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der beste Schutz, um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist eine gut trainierte und kräftige Wirbelsäulenmuskulatur. Mit diesem ausgewogenen präventiven Training wird die gesamte Muskulatur des Rücken- und Bewegungsapparates gefördert. Beschwerden werden so verhindert bzw. vorhandene gelindert.

Bitte tragen Sie bequeme
Sportkleidung und -schuhe.

6105

Dienstag,
22.09.2026
08.30 – 09.30 Uhr
12 Vormittage
64,00 EUR

6106

Mittwoch,
23.09.2026
08.15 – 09.15 Uhr
14 Vormittage
74,00 EUR

6107

Mittwoch,
23.09.2026
09.20 – 10.20 Uhr
14 Vormittage
74,00 EUR

6108

Dienstag,
16.02.2027
08.30 – 09.30 Uhr
12 Vormittage
64,00 EUR

6109

Mittwoch,
17.02.2027
08.15 – 09.15 Uhr
14 Vormittage
74,00 EUR

6110

Mittwoch,
17.02.2027
09.20 – 10.20 Uhr
14 Vormittage
74,00 EUR



6111

Dienstag,
22.09.2026
19.30 – 20.45 Uhr
13 Abende
93,25 EUR

Rücken Aktiv – Bewegen statt schonen

Nadine Rühr
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

6112

Dienstag,
16.02.2027
19.30 – 20.45 Uhr
14 Abende
100,00 EUR

Rücken Aktiv ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm. Das Hal-
tungs- und Bewegungstraining steht
im Mittelpunkt, jedoch werden auch
die Ausdauer, allgemeine Kraftfähig-
keit, die Dehnfähigkeit sowie die Ent-
spannungsfähigkeit trainiert.

Bitte tragen Sie bequeme Sportklei-
dung und -schuhe.



6113

Montag,
28.09.2026
17.00 – 18.00 Uhr
12 Abende
64,00 EUR

Pilates

Heike Wiencek / Katharina Ciccarese
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

6114

Montag,
28.09.2026
18.00 – 19.00 Uhr
12 Abende
64,00 EUR

Pilates ist ein ganzheitliches Trai-
ningskonzept, das körperliche und
geistige Fitness gleichermaßen
fördert. Pilates verbessert die Kör-
perhaltung, stärkt die Muskulatur,
lindert Rückenbeschwerden, kann
Osteoporose vorbeugen und bringt
mehr Beweglichkeit. Das von Joseph
H. Pilates entwickelte System aus
Dehn- und Kräftigungsübungen er-
höht Ihr physisches und psychisches
Wohlbefinden. Das Training ist ein
Mattentraining, bei dem Übungen
in einer in sich aufbauenden Rei-
henfolge durchgeführt werden. Das
„Muskelgedächtnis“ wird so schnel-
ler aktiviert.

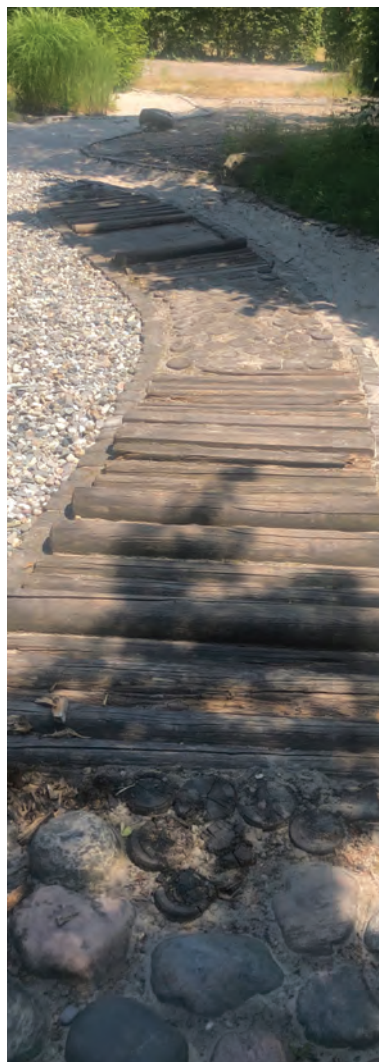
6115

Mittwoch,
23.09.2026
17.00 – 18.00 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

6116

Mittwoch,
23.09.2026
18.00 – 19.00 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

Bitte tragen Sie bequeme Sportklei-
dung und bringen Sie ein Handtuch
mit; Sportschuhe sind nicht erfor-
derlich.



6117

Mittwoch,
23.09.2026
19.00 – 20.00 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

6118

Montag,
15.02.2027
17.00 – 18.00 Uhr
12 Abende
64,00 EUR

6119

Montag,
15.02.2027
18.00 – 19.00 Uhr
12 Abende
64,00 EUR

6120

Mittwoch,
17.02.2027
17.00 – 18.00 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

6121

Mittwoch,
17.02.2027
18.00 – 19.00 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

6122

Mittwoch,
17.02.2027
19.00 – 20.00 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

6123

Montag,
28.09.2026
19.00 – 20.00 Uhr
12 Abende
64,00 EUR

Pilates mit Vorkenntnissen

Heike Wiencek
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

6124

Montag,
15.02.2027
19.00 – 20.00 Uhr
12 Abende
64,00 EUR



Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das körperliche und geistige Fitness gleichermaßen fördert. Pilates verbessert die Körperhaltung, stärkt die Muskulatur, lindert Rückenbeschwerden, kann Osteoporose vorbeugen und bringt mehr Beweglichkeit. Wenn Sie bereits im Pilatustraining geübt sind, sind Sie hier genau richtig.

Das Training ist ein Mattentraining, bei dem Übungen in einer in sich aufbauenden Reihenfolge durchgeführt werden. Das „Muskelgedächtnis“ wird so schneller aktiviert.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie ein Handtuch mit; Sportschuhe sind nicht erforderlich.

Zumba-Gold

Melanie Johnki
Sporthalle Gesamtschule Akazienweg (Eingang Krusenhof)

Zumba ist ein dynamisches und effektives Fitness-Workout. Elemente aus dem Fitness- und Intervalltraining werden kombiniert mit Tanzschritten zu lateinamerikanischer und aktueller, internationaler Musik. Zumba-Gold eignet sich speziell für Neueinsteigende, Ältere und Personen mit Rücken- oder Gelenkproblemen.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und -schuhe.

Zumba-Fitness

Melanie Johnki
Sporthalle Gesamtschule Akazienweg (Eingang Krusenhof)

Elemente aus dem Fitness- und Intervalltraining werden kombiniert mit lateinamerikanischen Tanzschritten und begleitet durch Latino-Musik. So entsteht durch die ansteckende Musik und die leicht nachzutanzenden Schritte und Bewegungen ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Workout. Besondere (Tanz-) Vorkenntnisse und ausgeprägte Fitness sind nicht erforderlich. Einfach zur Musik bewegen und tanzend sich fit halten und Spaß haben; darum geht's beim Zumba.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und -schuhe.

6125

Donnerstag,
24.09.2026
18.15 – 19.15 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

6126

Donnerstag,
18.02.2027
18.15 – 19.15 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

**6127**

Donnerstag,
24.09.2026
19.30 – 20.30 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

6128

Donnerstag,
18.02.2027
19.30 – 20.30 Uhr
14 Abende
74,00 EUR



6129S

Mittwoch,
02.06.2027
17.30 – 18.30 Uhr
6 Abende
40,00 EUR



Bauch, Beine, Po Ihr Sommerfigur-Kurs

Nadine Rühr
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Lust auf straffe Kurven? Dieser Kurs ist der Klassiker für alle, die gezielt an ihren „Problemzonen“ arbeiten wollen. Dieses Workout bringen Ihre Muskeln zum Brennen!

Es erwartet Sie ein aktivierendes Warm-up, intensive Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po und die Verbesserung der Haltung und Rumpfstabilität. Es ist ein abwechslungsreicher Kurs mit Therabändern, Hanteln, im Zirkel u.v.m. Ihr Stoffwechsel wird auf Touren gebracht und Ihre Problemzonen werden für eine wundervolle Sommerfigur gestrafft. Der Kurs ist für jedes Fitness-level geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und -schuhe.

6131

Freitag,
25.09.2026
14.30 – 15.30 Uhr
14 Nachmittage
74,00 EUR

Auch im Alter fit durchs Leben

Birgit Bertsch
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Dieser Kurs richtet sich an alle älteren Personen, die ihre Beweglichkeit verbessern möchten. Gezielte Bewegungsübungen wirken fördernd auf Gelenke, auf das Herz- und Kreislaufsystem, die Atemtätigkeit

und unterstützen die Kräftigung der Muskulatur. Musik und Materialien wie Therabänder, Bälle und kleine Hanteln begleiten die Übungen und sorgen für eine abwechslungsreiche Mischung. Igelballmassagen runden die Stunde ab.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

Fitness für Mollige

Birgit Bertsch
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Gemeinsam wollen wir in einer Gruppe von gewichtigen Frauen mit viel Freude und ohne falsche Hemmungen sportlich aktiv werden. Durch ein spezielles, gelenkschonendes Bewegungsprogramm soll die Beweglichkeit verbessert und ein besseres Körpergefühl erreicht werden. Nach einer Aufwärmphase werden spezielle Übungen trainiert, die jeder Teilnehmende ohne Probleme bewältigen kann. Den Ausklang findet der Kurs durch wohltuende Entspannungsübungen.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung.

6133

Freitag,
25.09.2026
17.00 – 18.00 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

6134

Freitag,
19.02.2027
17.00 – 18.00 Uhr
14 Abende
74,00 EUR





Fit und entspannt ins Wochenende

Birgit Bertsch
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an Frauen, die entspannt ins Wochenende gehen wollen. Nach einer Aufwärmphase bei flotter Musik erfolgt ein Gymnastikteil für Arme und Beine bzw. Bauch sowie für Po und Rücken. Der Kurs endet mit einem Stretching bzw. einer angenehmen Entspannungsphase.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und -schuhe und bringen Sie ein Handtuch mit.


6135

Freitag,
25.09.2026
18.15 – 19.15 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

6136

Freitag,
19.02.2027
18.15 – 19.15 Uhr
14 Abende
74,00 EUR

Nordic Walking – aber richtig!

Marc Rietschel
Treffpunkt: Moselbachpark

Nordic Walking ist ein effektives, einfach zu erlernendes Ganzkörpertraining, das sich besonders gut für Einsteiger:innen, Wiedereinsteiger:innen und gesundheitsbewusste Menschen eignet.

Bei dieser Ausdauersportart werden 80–90% der Muskulatur beansprucht. Es ist gelenkschonend und verbessert Kraft, Kondition und Koordination. Zudem ist es für alle Altersklassen und Fitnesslevel geeignet.

Bitte bringen Sie zum Kurs Nordic Walking-Stöcke mit. Die passende Länge ist wichtig. Falls Sie Fragen haben, nehmen Sie Kontakt mit der VHS auf – der Dozent berät Sie gerne vor Kursbeginn.

Bitte tragen Sie bequeme Sportschuhe und wetterangepasste Outdoorkleidung. Der genaue Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.


6140

Dienstag,
22.09.2026
18.15 – 19.15 Uhr
4 Abende
28,00 EUR

6141

Dienstag,
06.04.2027
18.15 – 19.15 Uhr
6 Abende
40,00 EUR



© iStock



Wandern

6150

Samstag,
26.09.2026

weitere Termine:

10.10., 17.10.,

21.11., 5.12.26,

9.1.27

jeweils

13.00 – 16.00 Uhr

40,00 EUR

Stark. Draußen. Gemeinsam. Einstiegs-Wanderkurs für Frauen

Dagmar Goetzendorff

Treffpunkt: Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Raus aus dem Alltag, rein in die Natur: Dieser Einstiegerskurs richtet sich an Frauen, die das Wandern für sich entdecken möchten. Gemeinsam in der Gruppe erkunden die Teilnehmerinnen die Umgebung rund um Waltrop.

Ziel des Kurses ist es, einen sicheren und bewussten Einstieg ins Wandern zu finden. Schritt für Schritt werden Ausdauer, Gehteknik und Freude an der Bewegung gefördert, sodass Sie am Ende in der Lage sind, auch längere Strecken sowie anspruchsvolleres Gelände zu bewältigen. Dabei geht es um gemeinsames Erleben, Motivation und Spaß an der Natur.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, geeignete Outdoorbekleidung sowie eine Warnweste. Eine kleine Verpflegung (Snack/Getränk) wird empfohlen.

Die Kursleiterin ist zertifizierte DWV-Wanderführerin.

Weiter Wandern – gemeinsam unterwegs Aufbau-Wanderkurs für Frauen

Dagmar Goetzendorff

Treffpunkt: Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Im Frühjahrskurs wird die Ausdauer durch längere Wanderungen gezielt gestärkt und ausgebaut. Begleitend erhalten die Teilnehmenden ein Paket mit geeigneten, leicht umsetzbaren Übungen ohne Geräte für zu Hause und unterwegs. Es geht raus in Wälder und Naturschutzgebiete. Ab April bietet die IGA 2027 dann besondere Gelegenheiten zum Entdecken und Genießen, sodass auf zwei abwechslungsreichen Touren IGA-Standorte mit einbezogen werden. Inspirierende Geschichten rund um das Glück des Wanderns vervollständigen das Angebot.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, geeignete Outdoorbekleidung sowie eine Warnweste. Eine kleine Verpflegung (Snack/Getränk) wird empfohlen.

Die Kursleiterin ist zertifizierte DWV-Wanderführerin.

6151

Samstag,
20.02.2026

weitere Termine:

06.03., 20.03.,

10.04., 24.04.,

22.05.27

jeweils

13.00 – 16.00 Uhr

58,00 EUR



© Dagmar Goetzendorff



IGA 2027
RUHRGEBIET

23. April bis 17. Oktober

Stand-up-Paddling

6

6160S

Samstag,
22.05.2027
11.00 – 12.00 Uhr
23,00 EUR



Stand-up-Paddling Schnupperstunde

André Braun
Treffpunkt wird nach Anmeldung
bekannt gegeben

Sie haben Stand-up-Paddling (SuP) vielleicht schon häufiger gesehen und wollen es nun selbst einmal probieren? Dann ist diese Schnupperstunde für Einsteiger:innen genau das Richtige für Sie. SuP vereint körperliche Fitness, Balance, Entspannung und Spaß. Und das alles in ruhiger Umgebung, auf dem Datteln-Hamm-Kanal in Waltrop. Nach theoretischer Einführung beginnt der Praxisteil auf dem Wasser. Dort werden Boardsicherheit, Paddeltechnik und Wendemanöver vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. SuP ist leicht zu erlernen. Anfänger:innen stehen schon nach kurzer Zeit auf dem Board. Nach dieser Schnupperstunde ist es möglich, einen SuP-Basic-Kurs zu belegen.

Der Dozent ist VDWS SuP-Instructor. Die SuP-Angebote finden auch bei unbeständigem Wetter statt. Bei starkem Regen, Gewitter oder Wind über 25km/h wird ein Ausweichtermin angeboten. Bitte bringen Sie Badesachen und Schuhe, die nass werden dürfen, mit. Das Material (passendes Board, Paddel und, wenn gewünscht, Neoprenanzug) wird gestellt.

Voraussetzungen: Mindestalter 12 Jahre sowie min. 15 Minuten im offenen Gewässer schwimmen können; Maximalgewicht 130kg

Stand-up-Paddling Basic-Kurs intensiv

André Braun
Treffpunkt wird nach Anmeldung
bekannt gegeben

Sie haben Stand-up-Paddling (SuP) vielleicht schon häufiger gesehen und wollen es nun selbst einmal probieren? Dann ist dieser Basic-Kurs für Einsteiger:innen genau das Richtige für Sie. SuP vereint körperliche Fitness, Balance, Entspannung und Spaß. Und das alles in ruhiger Umgebung, auf dem Datteln-Hamm-Kanal in Waltrop. Nach umfangreicher theoretischer Einführung beginnt der Praxisteil auf dem Wasser. Dort werden Boardsicherheit, Paddeltechnik und Wendemanöver vermittelt und trainiert. Auf einer kleinen Tour wird das Erlernte umgesetzt, die Teilnehmenden genießen die Natur auf dem Wasser, der Spaß ist inklusive. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

6161S

Samstag,
22.05.2027
12.30 – 15.00 Uhr
55,00 EUR



6200

Freitag,
23.04.2027
17.00 – 20.00 Uhr
8,00 EUR

Schnupperkurs Boule Einführung in das Pétanque-Spiel

Dieter Ribbrock
Bouleplatz Moselbachpark

Das Boule-Spiel (französisch Pétanque) ist ein Sport ohne Altersbegrenzung. Es fordert Konzentration, schult die Motorik, fördert die Bewegung und bietet Spannung. Boule ist ein Team- und Mannschaftssport. Beim Boule kommen wir nicht ins Schwitzen, trainieren aber trotzdem wichtige Bewegungen, die wir täglich brauchen. Boule ist ein Kugelspiel mit Metallkugeln, die in die Nähe einer kleinen Zielkugel, dem „Schweinchen“, geworfen werden. Ziel ist es, seine eigenen Kugeln möglichst nah an die Zielkugel zu platzieren oder die gegnerische Kugel von der Zielkugel wegzuschießen. Für die Teilnehmenden geht es nach einer kurzen theoretischen Einführung an die Boule-Bahnen zu einem ersten Spiel.

Boule-Grundkurs Erlernen des Pétanque-Spiels

Dieter Ribbrock
Bouleplatz Moselbachpark

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse im Boule-Spiel haben, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Nach einer theoretischen Einführung geht es für die Teilnehmenden direkt an die Boule-Bahnen, um das Spiel praktisch auszuprobieren.

Wünschenswert ist, wenn Sie eigene Boule-Kugeln mitbringen. Ansonsten können Boule-Kugeln vor Ort kostenlos ausgeliehen werden. Mitzubringen ist ein kleiner Lappen zum Säubern der Kugeln. Bitte tragen Sie bequeme und wettergerechte Kleidung sowie festes Schuhwerk und geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie Boule-Kugeln mitbringen.

6201S

Dienstag,
29.06.2027
17.15 – 20.00 Uhr
3 Abende
28,00 EUR



**Dieter Ribbrock
ist zugelassener
Boule-Trainer im
Deutschen-Pé-
tanque-Verband
und spielt aktiv
im NRW-Liga-
betrieb und bei
Qualifikations-
turnieren.**



Entspannung 6



6300

Sa., 14.11.26 &
Sa., 21.11.26
jeweils von
15.00 – 16.30 Uhr
18,00 EUR



Besser schlafen entspannt in den Alltag

Claudia Kümmel
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Fällt es Ihnen schwer, nachts wirklich zur Ruhe zu kommen? Sie denken, guter Schlaf gehört einfach nicht zu Ihnen? Dieser zweiteilige Workshop lädt Sie ein, Ihren Schlaf sanft zu unterstützen. Sie erfahren, was im Schlaf passiert und lernen Rituale und sanfte Übungen kennen, die Ihre Schlafqualität wohltuend fördern können.

Am zweiten Nachmittag schauen wir auf ihre Erfahrungen der letzten Woche zurück, vertiefen bereits hilfreiche Wege und gewinnen neue Impulse hinzu. Schritt für Schritt entstehen so eigene, nachhaltige Schlafgewohnheiten. Präventiv, begleitet und achtsam, für mehr Ausgeglichenheit und Energie im Alltag.



Schönheit von Innen – Wohlfühlrituale im Winter

Claudia Kümmel
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Winter schenkt uns eine besondere Zeit der Ruhe. Er lädt ein, innezuhalten, neue Kraft zu sammeln und sich selbst bewusst Aufmerksamkeit zu schenken. Gerade zum Jahresbeginn kann es wohltuend sein, sich kleine Inseln der Entspannung zu schaffen und Körper und Seele achtsam zu stärken.

In einer entspannten und wertschätzenden Atmosphäre lernen Sie kleine, wohltuende Rituale kennen, die neue Energie schenken. Sanfte Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, inspirierende Impulse aus dem Gesichtsyoga und der Aromapressur sowie verwöhnende Selbstmassagen mit natürlichen Ölen laden dazu ein, sich selbst etwas Gutes zu tun. Freuen Sie sich auf eine achtsame Auszeit vom Alltag, neue Inspiration und liebevolle Anregungen, die sich mit nach Hause nehmen können.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Freude, sich selbst Zeit zu schenken.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein Kissen und dicke Socken mit.



6301

Fr., 22.01.27 &
Fr., 29.01.27
jeweils von
18.00 – 19.30 Uhr
18,00 EUR



© iStock

Gesichtsyoga für Entspannung und Stressregulation

Claudia Kümmel
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Unser Gesicht zeigt uns oft, wie es uns geht. Unter Stress spannen wir unbewusst Augen, Kiefer oder Nacken an. In diesem Kurs lernen Sie sanfte Gesichtsyoga-Übungen, Atemtechniken, achtsame Impulse sowie einfache Lymph-Eigenmassagen kennen, die zur Entspannung beitragen und das Wohlbefinden unterstützen können. Durch langsame, achtsame Bewegungen wird die Gesichtswahrnehmung geschult und Spannungen gelöst.

Ziel ist es, innere Ruhe zu fördern, Stress besser zu regulieren und einen entspannten, präsenten Gesichtsausdruck zu entwickeln.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie einen Hand- oder Standspiegel sowie ein Gästehandtuch und Gesichtsschminktuch mit.

Die kleine Hausapotheke mit ätherischen Ölen

Claudia Kümmel
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Ob Insektenstich, Sonnenbrand, Linderung bei Heuschnupfen, ein blauer Fleck - ätherische Öle und Hydrolate können in vielen Alltagssituationen sanfte und wirkungsvolle Unterstützung bieten. In diesem Workshop lernen Sie die Top sechs Öle und Hydrolate kennen - durch riechen, rollen, auftragen und inhalieren.

Sie erfahren, wie Sie eine kleine, natürliche Hausapotheke für die ganze Familie zusammenstellen und wie Sie ätherische Öle sicher anwenden - auch bei Kindern und älteren Menschen.

Alle Teilnehmenden können sich einen persönlichen Begleiter aus der Aromapraxis herstellen und erhalten ein Handout mit wichtigen Tipps und Anwendungsbeispielen.

Für Öle sind 3 € direkt bei der Dozentin zu zahlen.



neu



6306S

Samstag,
05.06.2027
14.00 – 15.30 Uhr
10,00 EUR

neu



6305

Sa., 27.02.27 &
Sa., 13.03.27
jeweils von
14.00 – 15.30 Uhr
18,00 EUR



6310

Montag,
21.09.2026
17.00 – 18.30 Uhr
12 Abende
94,60 EUR

Sanftes Yin Yoga am Abend Entspannung und Regeneration

Tanja Siemann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

6311

Montag,
15.02.2027
17.00 – 18.30 Uhr
12 Abende
94,60 EUR

Lassen Sie den Tag ruhig ausklingen und finden Sie zurück zu innerer Balance.

In diesem sanften Yin-Yoga-Kurs stehen Entschleunigung, Achtsamkeit und Entspannung im Mittelpunkt. Die überwiegend im Sitzen oder Liegen ausgeführten Übungen werden mehrere Minuten lang gehalten und wirken besonders auf das fasziale Gewebe, die Gelenke und das Nervensystem.

Durch das bewusste Verweilen in den Positionen entsteht Raum für Loslassen – körperlich und mental. Der Atem dient hier als Anker, um Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen ebenso wie für Fortgeschrittene. Sanftes Yin Yoga am Abend unterstützt einen erholsamen Schlaf. Eine wohltuende Auszeit vom Alltag – ganz ohne Leistungsdruck.



Dynamisches Yin Yoga am Abend

Tanja Siemann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Den Tag bewusst ausklingen lassen, den Körper lösen und den Geist zur Ruhe bringen. In diesem Kurs verbinden wir die ruhige Tiefe des Yin Yoga mit sanften, fließenden Bewegungen. So entsteht eine Praxis, die sowohl entspannend als auch aktivierend wirkt. Längeres Verweilen in den Haltungen fördert die Dehnung des Bindegewebes, während die fließenden Elemente den Kreislauf anregen und Verspannungen sanft lösen. Der Abendkurs eignet sich ideal, um Stress abzubauen, neue Energie zu schöpfen und den Tag ruhig ausklingen zu lassen.

Er ist sowohl für Anfänger:innen als auch Geübte geeignet.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein Kissen und dicke Socken mit.

neu



6312

Montag,
21.09.2026
18.45 – 20.15 Uhr
12 Abende
94,60 EUR

6313

Montag,
15.02.2027
18.45 – 20.15 Uhr
12 Abende
94,60 EUR



© Christiane Mücke



6314

Dienstag,
22.09.2026
09.15 – 10.45 Uhr
14 Vormittage
109,20 EUR

Yoga am Vormittag

Sabine Schartel
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

6315

Dienstag,
16.02.2027
09.15 – 10.45 Uhr
14 Vormittage
109,20 EUR

6316

Dienstag,
22.09.2026
11.00 – 12.30 Uhr
14 Vormittage
109,20 EUR

6317

Dienstag,
16.02.2027
11.00 – 12.30 Uhr
14 Vormittage
109,20 EUR

Yoga ist ein jahrtausendealtes Übungssystem, um den täglichen Herausforderungen kreativ, klar und gelassen zu begegnen. Yoga schenkt Ihnen Momente tiefer Entspannung und hilft, körperliche Verspannungen zu reduzieren. Dieser ganzheitliche integrale Yoga-Kurs ist eine Kombination aus verschiedenen Yoga-Wege: Kundalini Yoga (dynamisch), Yin Yoga (sanft und meditativ), Faszien Yoga (flexibel, lösend). In der Tiefenentspannung werden Klangschalen eingesetzt. Die wohltuenden Schwingungen der Klänge führen Sie in eine tiefe Ruhe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie eine Decke, etwas zu trinken und, wenn vorhanden, ein Sitzkissen mit.



Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Monika Dinter
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

In diesem Yoga-Kurs stehen Körper- und Atemübungen im Mittelpunkt. Diese sollen zu körperlichem Wohlbefinden und innerer Ruhe führen. Es sind ältere Interessierte angesprochen, die ihre Beweglichkeit erhalten oder wieder erlangen wollen. Der Kurs richtet sich daher auch an Menschen mit leichten Bewegungseinschränkungen. Sie selbst legen die Intensität und Häufigkeit fest.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie dicke Socken sowie eine Wolldecke mit.

6318

Dienstag,
22.09.2026
17.30 – 19.00 Uhr
14 Abende
109,20 EUR

6319

Dienstag,
16.02.2027
17.30 – 19.00 Uhr
14 Abende
109,20 EUR





6320

Mittwoch,
23.09.2026
09.30 – 10.30 Uhr
14 Vormittage
74,00 EUR

Yoga auf dem Stuhl

Elke Kuhlmann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

6321

Mittwoch,
17.02.2027
09.30 – 10.30 Uhr
14 Vormittage
74,00 EUR

6322

Mittwoch,
23.09.2026
10.45 – 11.45 Uhr
14 Vormittage
74,00 EUR

6323

Mittwoch,
17.02.2027
10.45 – 11.45 Uhr
14 Vormittage
74,00 EUR

Dieser Kurs bietet eine sanfte Form des Yoga für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und sich nicht auf einer Matte am Boden bewegen möchten. Alle Übungen werden auf oder an einem Stuhl ausgeführt. Die eigene Wahrnehmung des Körpers und seiner Grenzen steht dabei im Mittelpunkt. Achtsame Bewegungen flexibilisieren die Wirbelsäule, fördern Koordination und Gleichgewicht. Der bewusst geführte Atem und meditative Entspannung wirken ausgleichend auf Ihr Wohlbefinden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie dicke Socken sowie eine Wolldecke mit.



Kundalini Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Elke Kuhlmann
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine ganzheitliche, eher dynamische Form des Yoga. Sie gibt uns sowohl Kraft und Ausdauer, als auch die nötige Entspannung, um Stress und Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen. Mit einfachen dynamischen und fließenden Bewegungsübungen können wir unseren Körper flexibilisieren, beweglich halten und unser Nervensystem stärken. Das Zusammenwirken von Bewegung, bewusster Atemführung, Tiefenentspannung, Meditation und Klang der Mantras hat eine starke Wirkung auf alle Aspekte unseres Seins.

Bitte bringen Sie eine Decke, etwas zu trinken und, wenn vorhanden, ein Sitzkissen mit.

6324

Donnerstag,
24.09.2026
18.00 – 19.30 Uhr
14 Abende
109,20 EUR

6325

Donnerstag,
18.02.2027
18.00 – 19.30 Uhr
14 Abende
109,20 EUR

6326

Donnerstag,
24.09.2026
19.45 – 21.15 Uhr
14 Abende
109,20 EUR

6327

Donnerstag,
18.02.2027
19.45 – 21.15 Uhr
14 Abende
109,20 EUR



© Christiane Mücke



Yoga

6328

Freitag,
25.09.2026
09.00 – 10.30 Uhr
14 Vormittage
109,20 EUR

Yoga im Alter (wieder-) entdecken

Sabine Siddhi Wittek
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

6329

Freitag,
19.02.2027
09.00 – 10.30 Uhr
14 Vormittage
109,20 EUR

Dieser Kurs richtet sich an alle älteren Personen, die ihre Beweglichkeit erhalten wollen und dabei die wunderbaren Seiten des Älterwerdens offensiv bejahend annehmen möchten. Die Dozentin vermittelt Ihnen über ausgewählte Yogaübungen das Vermögen, den Geist jung und den Körper flexibel zu halten. Den Teilnehmenden werden Techniken aus dem ganzheitlichen Yoga für den Alltag an die Hand gegeben.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und dicke Socken mit.

Yin Yoga

Sabine Siddhi Wittek
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Yin Yoga, als eine eher sanfte und meditative Form der heute yangbetonten Yoga-Arten, ermöglicht es Ihnen, wieder achtsamer mit Ihrem Körper und Geist zu werden. Durch das Anpassen der Yoga-Stellungen an Ihre individuelle Körperstruktur und Bedürfnisse werden besonders die Muskeln und Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke passiv gedehnt, dadurch sanft beansprucht, gekräftigt und in ihrer Funktion unterstützt.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und dicke Socken mit.

6332

Freitag,
25.09.2026
10.45 – 12.15 Uhr
14 Vormittage
109,20 EUR

6333

Freitag,
19.02.2027
10.45 – 12.15 Uhr
14 Vormittage
109,20 EUR



Natürlich...



Lebensmittel & mehr

Ihr Bioladen in Waltrop

Hochstraße 84 - Tel. 02309-7818877

info@natuerlich-mavita.de - www.natuerlich-mavita.de

DE-ÖKO 006



Entspannung

6341

Freitag, 20.11.26 –
Sonntag, 22.11.26
275,00 EUR
inkl.

- Einzelzimmerunterbringung
- Vollverpflegung
- Seminarkosten



6342

Freitag, 23.04.27 –
Sonntag, 25.04.27
275,00 EUR
inkl.

- Einzelzimmerunterbringung
- Vollverpflegung
- Seminarkosten



Tage der Entspannung – Yoga-Meditation- Klangschalen Wochenende im St. Antoniushaus

Anne Bernau / Yvonne Beerenbrock
St. Antoniushaus in Vechta

Eingebunden in die Ruhe und Geborgenheit einer modern ausgestatteten Tagungsstätte möchten wir ein Wochenende zum Auftanken, Entspannen und Genießen anbieten. Sie haben an diesen Tagen die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu nehmen. Es kann an diesem Wochenende gelingen, das innere Gleichgewicht wiederzufinden und dabei die Einheit von Körper, Seele und Geist zu erleben, die Kraft zu erfahren, die aus der Bewegung der Stille und den Schwingungen der Klangschalen und des Gongs kommen.

Angeboten werden an diesem Wochenende ein sanftes Hatha Yoga und artverwandte Methoden, das bewusste Atmen, Meditation, Achtsamkeitsübungen, Entspannungsmethoden, Traum- und Fantasiereisen, Klangschalen und Gong. Eingeladen zu diesem Wochenende sind alle mit und ohne Yoga-Erfahrung.

Das Seminar beginnt am Freitag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen. Die Zimmer stehen Ihnen bereits ab 14.00 Uhr zur Verfügung. Am Sonntag endet das Seminar nach dem Mittagessen ca. gegen 13.30 Uhr. Bringen Sie bitte eine Yoga-Matte, eine warme Decke, einen Meditationshocker (falls vorhanden), ein

kleines Gästetuch, warme Socken, bequeme Kleidung sowie festes Schuhwerk mit.



© St. Antoniushaus in Vechta

Acht Schritte zur Tiefenentspannung

Susanne Pfänder
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Der Kurs richtet sich an alle, die stressfrei und gelassener durch den Alltag gehen wollen. Er eignet sich für Menschen, die eine zuverlässige und vielseitige Methode zur Entspannung erlernen wollen. Durch gezielte Übungen lernt Ihr Körper mithilfe von Methoden aus dem Bereich der Atmung und dem autogenen Training von Leistung auf Erholung umzuschalten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und dicke Socken mit.

6350

Donnerstag,
01.10.2026
19.45 – 21.15 Uhr
8 Abende
75,20 EUR

6351

Donnerstag,
08.04.2027
19.45 – 21.15 Uhr
8 Abende
75,20 EUR



6352

Donnerstag,
07.01.2027
19.45 – 20.45 Uhr
10 Abende
63,00 EUR

Durch Entspannung zu mehr Wohlbefinden

Susanne Pfänder
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Täglicher Stress und Hektik verursachen bei vielen Menschen immer öfter gesundheitliche Probleme. Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, innere Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten finden oftmals ihre Ursache in Muskelverspannungen. Die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ bietet Ihnen eine effektive und leicht zu erlernende Möglichkeit, diesen Verspannungen entgegenzuwirken. Das Prinzip besteht darin, dass nacheinander einzelne Muskelgruppen ganz bewusst für einige Sekunden angespannt werden, um dann die Anspannung wieder zu lösen und diesem Loslassen intensiv nachzuspüren. Dadurch wird ein wohltuender Effekt von körperlicher und geistiger Entspannung erreicht.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und dicke Socken mit.

Oasentag zur Selbstfürsorge

Christiane Mücke
Haus der Bildung, Begegnung und Kultur (HBBK)

Dieser Tag möchte die Teilnehmenden in Kontakt mit sich selbst bringen und Möglichkeiten anbieten, zur Ruhe zu kommen und aufzutanken. Wir tauchen ein in die Achtsamkeitspraxis (z. B. Gehmeditation, Sitzmeditation, Eigenwahrnehmung). Sie lernen kleine Übungen zur Beruhigung des Nervensystems kennen (Atmung, Meridianarbeit, Kraftlieder). Dazu werden Bewegungen zum Spannungsausgleich bzw. zur Entspannung eingesetzt (Qi Gong, Bodypercussion). Kurze, leichte Übungen werden genutzt, um neue Energien zu aktivieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude an Bewegung sowie Interesse, neue Ideen auszuprobieren und Spaß am Erleben in der Gemeinschaft sollten vorliegen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und dicke Socken mit.

**6355**

Samstag,
07.11.2026
11.00 – 16.00 Uhr
28,00 EUR
inkl. Getränke,
Nüsse & Obst

6356

Samstag,
20.02.2027
11.00 – 16.00 Uhr
28,00 EUR
inkl. Getränke,
Nüsse & Obst



© Christiane Mücke



QiGong – Auszeit Rückzug im Herbst

Astrid Michels
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Die Tage werden kürzer, der Sommer geht zu Ende. Ein idealer Zeitpunkt, um sich auf eine Reise zu seinem inneren Kraftort zu begeben. Die Gelegenheit dazu bietet diese Auszeit. Mit achtsamen QiGong-Elementen lenken wir bewusst die Aufmerksamkeit nach innen. Wir lassen los was gewesen ist, und freuen uns auf das, was kommt. Beim Meridianklopfen stärken wir das Wei-Qi – die Abwehr-Energie – und bereiten uns so optimal auf den Winter vor. Zum Schluss fokussieren wir uns bei einer Meditation auf das Hier und Jetzt. Angewendet werden die 18 Bewegungen des Taiji QiGong, Meridianklopfen, Atem-Geh-Meditation.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und -schuhe und bringen Sie sich gerne warme Getränke mit.

QiGong – Auszeit Innehalten im Winter

Astrid Michels
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Der Winter ist die Zeit für Rückzug, Ruhe und Regeneration. Die Natur reduziert ihre Aktivität auf ein Minimum. Auch der Mensch tut gut daran, sich in dieser Jahreszeit energetisch anzupassen: Innehalten und still werden. In diesem Workshop wird die Wahrnehmung nach innen gerichtet: Mit langsamen, sanft-elastischen QiGong-Elementen kommen wir in die Gegenwart. In der bewegten Meditation mit den 18 Bewegungen des Taiji QiGong schaffen wir Raum für Stille. Beim Meridianklopfen findet der Geist Ruhe und wir konzentrieren uns auf das Wesentliche, einen Weg zu mehr Gelassenheit.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und -schuhe und bringen Sie sich gerne warme Getränke mit.

6361
Freitag,
15.01.2027
18.00 – 20.30 Uhr
19,50 EUR

neu 
6360
Freitag,
09.10.2026
18.00 – 20.30 Uhr
19,50 EUR





6362

Freitag,
16.04.2027
18.30 – 21.00 Uhr
19,50 EUR

QiGong – Auszeit Frühlingsenergien aktivieren

Astrid Michels
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Im Frühling erwacht die Natur aus dem Winterschlaf. Neubeginn und Veränderung prägen diese Jahreszeit. Machen Sie es der Natur gleich und bringen Sie Ihren Körper wieder in Schwung.

In dieser Auszeit gelangen wir mit kraftvoll ausgeführten QiGong-Elementen in die Bewegung: Die 18 Bewegungen des Taiji QiGong fördern das Wiedererwachen des Körpergefühls. Beim Meridian Klopfen regen wir gezielt Meridiane und Akupunkturpunkte an, die die Energien des Frühlings aktivieren. Qi-Stauungen werden gelöst, die Frühjahrsmüdigkeit vertrieben. Innere Frische und neue Kraft können entstehen.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und -schuhe und bringen Sie sich gerne warme Getränke mit.

QiGong – Auszeit Leichtigkeit im Sommer

Astrid Michels
Haus der Bildung, Begegnung und
Kultur (HBBK)

Ist der Mensch kraftvoll und ausgeglichen zeigt sich dies im Glanz seiner Augen. Er ist voller Lebensfreude und Leidenschaft. Der Geist (Shen) fühlt sich wohl, der Mensch blüht auf.

In diesem Workshop pflegen wir bewusst die Shen-Energien - die Energien für Freude und Leichtigkeit. Die dynamische Ausführung der 18 Bewegungen des Taiji QiGong schenkt ein Gefühl von Weite und Klarheit. Durch aktives Dehnen in alle Richtungen wird dabei der Shen gestärkt. Das Meridian Klopfen verbessert die Körperwahrnehmung. Anspannungen werden gelöst und die Teilnehmenden erfahren mehr Wohlbefinden und Gelassenheit.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und -schuhe und bringen Sie sich gerne warme Getränke mit.

6363S

Freitag,
18.06.2027
18.30 – 21.00 Uhr
19,50 EUR



© Dagmar Goetzendorf

Aqua-Jogging

Schwimmbad Schule Oberwiese und Bürgerbad

Aqua-Jogging fördert die Freude an der Bewegung im Wasser. Besonders bei Gelenkverletzungen werden Muskelaufbau und eine Entspannung der Wirbelsäule durch besondere Übungen erreicht und mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert. Es schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule, trainiert die Muskulatur, verbessert die Atmung und Ausdauer, schult den Gleichgewichtssinn sowie die Konzentrationsfähigkeit und regt die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und reduziert das Körperfett.



Schwimmbad Schule Oberwiese Herbst 2026

6401

Eberhard
Wenzlaff
Dienstag,
22.09.2026
18.00 – 19.00 Uhr
14 Abende
104,80 EUR

6403

für Frauen
Nina Zeiselmeier
Dienstag,
22.09.2026
20.00 – 21.00 Uhr
14 Abende
104,80 EUR

6405

für Frauen
Nina Zeiselmeier
Mittwoch,
23.09.2026
19.00 – 20.00 Uhr
14 Abende
104,80 EUR

6407

Jenetta
Tharumalingam
Donnerstag,
24.09.2026
17.00 – 18.00 Uhr
14 Abende
104,80 EUR

6409

für Frauen
Nina Zeiselmeier
Freitag,
25.09.2026
16.15 – 17.15 Uhr
14 Nachmittage
104,80 EUR

6402

Eberhard
Wenzlaff
Dienstag,
22.09.2026
19.00 – 20.00 Uhr
14 Abende
104,80 EUR

6404

für Frauen
Jenetta
Tharumalingam
Mittwoch,
23.09.2026
17.30 – 18.30 Uhr
14 Abende
104,80 EUR

6406

für Frauen
Nina Zeiselmeier
Mittwoch,
23.09.2026
20.00 – 21.00 Uhr
14 Abende
104,80 EUR

6408

für Frauen
Jenetta
Tharumalingam
Donnerstag,
24.09.2026
18.00 – 19.00 Uhr
14 Abende
104,80 EUR

6410

Georgia Kypraiou
Freitag,
25.09.2026
17.15 – 18.15 Uhr
14 Nachmittage
104,80 EUR

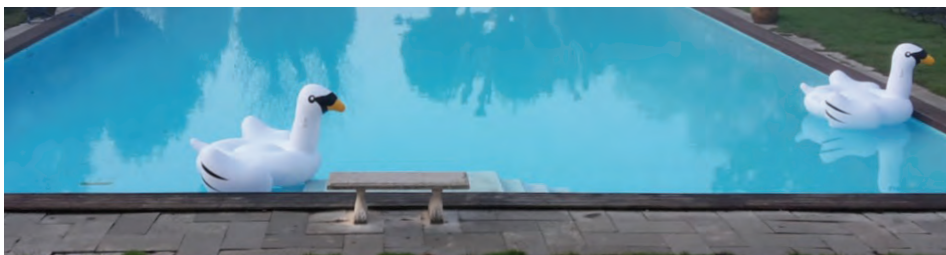




Aquafitness

Schwimmbad Schule Oberwiese Frühjahr 2027

6411 Eberhard Wenzlaff Dienstag, 16.02.2027 18.00 – 19.00 Uhr 14 Abende 104,80 EUR	6413 für Frauen Nina Zeiselmeier Dienstag, 16.02.2027 20.00 – 21.00 Uhr 14 Abende 104,80 EUR	6415 für Frauen Nina Zeiselmeier Mittwoch, 17.02.2027 19.00 – 20.00 Uhr 14 Abende 104,80 EUR	6417 Jenetta Tharumalingam Donnerstag, 18.02.2027 17.00 – 18.00 Uhr 14 Abende 104,80 EUR	6419 für Frauen Nina Zeiselmeier Freitag, 19.02.2027 16.15 – 17.15 Uhr 14 Nachmittage 104,80 EUR
6412 Eberhard Wenzlaff Dienstag, 16.02.2027 19.00 – 20.00 Uhr 14 Abende 104,80 EUR	6414 für Frauen Jenetta Tharumalingam Mittwoch, 17.02.2027 17.30 – 18.30 Uhr 14 Abende 104,80 EUR	6416 für Frauen Nina Zeiselmeier Mittwoch, 17.02.2027 20.00 – 21.00 Uhr 14 Abende 104,80 EUR	6418 für Frauen Jenetta Tharumalingam Donnerstag, 18.02.2027 18.00 – 19.00 Uhr 14 Abende 104,80 EUR	6420 Georgia Kypraiou Freitag, 19.02.2027 17.15 – 18.15 Uhr 14 Nachmittage 104,80 EUR



Bürgerbad Herbst 2026 & Frühjahr 2027

6421 für Frauen Marian Gampert Montag, 21.09.2026 16.00 – 17.00 Uhr 14 Nachmittage 104,80 EUR	6423 Lucia Noll Mittwoch, 23.09.2026 17.00 – 18.00 Uhr 14 Nachmittage 104,80 EUR	6425 Marian Gampert Mittwoch, 17.02.2027 16.00 – 17.00 Uhr 14 Nachmittage 104,80 EUR
6422 Marian Gampert Mittwoch, 23.09.2026 16.00 – 17.00 Uhr 14 Nachmittage 104,80 EUR	6424 für Frauen Marian Gampert Montag, 22.02.2027 16.00 – 17.00 Uhr 14 Nachmittage 104,80 EUR	6426 Lucia Noll Mittwoch, 17.02.2027 17.00 – 18.00 Uhr 14 Nachmittage 104,80 EUR



6427

Monika Dinter
Dienstag,
22.09.2026
16.00 – 17.00 Uhr
14 Nachmittage
104,80 EUR

Wassergymnastik ab 55 Jahren

Monika Dinter / Eva Wenzlaff
Schwimmbad Schule Oberwiese

6428

Dienstag,
16.02.2027
16.00 – 17.00 Uhr
14 Nachmittage
104,80 EUR

Der Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die durch Wassergymnastik die allgemeinen Bewegungsübungen im Wasser besser erlernen wollen. Zudem führen Sie gymnastische Übungen schonend und wirkungsvoll durch. Dazu gehören die Mobilisation Ihrer Gelenke, die Kräftigung Ihrer Muskulatur und eine allgemeine Ausdauerschulung. Kleinere Bewegungsspiele ergänzen das Programm.

**6429**

Eva Wenzlaff
Freitag,
25.09.2026
14.15 – 15.15 Uhr
14 Nachmittage
104,80 EUR

6430

Freitag,
19.02.2027
14.15 – 15.15 Uhr
14 Nachmittage
104,80 EUR



Rückengymnastik im Wasser

Heike Isanovic,
Christiane Diekmann
Schwimmbad Schule Oberwiese

Rückengymnastik im Wasser dient sowohl der Vorbeugung als auch der Linderung von Rücken- und Nackenbeschwerden. Der Kurs ist dafür gedacht, die Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft Ihres Körpers zu stärken und Freude an körperlicher Bewegung unter den erleichternden Bedingungen des Wassers zu entwickeln.

Das Angebot soll Anreiz für alle sein, möglichst frühzeitig etwas gegen Rückenbeschwerden und für das Wohlbefinden zu unternehmen.

6431

Heike Isanovic
Dienstag,
22.09.2026
17.00 – 18.00 Uhr
14 Abende
104,80 EUR

6432

Dienstag,
16.02.2027
17.00 – 18.00 Uhr
14 Abende
104,80 EUR

6433

Christiane Diekmann
Donnerstag,
24.09.2026
16.00 – 17.00 Uhr
14 Nachmittage
104,80 EUR

6434

Donnerstag,
18.02.2027
16.00 – 17.00 Uhr
14 Nachmittage
104,80 EUR



6501Donnerstag,
24.09.2026

18.00 – 21.45 Uhr

36,00 EUR

inkl. Lebensmittel-
umlage**Einführung in die koreanische Küche**

Gabriele Siegel

Küche der Gesamtschule Waltrop

Gemeinsam kochen Sie an diesem Abend traditionelle Rezepte wie san choy bow, Glasnudelsalat, Schweinefleisch süß-sauer und vieles mehr. Die Kursleiterin stellt Ihnen ganz unterschiedliche Gerichte aus der koreanischen Küche vor. Die Zubereitung reicht von einfach bis anspruchsvoll – immer gesund und schmackhaft. Auch für Vegetarier ist vieles dabei. Eine kleine Lebensmittelkunde wird ebenfalls Bestandteil des Kurses sein.



© pngtree

Bitte bringen Sie zu unseren Kochangeboten Ihr Lieblingsmesser, eine Schürze, Trockentücher und Behälter für Reste mit. Die Kurszeit umfasst die Zubereitung, das gemeinsame Essen und das Aufräumen der Küche.

Auberginen-Genuss – Eine kulinarische Entdeckungsreise

Sengül Mizac

Küche der Gesamtschule Waltrop

An diesem Abend widmen Sie sich einer der wichtigsten Zutaten der türkischen Küche: der Aubergine. Ob geröstet, gefüllt oder als aromatische Vorspeise – die türkische Küche zeigt, wie vielseitig und köstlich dieses Gemüse sein kann. Gemeinsam bereiten Sie traditionelle Gerichte zu. Dazu gibt es frisches Fladenbrot, leckere Dips und ein Glas türkischen Tee! Genießen Sie die intensiven Aromen des Orients und verbringen einen geselligen Abend mit gutem Essen und schönen Gesprächen.



© SoLaWi e.V. Selm-Bork

6502Dienstag,
06.10.2026

18.00 – 21.45 Uhr

36,00 EUR

inkl. Lebensmittel-
umlage



Kochen

6

6504

Dienstag,
17.11.2026

18.00 – 21.45 Uhr
36,00 EUR

inkl. Lebensmittel-
umlage



Türkische Süßspeisen

Sengül Mizac

Küche der Gesamtschule Waltrop

Entdecken Sie die süße Welt der türkischen Küche! In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam traditionelle türkische Süßspeisen wie Baklava, Künefe und weitere köstliche Desserts zu. Lernen Sie wertvolle Tipps und Tricks rund um Zutaten, Zubereitung und die kulturelle Bedeutung dieser Spezialitäten kennen – und genießen Sie natürlich auch die süßen Ergebnisse.

© Masomeh Rezaei



6505

Donnerstag,
26.11.2026

18.00 – 21.45 Uhr
36,00 EUR

inkl. Lebensmittel-
umlage



Vegetarisches vollwertiges Weihnachtsmenü

Petra Klaus

Küche der Gesamtschule Waltrop

Zu Rotkohl und selbstgemachten Knödeln kochen Sie gemeinsam einen leckeren Nussbraten mit Pilzsoße. Dazu kreieren Sie einen Salat und ein vollwertiges Dessert – so lassen sich die Feiertage vitalstoffreich und vollwertig gestalten.

Spanischer Abend

Gabriele Siegel

Küche der Gesamtschule Waltrop

Die spanische Küche besteht aus einer großen Vielfalt an regionalen Speisen mit ihren Besonderheiten. An diesem Abend steht die Kartoffel im Zentrum. Sie kochen Gerichte mit Hülsenfrüchten und auch Fisch und Meeresfrüchte spielen eine wichtige Rolle. Durch die wechselvolle Geschichte Spaniens wurde die Küche von verschiedenen Kulturen beeinflusst und beinhaltet heute eine Fülle verschiedener Zutaten, Gewürzen und Kräutern, deren Kombination erstaunliche Geschmackserlebnisse hervorbringt.

Bitte bringen Sie zu unseren Kochangeboten Ihr Lieblingsmesser, eine Schürze, Trockentücher und Behälter für Reste mit. Die Kurszeit umfasst die Zubereitung, das gemeinsame Essen und das Aufräumen der Küche.

6506

Mittwoch,
27.01.2027

18.00 – 21.45 Uhr
36,00 EUR

inkl. Lebensmittel-
umlage



6508

Montag,
08.03.2027
18.00 – 21.45 Uhr
36,00 EUR
inkl. Lebensmittel-
umlage



Wohlfühlküche – Energie und Genuss in den Wechseljahren

Claudia Kümmel
Küche der Gesamtschule Waltrop

Gemeinsam bereiten Sie wohltuende „Soulfood“-Gerichte zu, die den Hormonhaushalt unterstützen, den Stoffwechsel fördern und das allgemeine Wohlbefinden stärken. Zwischen den Kochphasen erhalten Sie kurze „Wissenshäppchen“ zu Themen wie Nährstoffbedarf in den Wechseljahren, hormonfreundliche Lebensmittel und achtsamer Genuss.

6509

Montag,
15.03.2027
18.00 – 21.45 Uhr
36,00 EUR
inkl. Lebensmittel-
umlage

Italienische Pasta handgemacht

Gabriele Siegel
Küche der Gesamtschule Waltrop

Pasta, Gnocchi und Ravioli – an diesem Abend stellen Sie italienische Spezialitäten selbst her und es ist einfacher, als Sie denken. Alles beginnt mit Mehl und Eiern und endet mit Genuss. Abgerundet werden die handgemachten Kreationen mit schmackhaften Soßen. Eine Nudelmaschine wird nicht verwendet.

Bitte bringen Sie zu unseren Kochangeboten Ihr Lieblingsmesser, eine Schürze, Trockentücher und Behälter für Reste mit. Die Kurszeit umfasst die Zubereitung, das gemeinsame Essen und das Aufräumen der Küche.

Vegetarisch-türkische Küche – Genuss ohne Fleisch

Sengül Mizac
Küche der Gesamtschule Waltrop

Würzige Meze, herzhafte Eintöpfe oder gefülltes Gemüse – viele traditionelle Rezepte kommen ganz ohne Fleisch aus. An diesem Abend bereiten Sie eine Vielzahl vegetarischer, aromatischer und kulinarischer Gerichte auf türkische Weise zu und genießen diese gemeinsam – ganz ohne Fleisch und Fisch.



© Sengül Mizac

6510

Dienstag,
06.04.2027
18.00 – 21.45 Uhr
36,00 EUR
inkl. Lebensmittel-
umlage



Polnischer Abend

Gabriele Siegel
Küche der Gesamtschule Waltrop

Sie machen eine kulinarische Reise mit einer der bekanntesten polnischen Spezialitäten – den Pierogi. Zusätzlich zu den beliebten Teigtaschen kochen Sie traditionelle Eintöpfe und runden den Abend mit leckeren Beilagen ab.

6512

Dienstag,
27.04.2027
18.00 – 21.45 Uhr
36,00 EUR
inkl. Lebensmittel-
umlage

6513SDienstag,
08., 06.202718.00 – 21.45 Uhr
ca. 36,00 EUR

In Kooperation mit der SoLaWi e. V.
Selm-Bork:

Frisch vom Feld – Vegane Küche mit der Vielfalt der SoLaWi e.V.

Peter Friße, Anneli Binna
Küche der Gesamtschule Waltrop

Regional, saisonal und kreativ kochen: In den Lippeauen bewirtschaftet das Team von SoLaWi Selm-Bork e.V. einen vielfältigen Gemüseacker – ohne chemisch-synthetische Pestizide sowie mit biologischen Düngern und Jungpflanzen. Die frisch geernteten Zutaten werden gemeinsam zu schmackhaften veganen Gerichten zubereitet. Der Kochkurs bietet Inspiration für eine nachhaltige und regionale Alltagsküche mit neuen Rezeptideen.

Zum Zeitpunkt der Programmhefterstellung lagen noch keine genauen Daten zum Zeitpunkt und zur Gebühr vor.

Bitte bringen Sie zu unseren Kochangeboten Ihr Lieblingsmesser, eine Schürze, Trockentücher und Behälter für Reste mit. Die Kurszeit umfasst die Zubereitung, das gemeinsame Essen und das Aufräumen der Küche.

Beilagen zum Grillen aus der türkischen Küche

Sengül Mizac
Küche der Gesamtschule Waltrop

Grillen ist in der türkischen Küche weit mehr als nur Fleisch auf dem Rost. Aromatische Beilagen wie würzige Meze, frische Salate, hausgemachtes Fladenbrot und cremige Dips machen jedes Grillgericht erst richtig besonders. In diesem Kurs bereiten Sie gemeinsam traditionelle türkische Beilagen zu, die perfekt zu Gegrilltem passen. Lassen Sie sich von der Vielfalt inspirieren und bringen Sie orientalische Aromen auf Ihren Grillteller.

6514SDienstag,
15.06.202718.00 – 21.45 Uhr
36,00 EUR
inkl. Lebensmittel-
umlage

Wer kann teilnehmen?

Die Volkshochschule als öffentliche Einrichtung der Stadt Waltrop dient der Weiterbildung Erwachsener. Teilnehmen kann, wer mindestens 16 Jahre alt ist. Ausnahmen gelten etwa für die besonders gekennzeichneten Kinder- und Jugendkurse. Bei einzelnen Seminarangeboten gibt es darüber hinaus spezielle Zugangsvoraussetzungen (Vorkenntnisse und dgl.), oder sie richten sich an besondere Zielgruppen (Frauen etc.). Der Besuch von gebührenpflichtigen Veranstaltungen ist i.d.R. nur nach verbindlicher Anmeldung bzw. Bezahlung gestattet.

Teilnahmezahl

Kurse, Studienfahrten und Seminare können nur dann durchgeführt werden, wenn die vorgeschriebene Mindestteilnahmezahl erreicht wird. Auch werden von der VHS Höchstteilnahmegrenzen festgelegt.

Teilnahmegebühren

Das Entgelt für Kurse und Seminare richtet sich nach der Zahl der Unterrichtsstunden. Die Belegung einzelner Unterrichtseinheiten ist nur im Ausnahmefall und nach Absprache möglich, etwa bei einem wesentlich verspäteten Einstieg nach Kursbeginn. Für alle Kurse und Seminare (außer Einzelveranstaltungen und Studienfahrten) wird eine Verwaltungspauschale von 4,00 EUR - bei Kursen ab 20 Unterrichtsstunden von 7,00 EUR - als Sockelbetrag berechnet. Hinzu kommt ein Entgelt in unterschiedlicher Höhe pro Unterrichtsstunde.

Ermäßigung von Teilnahmegebühren

Eine Ermäßigung von 25 % wird gewährt, wenn der/die Teilnehmende nachweist, dass seine ihre Einkünfte, bei verheirateten Teilnehmenden die Einkünfte beider Ehegatten, ausschließlich aus Arbeitslosengeld I beste-

hen. Eine Ermäßigung von 50 % wird gewährt, wenn der/die Teilnehmende (z.B. durch den Waltroper Freizeit- und Bildungspass) nachweist, dass er/sie auf Bürgergeld oder Grundversicherung angewiesen ist. Besondere Kurse (z.B. Einzelveranstaltungen, Kleingruppenseminare, Studienfahrten, etc...) sind von dieser Regelung ausgenommen. Nachträgliche Ermäßigungen, d.h. nach erfolgter Anmeldung, sind nicht möglich. Weitere Ermäßigungsregelungen, etwa für Schüler/innen und Studierende, sind ggf. im Programm jeweils erläutert.

Gebührenerstattung/Rücktritt

1. Das Entgelt wird den Teilnehmenden erstattet bzw. nicht erhoben, wenn die belegte Veranstaltung nicht zustande kommt.
2. Ein Rücktritt ist gegenüber der Geschäftsstelle telefonisch, schriftlich, per Fax oder E-Mail anzuzeigen. Ein Telefonat oder eine Mitteilung gegenüber Kursleitenden allein ist nicht ausreichend.
3. Tritt jemand von einer Veranstaltung zurück, so ist er berechtigt, zeitgleich eine Ersatzperson zu stellen. Für die Ersatzperson gelten die gleichen Zugangsvoraussetzungen zum Kurs wie für den Zurückgetretenen. In diesem Fall wird das Entgelt erstattet und von der Ersatzperson erhoben, ggf. unter Einbehaltung einer Bearbeitungsgebühr.
4. Ein Rücktritt des Teilnehmenden ohne Stellung einer Ersatzperson ist gegen Erstattung des gesamten gezahlten Entgelts (abzüglich der Verwaltungspauschale von z.Zt. 4,00 bzw. 7,00 EUR - bei Tagesfahrten mindestens 10,00 EUR -) nur bis zum 6. Arbeitstag vor Kursbeginn möglich, wobei als Arbeitstage die Wochentage von Montag bis Freitag zählen und der Tag des Kursbeginns bei der Fristberechnung nicht mitgerechnet wird. Bei einem späteren Rücktritt gestaltet sich eine Rückerstattung wie folgt:



Teilnahmebedingungen

- a) Rücktritt vom 5. bis 4. Arbeitstag vor Kursbeginn - Erstattung - von 75 % der Kursgebühr
- b) Rücktritt vom 3. bis 2. Arbeitstag vor Kursbeginn - Erstattung von 50 % der Kursgebühr
- c) Rücktritt am 1. Arbeitstag vor Kursbeginn - Erstattung von 25 % der Kursgebühr
- d) bei späterem Rücktritt oder Nichterscheinen - keine Erstattung
- e) Die Verwaltungskostenpauschale wird bei einem Rücktritt einbehalten.
- f) Die Stornogebühren für Einzelveranstaltungen betragen 4 EUR bis 14,99 EUR und 7 EUR ab 15 EUR pro Ticket Kosten für bereits erworbene Eintrittskarten u. dgl. (Leistungen Dritter) müssen vom Teilnehmenden komplett übernommen werden.

Die unter 4. genannten Fristen finden keine Anwendung bei einem Rücktritt von

- a) Studienfahrten
- b) Bildungsurlaubsseminaren
- c) vergleichbaren Veranstaltungen.

Eine Erstattung in diesen Fällen ist nur möglich nach Abzug und Einbehaltung der Stornokosten und der durch Planung und Organisation entstandenen im Einzelfall festzulegenden Kosten der VHS.

Kosten für Materialien

Die Kosten für Unterrichts-, Verbrauchs- und Arbeitsmaterial tragen die Teilnehmenden selbst, sofern im Programmheft nicht ausdrücklich andere Regelungen genannt werden.

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch wird bei regelmäßiger Teilnahme an Kursen und Seminaren gegen Gebühr eine Bescheinigung ausgestellt, die zum Nachweis des Kursbesuches oder zur Vorlage bei Krankenkassen, Finanzämtern oder anderen Einrichtungen verwendet werden kann.

Unterrichtsausfall

Sollte aus Krankheitsgründen oder aus anderen Ursachen der Unterricht nicht planmäßig stattfinden, so wird bei wöchentlichem Turnus der Unterrichtszeitraum um die nachzuholenden Termine verlängert. Wochentag und Uhrzeit sind davon nicht betroffen. Im Einzelfalle kann auch nach Absprache mit den Teilnehmenden eine andere zeitliche Vereinbarung getroffen werden. Ein Anspruch auf anteilige Gebührenerstattung ergibt sich daraus nicht - es sei denn, ein Kurs muss gänzlich vorzeitig eingestellt werden.

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung bei Diebstahl oder Sachschaden. Bei Unfall haftet die VHS nur, soweit sie ein vorsätzliches Verschulden trifft.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

(online, telefonisch, per E-Mail oder per Fax getätigte Anmeldungen)

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. per Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Er ist zu richten an: VHS Waltrop, 45731 Waltrop, Ziegeleistr. 14, E-Mail: vhs@vhs-waltrop.de, Fax: 02309-962620. Unterricht, an dem Sie bis zu Ihrem Widerruf teilgenommen haben, müssen Sie anteilig bezahlen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

1. Identität und Auftrag

Die VHS Waltrop bietet ein breites Angebot allgemeiner, politischer, sozialer und beruflicher Weiterbildung an. Darüber hinaus sieht es die VHS als ihren Auftrag an, die Bereitschaft für das lebensbegleitende Lernen in der Bevölkerung in vielfältiger Weise zu wecken und diese dabei zu unterstützen.

2. Definition gelungenen Lernens

Gelungenes Lernen zu ermöglichen, heißt für uns, Rahmenbedingungen zu schaffen, die Voraussetzungen bieten, um eine hohe Lernzufriedenheit bei den Teilnehmenden zu erzielen. Die subjektive Sicht des Teilnehmenden mit ihren individuellen Lernvoraussetzungen ist dabei wichtigster Gradmesser. Die Zahl der Wiederanmeldungen, der Anteil der Stammhörenden sowie Einzelrückmeldungen (Anregungen und Beschwerden) werden kontinuierlich gemessen, erfasst und ausgewertet.

Für uns stellen die Gemeinsamkeit von Lernerfahrungen und die notwendige Lust aller am Lernprozess Beteiligten die Grundvoraussetzung für erfolgreiches Lernen dar.

3. Werte

Die VHS versteht sich als Dienstleisterin für die Bürger:innen und möchte mit ihren Bildungsangeboten einen Beitrag zur Stärkung der Selbstbestimmung, der Orientierungs- und Kritikfähigkeit der hier lebenden Menschen leisten. Dabei steht der Mensch als Individuum im Mittelpunkt mit seinen geistigen, physischen, psychischen und sozialen Voraussetzungen.

4. Kunden und Kundinnen

Die VHS ist in ihrem Schwerpunkt eine Einrichtung der Erwachsenenbildung. Darüber hinaus richtet sich die VHS mit schulischen Ergänzungsangeboten auch an Kinder, Jugendliche und Schüler:innen. Unser Team steht als kompetenter Ansprechpartner für Beratungen, Nachfragen und Auskünfte zur Verfügung.

5. Allgemeine Unternehmensziele

Die VHS Waltrop bietet Bildungsbausteine für einen lebensbegleitenden und zielgerichteten Lernprozess. Es ist der VHS und ihrem Personal dabei ein zentrales Anliegen, die Qualität der Lernbedingungen so zu erhalten und weiter zu gestalten, dass der Lernerfolg der Teilnehmenden gewährleistet wird. Wir wollen dabei durch Qualität, Innovationsfähigkeit und soziales Engagement überzeugen sowie wirtschaftliches Handeln und pädagogische Arbeit miteinander verknüpfen.

6. Fähigkeiten

Ein wichtiges Merkmal der VHS ist die Konzeption eines breit gefächerten und vielseitigen Weiterbildungs- und Veranstaltungsprogramms, das sowohl bewährte als auch innovative Bildungsthemen enthält. Eine gute Kommunikationskultur zwischen Verwaltung und pädagogischem Personal unterstützt die hohe Beratungs- und Lehrqualität.

7. Leistungen

Die VHS Waltrop sieht sich als Dienstleisterin für einen lebensbegleitenden Lernprozess. Die Leistungsschwerpunkte liegen im Bereich der Sprachen, der beruflichen Bildung, der Gesundheit sowie der Kommunikation und Kultur. Die Bildungsangebote sind aktuell und zielgruppenorientiert gestaltet. Darüber hinaus ist die VHS offen für die kooperative Gestaltung individueller und passgenauer Weiterbildungsmaßnahmen.

8. Ressourcen

Die VHS Waltrop ist sich bewusst, dass die Mitarbeiter:innen eine der wichtigsten Ressourcen darstellen. Eine freundliche und gute Arbeitsatmosphäre trägt nicht nur zu einer hohen Lehrmotivation der Dozent:innen bei, sondern setzt sich auch in der Beratung fort. Die Verfügbarkeit eines für die Erwachsenenbildung geeigneten eigenen Hauses mit einer qualitativ hochwertigen (Medien-)Ausstattung unterstützt den Lernerfolg in besonderer Weise.

Informationen zum Datenschutz

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS Waltrop, Ziegeleistraße 14, 45731 Waltrop, (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die auf der Anmeldekarte und bei telefonischer Anmeldung durch Mitarbeitende abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragsdurchführung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen, bzw. von uns verlangte statistische Angaben ermitteln zu können. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Auch die weiteren Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch die Angabe von IBAN, Name und Vorname der kontoinhabenden Person erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat. Das Teilnahmeentgelt wird in der Regel 2 – 6 Wochen nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister:innen betreut werden.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen nur an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Die Kontaktaufnahme bei Änderungen erfolgt im Regelfall durch uns. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, die durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Ihrerseits sollten Sie sicherstellen, dass Sie von uns versandte Nachrichten auf Ihren Endgeräten auch abrufen. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent:innen oder Kursteilnehmer:innen zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten, die wir zu beachten haben. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung, außer ggf. zulässiger Postwerbung, gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

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.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren oder sich an die für den Datenschutz beauftragte Person der Stadt Waltrop zu wenden.

Datenschutzbeauftragte:r der Stadt Waltrop
Stadt Waltrop
Münsterstraße 1
45731 Waltrop
E-Mail: datenschutz@waltrop.de



PFLEGEBERATUNG

Wir bauen Brücken zwischen stationärer und häuslicher Versorgung

PFLEGEKURS FÜR ANGEHÖRIGE UND INTERESSIERTE

TERMINE: 13./15./17. Juni 2026
28./30. November & 02. Dezember 2026
samstags von 9–12 Uhr | montags und mittwochs 18–21 Uhr
weitere Termine auf Anfrage

ANMELDUNG: per Email an a.klems@vincenz-datteln.de | h.zawada@vincenz-datteln.de

PFLEGEKURSE FÜR ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ

TERMINE: 11./18./25. Juni 2026
12./19./26. November 2026
jeweils von 16–19 Uhr
weitere Termine auf Anfrage

ANMELDUNG: per Email an a.koehler@laurentius-stift.de | a.klems@vincenz-datteln.de



St. Vincenz-Krankenhaus
Datteln



St.-Laurentius-Stift
Waltrop



STADTWERKE
WALTROP



Energiekosten senken
Zufriedenheit steigern

Wir haben Watt zum Wechseln

Machen Sie es wie viele Waltroper –
clever umstellen und ruckzuck sparen!

Wir machen voran! Machen Sie mit.

SERVICEBÜRO
Dortmunder Straße 28
45731 Waltrop
02309 / 785183-0

www.stadtwerke-waltrop.de



Finde uns auf
Facebook

www.facebook.com/stadtwerkewaltrop