

inklusive
**SOMMER
VHS**



ein.Blick

**Energie-
geladen!**

Energiekreisläufe
Saudi-Arabien – Der unbekannte (Energie-)Riese
Der eigenen Stimme Energie geben
Erneuerbare Energien

Das energieeffiziente Zuhause
Watt's up – Die Energie-Show
Unter Strom – Energie verstehen
VHS-Aktionstag zur Stärkung der Demokratie



Liebe Leserin, lieber Leser,

es freut uns sehr, Ihnen das zweite Sommermagazin der Volkshochschule Herten vorstellen zu dürfen. **ein.Blick** präsentiert Ihnen eine Vielzahl von Angeboten, mit denen Sie Ihre Ferien- und Urlaubszeit bereichern können. Ob Sie neue Fähigkeiten entdecken, sich entspannen oder einfach nur Spaß haben möchten – unsere Kurse sind die perfekte Gelegenheit, die freie Zeit sinnvoll und inspirierend zu gestalten.

In der heutigen Zeit stehen wir vor vielfältigen Herausforderungen aber auch Chancen, die unser gemeinsames Engagement und unsere Bereitschaft zur Weiterbildung erfordern. In besonderer Weise befasst sich daher diese Ausgabe von **ein.Blick** mit dem Thema Energie.

Energie als Motor für die Prozesse – denn es geht darum, nachhaltige Lösungen für unseren Planeten zu finden, Ressourcen verantwortungsvoll zu nutzen und gleichzeitig unser Wohlbefinden zu fördern. Dabei reichen Die VHS-Kursangebote von Fragen des Klimaschutzes und Energiesparens bis hin zu innovativen Ansätzen der Energiegewinnung.

Energie als menschlicher Antrieb – denn sie ist maßgeblich verantwortlich für unser inneres Gleichgewicht und unsere Lebensqualität. Deshalb bietet die VHS Kurse an, die sich mit Entspannungsmethoden, Musik und Stimme beschäftigen. Diese Ansätze können uns helfen, Energie zu tanken, Stress abzubauen und unsere persönliche Kraft zu stärken.

Wir laden Sie herzlich ein, die vielfältigen Angebote unserer Volkshochschule zu entdecken. Lassen Sie uns gemeinsam die Zukunft gestalten – mit Wissen, Kreativität und einem offenen Geist. Wir wünschen Ihnen eine schöne und erholsame Sommerzeit!

Matthias Müller
Bürgermeister

Hermann Pieper
Dezernent

Stefanie Dobberke
Amtsleiterin

Energiegeladen!

- 4 **Energiekreisläufe in der biologischen Landwirtschaft**
- 6 **Saudi-Arabien – Der unbekannte (Energie-)Riese des Orients**
- 7 **Autogenes Training – Energie und Kraft**
- 8 **Energie und Lebensfreude pur – Zumba® Fitness**
- 10 **Lebenskraft Musik – Mit Schwung aus dem Energienotstand**
- 12 **Der eigenen Stimme Energie geben**
- 14 **Wasserstoff (H₂) – Die Energie der Zukunft**
- 16 **Erneuerbare Energien – Von der Kohle zu Wind und Sonne**
- 19 **Das energieeffiziente Zuhause – Wohlfühltemperatur**
- 20 **Watt's up – Die Energie-Show**
- 21 **Mitmachangebote für junge Menschen: Sommer in der Crea**
- 22 **Unter Strom – Energie verstehen**
- 25 **VHS-Aktionstag zur Stärkung der Demokratie**
- 26 **Das Programm der Sommer-VHS**
- 30 **Anmeldung und Impressum**





Energiekreisläufe in der biologischen Landwirtschaft

Der Hof Wessels in Langenbochum ist ein Projekt der Hertener Bürgerstiftung. Er ist Regionalzentrum BNE für den Kreis Recklinghausen und Teil des BNE-Landesnetzwerks NRW. Die Abkürzung BNE steht für „Bildung für nachhaltige Entwicklung“. Seit 2017 arbeitet der Hof nach dem Prinzip der ökologischen Kreislaufwirtschaft: Produktion, Fütterung und Düngung bilden ein geschlossenes System. Über die Vorteile sprach die VHS mit Oliver Niehaus, dem pädagogischen Mitarbeiter des Hofes.

VHS: Wie kam es zu dem Konzept einer nachhaltigen und solidarischen Bewirtschaftung des Hofes?

Oliver Niehaus: Bis 2014 wurden die Felder traditionell bewirtschaftet. Seit 2017 arbeiten wir ohne den Einsatz von motorbetriebenen Maschinen. Schon im ersten Jahr hatten wir einen Ernteüberschuss. Ein Teil ging in die damals noch bestehende Hof-Gastronomie. Das reichte aber nicht, und so entwickelten wir eine solidarische

Landwirtschaft: Eine Verbrauchergemeinschaft investiert Geld für ein Wirtschaftsjahr und erhält die Ernteerträge. Mittlerweile beraten wir im Rahmen unserer BNE-Aktivitäten u. a. zu SoLaWi-Gründungen, Anlegen von Schulgärten und klimafreundlichem Gärtnern.

VHS: Was unterscheidet Hof Wessels von der konventionellen Landwirtschaft?

Oliver Niehaus: Zum einen sind wir mit unserer Landwirtschaft Bildungsträger für interessierte Menschen aus der Region, denn als BNE-Regionalzentrum ist es uns wichtig, ressourcenschonend zu arbeiten, die natürliche Vielfalt auf dem Acker zu fördern und unser Wissen um Klimaeinflüsse und Auswirkungen unseres Handelns auf zukünftige Generationen weiterzugeben. Und zum anderen arbeiten wir kaum mit maschinellen Hilfsmitteln. Das spart Energie, ist aber für die Menschen, die hier arbeiten, auch kräftezehrend. Das einzige ist eine Fräse, mit der wir den Acker bearbeiten, um die Quecke aus dem Boden zu sammeln.



SoLaWi steht für Solidarische Landwirtschaft. Es ist ein nicht gewinnorientiertes Wirtschaftskonzept.



VHS: Was geben Sie dem Boden an Energie, damit es gute Erträge gibt?

Oliver Niehaus: Zum einen sind es die Tiere, die hier auf dem Hof leben. Das sind lebende Kompostanlagen. Zum anderen arbeiten wir mit „Beikräutern“. Diese nehmen Energie und Nährstoffe aus dem Boden auf. Wenn sie vergehen, geben sie diese wie ein Akku an den Boden zurück.

VHS: Hof Wessels ist gleichzeitig eine anerkannte außerschulische Bildungsstätte. Welchen Ansporn haben die Menschen, den Hof zu besuchen?

Oliver Niehaus: Das Wissen der Menschen über die Natur ist in den letzten Jahren immer kleiner geworden, die Berührungängste immer größer. Zum einen kommen die Menschen her, um aufzutanken und die Natur zu genießen; zum anderen kommen sie, um praktische Informationen, Denkanstöße und Tipps für ein nachhaltiges Leben zu bekommen. Nach einiger Zeit blühen die Menschen auf, die Natur gibt Ihnen viel Energie.

VHS: Was ist Ihnen persönlich wichtig?

Oliver Niehaus: Das Wissen, wie sich Menschen selbst ernähren können. Ich möchte dieses Wissen und den Erfahrungsschatz an die Teilnehmenden weitergeben. Dabei ist mir in der praktischen Feldarbeit zum Beispiel wichtig, dass die Energie, die ich hineinstecke, auch dem Ernteertrag entspricht. Deshalb sollte man mit lokalen und regionalen Ressourcen arbeiten. Das Interesse daran nimmt immer mehr zu. Auch steigt der Trend, eigene Lebensmittel im Hochbeet, Balkonkasten oder Gewächshaus anzubauen und regionale Produkte zu kaufen.

VHS: Welche Möglichkeiten gibt es, Abfallprodukte aus der Landwirtschaft zur Energiegewinnung zu nutzen?

Oliver Niehaus: Wir stellen zum Beispiel selbst Pflanzkohle her, indem wir die Hölzer, die wir schneiden, verbrennen. Daraus stellen wir Terra Preta her, indem wir die Kohle mit organischen Abfällen kompostieren oder fermentieren. Terra Preta, auch „Schwarze Wundererde“ genannt, kommt ursprünglich aus dem Amazonasgebiet. Die Erde ist sehr fruchtbar und gibt dem Boden viel Nährstoffe und Energie.

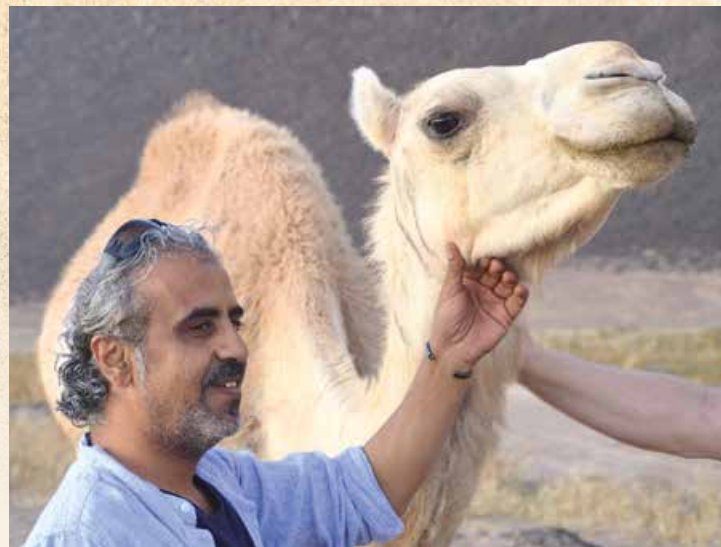
VHS: Vielen Dank für das Gespräch.



Unser Angebot: Kurs Nr. 252V1230

Die Natur kennt keine Abfälle – Pflanzkohleherstellung für den eigenen Garten
 BNE Regionalzentrum Hof Wessels
 Mittwoch, 09.07.2025, 17.30 Uhr
 Hof Wessels, Langenbochumer Straße 341
 45701 Herten / 8 €

Saudi-Arabien – Der unbekannte (Energie-) Riese des Orients



Keine andere Region der Erde ist durch Energieexporte so reich geworden wie die Länder am Persischen Golf. Das flüssige Gold – zunächst Erdöl, später auch Erdgas – haben Kuwait, Katar und die Arabischen Emirate zu märchenhaftem Reichtum verholfen. Der „Platzhirsch“ der Arabischen Halbinsel aber ist Saudi-Arabien.

Saudi-Arabien ist nicht nur fast sechsmal so groß wie Deutschland, sondern auch eines der größten Länder der arabischen Welt. In einem gigantischen Transformationsprozess stellt es sich gegenwärtig für das post-fossile Zeitalter neu auf.

Saudi-Arabien ist ein ganz besonderes Land. Von der arabischen Halbinsel hat sich die Sprache der Beduinestämme über große Teile Afrikas und Asiens bis nach Europas verbreitet. Der Islam wurde zur zweitgrößten Religion der Welt. Seine heiligen Stätten in Mekka und Medina gehören zu den wichtigsten Pilgerorten weltweit. Aber auch wegen seines Reichtums an Rohstoffen ist das Land ein politisches und ökonomisches Schwergewicht.

2019 öffnete sich das wahhabitische Königreich unter Kronprinz Mohammed bin Salman gegenüber dem Tourismus und plant nun eine breit angelegte Modernisierung im Rahmen der „Vision 2030“.

Clemens Schmale, langjähriger Orientreisender und Studienreiseleiter, besuchte 2023 Saudi-Arabien.

Unser Angebot: Kurs Nr. 252V1300

**Saudi-Arabien –
Der unbekannte (Energie-)Riese des Orients**

Clemens Schmale

Dienstag, 08.07.2025, 19 Uhr

Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Autogenes Training – Energie und Kraft durch Ruhe und Gelassenheit

Wer Autogenes Training regelmäßig praktiziert, wird die Erfahrung machen, dass der Körper in einen Zustand der tiefen Entspannung versetzt wird. Das reduziert Erschöpfung, fördert die Regeneration und sorgt dafür, dass man sich insgesamt ausgeglichener und vitaler fühlt.

Es ist eine wirkungsvolle Methode, um Stress abzubauen und neue Kraft und Energie zu schöpfen. Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die von dem deutschen Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt wurde. Es basiert auf autosuggestiven Übungen, bei denen man durch bestimmte Formeln und Konzentration

den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung versetzt. Dabei werden beispielsweise Formeln wie „Mein Arm ist schwer“ oder „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig“ wiederholt, um die entsprechenden Körperempfindungen zu fördern.

Unser Angebot: Kurs Nr. 252V3278

Autogenes Training

Daniela Tonn

5 x dienstags, 01. – 29.07.2025, 19.30 – 21 Uhr

CreativWerkstatt / 25 €



Energie und Lebensfreude pur – Zumba® Fitness

Zumba® ist ein Fitness-Programm, das Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen kombiniert. Es wurde in den 1990er-Jahren von Aerobic-Trainer Alberto „Beto“ Pérez in Kolumbien entwickelt. Die bekanntesten Formen sind Zumba® Fitness und Zumba® Gold. Über die positiven gesundheitlichen Effekte sprachen wir mit Zumba®-Dozentin Evangelia Liaka.

VHS: Wie lange betreiben Sie bereits Zumba® und welche Energie ziehen Sie aus dem Training?

Evangelia Liaka: Seit meiner Kindheit spielen Sport und Tanz eine bedeutende Rolle in meinem Leben. Seit über 20 Jahren bin ich Tanz-Fitness- und Gesundheits-Trainerin und seit 14 Jahren Zumba®-Lehrerin. Nichts ist vergleichbar mit Zumba®-Kursen. Sie sind die perfekte Kombination aus Musik, Tanz, Fitness, Spaß, Liebe und Leidenschaft. Ich kann mir Zumba® aus meinem Leben nicht mehr wegdenken. Menschen zu bewegen, das heißt mit ihnen tanzen, lachen, trainieren und schwitzen, glücklich sein und das Leben für einen Moment etwas leichter und schöner machen ...



Ich wurde in Griechenland geboren, bin jedoch in Herten aufgewachsen. Als „Hertener Kind“ fühle ich mich der Stadt sehr verbunden. Nachdem ich 2011 meine Zumba®-Trainerin-Ausbildung absolviert hatte, musste ich nicht lange überlegen, in Herten Kurse anzubieten.

VHS: Ist Zumba® für alle geeignet?

Evangelia Liaka: Zumba® Fitness ist grundsätzlich für alle geeignet, die keine gravierenden gesundheitlichen Einschränkungen haben. Für Teilnehmende mit Einschränkungen, ältere Erwachsene oder Anfänger*innen empfehle ich Zumba® Gold. Das ist perfekt für alle, die es ruhiger angehen möchten oder aufgrund besonderer Bedürfnisse, wie etwa Knie-, Rücken- oder Schulterproblemen, Übergewicht oder Schwangerschaft ein schonendes Aufbautraining benötigen. Alle Elemente aus Zumba® Fitness sind in Zumba® Gold enthalten, aber die Bewegungen werden mit geringerer Intensität und angepasstem Tempo durchgeführt. Als ausgebildete Präventionstrainerin lege ich besonderen Wert auf ein gesundheitsorientiertes Training.

VHS: Wie wirkt sich Zumba® auf den eigenen Energiehaushalt aus?

Evangelia Liaka: Die Antwort ist einfach; Zumba® ist ein Ganzkörpertraining, dessen positive gesundheitliche Auswirkungen sogar wissenschaftlich belegt sind. Es stärkt die körperliche und mentale Gesundheit. Während des Trainings schüttet der Körper Glückshormone aus, die Stimmung und Konzentration verbessern, die Denk- und Leistungsfähigkeit erhöhen und somit die Lebensqualität steigern.

„Der Kurs bringt mir ganz viel Energie. Man kann mit schlechter Laune hingehen und kommt mit guter Laune wieder raus. Der Alltag ist vergessen.“
Nicole

VHS: Wie verändert sich der Körper durch Zumba®? Warum ist es so effektiv?

Evangelia Liaka: Zumba® ist ein dynamisches und sehr effektives Fitnessstraining ohne merkliche Anstrengung. Es ist ein komplettes Ganzkörpertraining. Eine perfekte Mischung aus Intervalltraining mit Elementen aus Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance, Koordination und Flexibilität. Es werden Kalorien und Fett verbrannt, Ausdauer gesteigert, Muskeln gestärkt, der Körper geformt und gestrafft – und das alles mit Musik und guter Laune! Nach jedem Zumba®-Training sprüht man vor Energie, fühlt sich einfach fantastisch und kann das kommende Training kaum erwarten.

VHS: Was können Sie als Powerfrau anderen – vor allem Bewegungsmuffeln – raten?

Evangelia Liaka: Der menschliche Körper ist für Bewegung konzipiert. Durch Bewegung werden Skelett, Muskulatur und die inneren Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Herz-Kreislauf- und Immunsystem werden angeregt. Die Produktion der körpereigenen Glückshormone wird aktiviert. Stress wird abgebaut, Wohlbefinden und Lebensqualität gesteigert. Unser Körper braucht Bewegung, um gesund, fit und vital zu bleiben, soll heißen: Mensch, beweg dich! Suche dir eine Aktivität, die dir Spaß macht und dann los! Meine persönliche Empfehlung lautet ganz klar: Auf zum Zumba®-Training, denn Zumba® ist das ziemlich coolste Workout überhaupt – ein Workout für Körper, Geist und Seele!

VHS: Herzlichen Dank für das anregende Gespräch.

Zumba® Fitness

Evangelia Liaka

Outdoor-Freizeitanlage Westerholt
(bei Regen fällt der Kurs aus)
pro Schnupperkurs: 5 €

Unsere Angebote:

Kurs Nr. 252V3310

Montag, 07.07.2025, 17 – 18 Uhr

Kurs Nr. 252V3313

Montag, 07.07.2025, 18 – 19 Uhr

Kurs Nr. 252V3311

Montag, 14.07.2025, 17 – 18 Uhr

Kurs Nr. 252V3314

Montag, 14.07.2025, 18 – 19 Uhr

Kurs Nr. 252V3312

Montag, 21.07.2025, 17 – 18 Uhr

Kurs Nr. 252V3315

Montag, 21.07.2025, 18 – 19 Uhr





Lebenskraft Musik – Mit Schwung aus dem Energienotstand

Persönliche oder gesellschaftliche Krisen bringen uns oft an unsere Grenzen. Resignation und Energielosigkeit machen sich breit. Wo aber wieder auftanken? Mit mitreißenden Rhythmen gibt die Swingin' Affair-Bigband aus Münster uns Kraft und Energie zurück.



Wer jemals aus vollem Herzen ein Lied mitgesungen, sich auf einem Instrument schier die Seele aus dem Leib gespielt oder sich als Zuhörer*in komplett in die Klangwelt eines Musikstücks hinein verloren hat, der weiß: Musik ist mehr als Töne, Dreiklänge und Skalen. Musik ist Lebensenergie pur. Tänzer*innen empfinden dies noch unmittelbarer: Tanz ohne Musik ist nicht denkbar, Bewegungsenergie und Klang bilden eine perfekte Einheit!

Die Swingin' Affair-Bigband ist ein Zusammenschluss professioneller Musiker*innen mit einem Faible für Swingmusik und extravagante Konzertereignisse. Der besondere Reiz ihrer Auftritte liegt darin, das Publikum unmittelbar zum Tanzen zu animieren. Schon in den 1920er-Jahren entstand in den New Yorker Ballrooms hieraus der Lindy Hop. Der unkonventionelle Tanzstil aus Charleston, Jazz- und Steptanz wurde zum König der Swingtänze.

Egal ob begeisterte Hörer*innen von Swingmusik oder leidenschaftliche Anhänger*innen des Lindy Hop, ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r: Dieser Abend bringt alle in Schwung.



Unser Angebot: Kurs Nr. 252V2220

**Lebenskraft Musik –
Mit Schwung aus dem Energienotstand
Swingin' Affair-Bigband**

Freitag, 19.09.2025, 19.30 Uhr

Glashaus (Rotunde)

Vorverkauf 10 €, Abendkasse 12 €



Die **Swingin' Affair-Bigband** wurde 1990 in Münster gegründet. Unter der Leitung von Karl-Heinz Stiebler spielt sie in der klassischen 18-köpfigen Bigband-Besetzung mit Blechbläsern (Trompete/Posaune), Holzbläsern (Saxofon/Klarinette) und Rhythmusgruppe. Zum Repertoire gehören Kompositionen aus der Ära des Swing ebenso wie Arrangements, die unter dem Einfluss von Funk, Samba und karibischer Musik entstanden sind. Bei einigen Stücken wird die Bigband durch Gesang ergänzt.

Der eigenen Stimme Energie geben

Die menschliche Stimme ist weit mehr als nur ein Kommunikationsmittel – sie ist ein kraftvolles Ausdrucksmittel der Persönlichkeit. Wenn Menschen sprechen, transportieren sie nicht nur Worte, sondern auch Emotionen und Überzeugungen.



Die Art und Weise, wie die Stimme eingesetzt wird, kann die Stimmung eines Raumes verändern und andere inspirieren oder beruhigen. Man stelle sich vor, jemand spricht mit großer Leidenschaft. Die Energie, die aus der Stimme strömt, zieht das Publikum in den Bann und lässt an das Gesagte glauben. Im Gegensatz dazu kann eine monotone Stimme schnell das Interesse verlieren. Es ist faszinierend, wie Nuancen in der Stimmlage, Betonung und Lautstärke die Wirkung unserer Worte beeinflussen können.

Stimme spielt selbst in der nonverbalen Kommunikation eine wichtige Rolle. Studien zeigen, dass Menschen oft mehr auf die Art und Weise achten, wie etwas gesagt wird, als auf den Inhalt selbst. Die Entdeckung der eigenen stimmlichen Energie kann nicht nur die Art und Weise, wie kommuniziert wird, revolutionieren, sondern auch das Selbstbewusstsein stärken. Durch den bewussten Einsatz der Stimme können wir unsere Botschaften klarer und überzeugender vermitteln. So hat die Energie der eigenen Stimme direkte Auswirkungen auf den Erfolg im privaten und beruflichen Leben.

Unser Angebot: Kurs Nr. 252V5199

**Der eigenen Stimme Energie geben
(Mitmach-)Vortrag zum Training und Einsatz
der eigenen Stimme**

Mittwoch, 02.07.2025, 19 Uhr

Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Wasserstoff (H₂) – Die Energie der Zukunft und eine Chance für die Region

Wasserstoff spielt bei der Energiewende eine zentrale Rolle. Was viele nicht wissen: Einer der größten Erzeuger und Anwender von Wasserstoff in Europa ist die Region Emscher-Lippe. Über die Perspektiven und Potenziale dieser Wachstumsbranche sprachen wir mit Dr. Babette Nieder, Geschäftsführerin der WiN Emscher Lippe GmbH.

VHS: Was ist die WiN Emscher Lippe GmbH für ein Unternehmen?

Dr. Babette Nieder: WiN steht für das Wirtschaftsförderer-Netzwerk Emscher Lippe. Es umfasst Gelsenkirchen, Bottrop und den Kreis Recklinghausen. Das Unternehmen wird mehrheitlich von den Kommunen getragen, hat aber als Gesellschafter auch Unternehmen. Aufgabe ist es, die Wirtschaft in der Region bei der Transformation zu Klimaschutz und Digitalisierung zu unterstützen.

VHS: Sie sind Geschäftsführerin der WiN Emscher-Lippe GmbH und die Wasserstoffkoordinatorin für die Region. Sie sind somit Expertin für das Thema Wasserstoff. Bitte erläutern Sie zunächst, was die Schwerpunkte der WiN sind.

Dr. Babette Nieder: Die WiN gibt es seit 1990. Sie hat eine klare Ausrichtung auf drei Themen: Die Demografie mit der Thematik Fachkräfte und Ausbildung und neuerdings das Kompetenzzentrum Frau & Beruf. Dann auf die Digitalisierung und drittens die „Defossilisierung“, d. h. den Ausstieg aus den fossilen Brennstoffen bzw. das Ersetzen von Erdöl und Erdgas durch erneuerbare Energien.

VHS: Wo begegnet Hertener Bürger*innen Wasserstoff bereits in ihrem Alltag?

Dr. Babette Nieder: Hertener*innen begegnen Wasserstoff am ehesten im Nahverkehr und bei der Müllabfuhr. In Herten fahren bei der Vestischen bereits fünf Busse mit Wasserstoffantrieb. Demnächst kommen weitere fünf dazu, und bis 2027 sollen es noch einmal sieben Fahrzeuge sein. Dafür muss die Infrastruktur stimmen. Bei der Abfallentsorgungs-Gesellschaft Ruhrgebiet mbH (AGR) gibt es die größte Tankstelle Europas. Hier tanken natürlich die Busse der Vestischen. Und es gibt seit 2019 eine Tankstelle auf Ewald. Betreiber ist die H2 MOBILITY Deutschland – ein Gemeinschaftsunternehmen, das die Wasserstoff-Infrastruktur in Deutschland ausbaut. Im Juni 2024 hat die AGR eine leistungsstarke Wasserstofftankstelle mit einer Produktionskapazität von 1.600 kg pro Tag eröffnet. (Aus Abfall produziert die AGR neben Strom und Fernwärme nun auch Wasserstoff – Anmerkung der Redaktion).

VHS: Ist es für Privatpersonen interessant, sich ein eigenes kleines Wasserstoffkraftwerk in den Garten zu stellen und welche Kosten müssten wir uns dabei vorstellen?



Dr. Babette Nieder: Theoretisch könnte man sich für zu Hause eine große Photovoltaik-Anlage anschaffen und den hier gewonnenen überschüssigen Strom in Wasserstoff umwandeln. Dazu benötigt man einen Wasserstofftank im Garten. Die Größe entspräche den alten Öltanks. Im Winter könnte ich die Energie dann mit einer Brennstoffzelle umwandeln. Ich hätte dann ein eigenes Kraftwerk bei mir zu Hause. Aber ich denke, das ist nur etwas für Liebhaber*innen, beim Wasserstoff geht es um den industriellen Maßstab.

VHS: Wenn Wasserstoff die Energie der Zukunft ist, gibt es bereits die Möglichkeit, besonders für Jugendliche, sich in diesem Bereich zu qualifizieren?

Dr. Babette Nieder: Das ist eines unserer Themen. Sicher werden Wasserstoff, Windkraft und Photovoltaik in die Berufe der Anlagenmechaniker*in, Mechatroniker*in und Kältetechniker*in Einzug halten. Die Wasserstofftechnologie ist eine absolute Zukunftsbranche, die spannende Jobs bietet. In Gelsenkirchen kann man sich als Mechatroniker*in mit dem Schwerpunkt Wasserstoff ausbilden lassen, z. B. um später die Wasserstoffflotte der Vestischen zu warten. Außerdem bietet der TÜV Rheinland in Herten Qualifikationen an und die IHK arbeitet an einem Industriemeister für Wasserstoff. Auch mit der chemischen Industrie arbeiten wir eng zusammen.

VHS: Zum Abschluss beenden Sie bitte den folgenden Satz: Wasserstoff ist für mich ...

Dr. Babette Nieder: ... eine Chance für eine klimaneutrale Zukunft und für die Region!

VHS: Vielen Dank für das interessante Gespräch.

Die WiN Emscher-Lippe GmbH mit Sitz in Herten ist ein regionales Wirtschaftsförderungsnetzwerk. Sie unterstützt Unternehmen, fördert die Fachkräfteentwicklung, initiiert und konzipiert innovative Projekte und führt diese durch.



Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1084

Exkursion – Wie Wasserstoff uns helfen kann, unsere Energieversorgung zu sichern

Dr. Babette Nieder

Samstag, 28.06.2025, 11 – 14 Uhr

Anwenderzentrum H2 Herten,

Doncaster Platz 5, 45699 Herten

entgeltfrei

Bei dieser Exkursion wird gezeigt, wie vielfältig einsetzbar der Energieträger Wasserstoff ist: Speicher für erneuerbare Energien aus Wind oder Sonne, Strom- und Wärmequelle für Haushalte und Industrie sowie Energiequelle für eine saubere Mobilität. Die Erzeugung und die Nutzung von Wasserstoff werden vorgestellt. Die Besichtigung des Anwenderzentrums H2herten und der Wasserstofftankstelle auf Ewald gibt einen Einblick in die vielen Facetten der Wasserstoffwelt. Die Exkursion zeigt, warum Wasserstoff so vielseitig einsetzbar ist und wieso wir in unserer Region schneller und preiswerter Wasserstoff einsetzen können als anderswo.



Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit der WiN Emscher-Lippe Gesellschaft zur Strukturverbesserung mbH Herten.

Erneuerbare Energien – Von der Kohle zu Wind und Sonne

Unser Klima verändert sich, und die Folgen der globalen Erderwärmung werden auch in Deutschland immer spürbarer. Für eine klimaverträgliche Zukunft muss sich unsere Energieversorgung grundlegend verändern: Weg von nuklearen und fossilen Brennstoffen, hin zu erneuerbaren Energien. Doch was bedeutet die Energiewende für die Bürger*innen? Darüber sprachen wir mit Evangelos Kamarakis von den Hertener Stadtwerken.

VHS: Warum sind aus Ihrer Sicht gerade erneuerbare Energien, wie zum Beispiel Photovoltaik, Fernwärme und Wärmepumpen, so wichtig für die Energiewende?

Evangelos Kamarakis: Die erneuerbaren Energien leisten einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz, da hierdurch der CO₂-Ausstoß und die Erzeugung von Treibhausgasen reduziert werden. Sie helfen, die Erderwärmung zu begrenzen, die Klimaziele zu erreichen und somit unserer Folgegeneration eine nachhaltigere Zukunft zu ermöglichen.

VHS: Welche Vorteile bringt die Nutzung der erneuerbaren Energien?

Evangelos Kamarakis: Für die Hertener*innen liegt der Vorteil langfristig in einer Kostensenkung und niedrigeren Betriebskosten, da Sonne und Wind fast unbegrenzt zur Verfügung stehen. Die Investitionskosten zahlen sich dadurch relativ schnell aus. Jugendlichen, die wir hier in Hertener durch Vorträge an den Schulen erreichen, wird hierdurch ein Weg aufgezeigt, wie sie eine bessere und nachhaltige Zukunft mitgestalten können.

Für die Stadt Hertener bedeutet die Nutzung erneuerbarer Energien Energiesicherheit, weil sie ihre Abhängigkeit von Energieträgern wie zum Beispiel Öl, Kohle und Gas verringern kann.

VHS: Was raten Sie Personen, die über eine Investition in erneuerbare Energien nachdenken, aber noch unsicher sind?

Evangelos Kamarakis: Auch wenn die Anschaffungskosten zum Beispiel für eine Photovoltaikanlage sich zurzeit auf einem Tiefststand befinden, sollte man einen Wärmeträgerwechsel nicht vorschnell von Förderungen, sondern vom wirklichen Bedarf abhängig machen. Gerne unterstützen wir dabei und beraten interessierte Personen neutral, indem wir ihnen ihren individuellen Energiepfad aufzeigen.

VHS: Mit Blick auf die Entwicklungen bei erneuerbaren Energien, wie könnte Ihrer Vorstellung nach, die Energieversorgung in Hertener in den nächsten 10 bis 20 Jahren aussehen?



Evangelos Kamarakis: In der Zukunft wird in Herten die Energie aus erneuerbaren Quellen weiter ansteigen. Immer mehr Haushalte und Unternehmen werden mit Photovoltaikanlagen ihren Strom selber erzeugen. Es wird bidirektionales Laden über die Nutzung der Batteriespeicher von Elektroautos geben, und wir werden intelligenter Stromnetze bekommen, um Energieflüsse in Echtzeit steuern und regeln zu können. Die Energieversorgung wird in der Zukunft insgesamt wesentlich nachhaltiger und digitaler sein.

VHS: Vielen Dank für das Gespräch!



Evangelos Kamarakis ist Abteilungsgruppenleiter bei den Hertener Stadtwerken und dort mit seinem Team als Experte für erneuerbare Energien tätig.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1237

**Sonnenenergie nutzen –
Photovoltaik und Energiedienstleistungen**
Evangelos Kamarakis, Michael Lobert
Donnerstag, 26.06.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei

Die Veranstaltung ist eine Kooperation
mit den Hertener Stadtwerken

Hertener
Stadtwerke 
Energie, die Heimat schafft



Hertener
Stadtwerke 
Energie, die Heimat schafft

TAG DER OFFENEN TÜR

5. Juli, ab 12 Uhr

Ab 19 Uhr live
auf der Bühne:
„Die Bänd“ &
„Elton and
The Joels“

FAMILIENFEST AM 5. JULI

Seit 125 Jahren an der Herner Straße zu Hause – das feiern wir ab 12 Uhr mit Live-Musik, Mitmachaktionen, Spiel & Spaß für alle. Freuen Sie sich auf ein buntes Programm mit Konzert-Highlight am Abend!

www.hertener-stadtwerke.de/125jahre



Das energieeffiziente Zuhause – Wohlfühltemperatur

Ein energieeffizientes Zuhause schont nicht nur das Klima, sondern auch den Geldbeutel. Aus diesem Grund lohnt sich ein Umdenken und eine Veränderung auch im eigenen Heim.

Moderne Wärmepumpen nutzen Umweltwärme aus der Luft, Erde oder Wasser, um effizient zu heizen – nicht nur in Neubauten, sondern auch in gut gedämmten Altbauten. Doch nicht nur im Winter ist Energie wichtig: Der Klimawandel bringt zunehmend heiße Sommer mit sich. Ein hitzerobustes Haus schützt durch gute Dämmung, außenliegende Verschattung und intelligente Lüftung vor Überhitzung. Gründächer und begrünte Fassaden verbessern das Mikroklima zusätzlich. Wer plant sein Zuhause für die Zukunft fit zu machen, findet bei der Verbraucherzentrale NRW und den Vorträgen nützliche Informationen rund um das Energiesparen, Heizen und den Hitzeschutz.



Unser Angebot: Kurs Nr. 251V1236

Neue Heizung – Die Wärmepumpe und ihre Alternativen
Heike Pleiss
Dienstag, 24.06.2025, 19 – 20.30 Uhr
VHS-Haus (Kaminzimmer) / entgeltfrei

Unser Angebot: Kurs Nr. 252V1238

Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus
Heike Pleiss
Dienstag, 29.07.2025, 19 – 20.30 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei



Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW statt.





Watt's up – Die Energie-Show

Energie ist eines der bedeutendsten Themen unserer Zeit. Mit der zunehmenden Wichtigkeit von erneuerbaren Energien und Nachhaltigkeit stehen wir als Gesellschaft vor der Herausforderung, uns intensiver mit dieser Thematik auseinanderzusetzen. Eine spannende Möglichkeit, Energie in ihren vielen Facetten kennenzulernen, bietet „Watt's up – Die Energie Show“.

Die Physikanten, ein kreatives Team von Wissenschaftlern und langjähriger Partner der CreativWerkstatt Herten, entführen das Publikum auf eine Reise durch die Welt der Energie. Dabei präsentieren sie nicht nur spannende Experimente, sondern erklären anschaulich und verständlich, wie Energie erzeugt, gespeichert und genutzt wird und warum wir die Energiewende brauchen.

Spektakulär verbindet die Show Wissenschaft, Humor und Interaktivität und bringt das abstrakte Thema Energie Kindern und Jugendlichen zum Greifen nah. Durch interaktive Elemente wie Experimente und Quizfragen

werden die Teilnehmenden aktiv eingebunden und erleben, wie die Energie von morgen schon heute unterhaltsam und verständlich erklärt wird.

Unser Angebot: Kurs Nr. 251C6999

Watt's up – Die Energie-Show

Die Physikanten

Sonntag, 22.06.2025, 17 – 18 Uhr

Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)

Erwachsene 8 €, Kinder 5 €



Mitmachangebote für junge Menschen: Sommer in der Crea

Der Sommer steht vor der Tür und wir haben ein fantastisches Programm für euch zusammengestellt! Egal, ob ihr Lust auf kreative Abenteuer, entspannte Wohlfühlmomente oder Naturerlebnisse habt – hier ist für alle etwas dabei.

Los geht es mit einem kreativen Highlight: dem Graffiti-Workshop. Hier könnt ihr euch mit der Spraydose ausprobieren, verschiedene Techniken kennenlernen und eure eigenen Designs auf die Leinwand oder eine Wandfläche bringen. Ob erste Versuche oder ausgefeilte Kunstwerke – eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Nach so viel Action wird es Zeit für eine kleine Auszeit.

Bei „Schöner Chillen“ dreht sich alles ums Wohlfühlen und Entspannen. Wir mischen eigene Gesichtsmasken aus natürlichen Zutaten, testen einfache Entspannungstechniken und gestalten gemütliche Chill-Zonen, in denen ihr einfach mal abschalten könnt.

Wer die warme Jahreszeit am liebsten draußen verbringt, kann im Naturerlebnispark kreativ werden. Hier experimentieren wir mit Pflanzenfarben, gestalten Kunstwerke aus Naturmaterialien und entdecken spielerisch die Schönheit der Natur.

Ob kreativ, entspannt oder mitten in der Natur – unser Sommerprogramm bietet euch die perfekte Mischung. Macht mit und erlebt einen Sommer voller neuer Ideen, Erlebnisse und gemeinsamer Kreativität! Alle Kurse sind einzeln buchbar. Wir freuen uns auf euch!

Kunst aus der Dose

Christopher Gollan

CreativWerkstatt / 39,50 €

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C1102

Sa. und So., 12. und 13.07.2025, 11 – 16 Uhr

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C1103

Sa. und So., 25. und 26.08.2025, 11 – 16 Uhr

Schöner Chillen –

Ein Wellnessstag für Mädchen

Martina Fugmann

CreativWerkstatt / 17,50 €

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C2902

Samstag, 05.07.2025, 11 – 16 Uhr

Wir begrüßen den Sommer

Anja Hestermann

BUND-Naturerlebnispark / 104 €

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C3201

Mo. bis Fr., 21. – 25.07.2025, 10 – 16 Uhr



Unter Strom – Energie verstehen

Mit einfachen Experimenten bringt Diplom-Ingenieur Roland Hirsch Nachwuchsforscher*innen der CreativWerkstatt die faszinierende Welt der Energie näher. Was ihn selbst daran fesselt, erzählte er uns im Interview.

VHS: Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Workshops für Kinder zum Thema Energie zu geben?

Roland Hirsch: Energie ist ein abstraktes Thema, das man durch anschauliche Experimente verständlich machen kann.

VHS: Warum ist es wichtig, dass Kinder schon früh etwas über Energie und deren Nutzung lernen?

Roland Hirsch: Wir kommen von klein auf mit Energie in Berührung, und damit es keine undurchsichtige Angelegenheit bleibt, stellen die Experimente Transparenz her.

VHS: Wie würden Sie einem Kind erklären, was Energie ist und warum wir sie brauchen?

Roland Hirsch: Am besten begreift man Energie, wenn man sie mit einer Kraft vergleicht. Viel Kraft bedeutet viel Energie, wenig Kraft bedeutet wenig Energie. Das gilt auch für uns. Wer viel unterwegs und aktiv ist, hat viel Energie, wer schlapp in der Ecke liegt, hat wenig.

VHS: Woher kommt eigentlich unsere Energie im Alltag – und welche Rolle spielen dabei erneuerbare Energien?

Roland Hirsch: Energie hat zwei Komponenten. Das sind zum einen Rohstoffe wie Öl, Benzin und Gas. Auf der anderen Seite kann man sich Energien aus der Natur zu Nutze machen. Sie sind permanent vorhanden und erneuern sich in kurzen Abständen. Dazu gehören die Sonne und der Wind. Das sind die zwei hauptsächlichen regenerativen Energieträger.

VHS: Welche Erfindung in der Energietechnik fasziniert Sie am meisten?

Roland Hirsch: Die spannendste und folgenreichste Erfindung ist der Elektromotor. Mit ihm lassen sich alle Bewegungen des Menschen substituieren.

VHS: Was erwartet die Kinder in Ihrem Workshop? Können Sie einen besonders coolen Versuch beschreiben?

Roland Hirsch: Eine Carrera Bahn wird uns zeigen, dass man mit der Kraft, die wir an einem kleinen Generator ausüben, ein Auto in Bewegung setzen kann. Die Carrera Bahn steht stellvertretend für unsere Straßenbahnen und ICEs, aber auch besondere Fahrzeuge wie den O-Bus in Solingen.

VHS: Wie reagieren Kinder, wenn sie selbst mit Energie experimentieren? Gibt es Aha-Momente?

Roland Hirsch: Meistens entsteht der Aha-Moment, wenn sie merken, dass man umso kräftiger kurbeln muss, je mehr Verbraucher angeschlossen sind.

VHS: Was sind die größten Herausforderungen bei der Energieversorgung der Zukunft?

Roland Hirsch: Die Experimente zeigen, dass man die Energie, die man benötigt, zum gleichen Zeitpunkt auch erzeugen muss. Nur wenn ich den Generator ankurble, bleibt das Auto in Bewegung. Die größte Herausforderung der Zukunft wird es sein, immer rechtzeitig die Energie bereitzustellen, die auch benötigt wird. Denn wir haben viele Verbraucher, die permanent arbeiten, wie Kühlschränke oder dergleichen. Deshalb müssen wir in bessere Speichersysteme investieren, die derzeit noch zu klein sind.

VHS: Was können Kinder und Familien im Alltag tun, um Energie bewusster zu nutzen?



Roland Hirsch: Einiges an elektrischer Energie ließe sich durch mechanische Energie ersetzen. Anstelle eines Elektromixers könnte ich zum Beispiel per Hand rühren.

VHS: Gab es ein Erlebnis in ihrem Leben, das Ihr Interesse für Energie geweckt hat?

Roland Hirsch: Mich fasziniert alles was Technik ist, und Energietechnik gehört dazu. Seit ich denken kann, beschäftige ich mich damit. Auslöser bei mir war die Modelleisenbahn, die jetzt auf dem Dachboden steht.

VHS: Wenn Sie Kindern eine einzige Sache mit auf den Weg geben könnten – welche wäre das?

Roland Hirsch: Energiesysteme sind gar nicht so kompliziert, wie sie den Anschein haben. Sie bestehen im Wesentlichen aus einem erzeugenden Element. Das kann eine Solarzelle oder ein Generator sein. Dazwischen gibt es eine Leitung und am Ende einen Verbraucher. Das kann eine Glühbirne oder ein Motor sein.

VHS: Herzlichen Dank für das Gespräch.

Unter Strom – Energie verstehen

Roland Hirsch

Willy-Brandt Realschule, Mensa / 18,50 €

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C5411

Freitag, 04.07.2025, 15.30 – 18 Uhr

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C5412

Samstag, 05.07.2025, 10 – 12.30 Uhr

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C5413

Samstag, 05.07.2025, 14 – 16.30 Uhr



DA SEIN FÜR HERTEN



Bislang seit 113 Jahren

Verkehrsverein Herten e.V.

Gerne ermöglichen und fördern wir Kultur und Begegnungen.
Mit bekannter Energie und Leidenschaft:

- **Pfingstmarkt am Schloss Herten**
- **ExtraSchicht auf dem Zukunftsstandort Ewald**

www.verkehrsvereinerten.de





VHS-Aktionstag zur Stärkung der Demokratie

Am 4. Juli 2025 veranstalten die Volkshochschulen von NRW einen landesweiten Aktionstag zur Stärkung der Demokratie. Unter dem gemeinsamen Hashtag **#WasBewegtDich** sind alle Bürger*innen herzlich eingeladen, miteinander ins Gespräch zu kommen und ihre Anliegen, Sorgen oder Kritikpunkte zu äußern. Veranstaltungsort in Herten ist das Glashaus mit einem gemütlichen Pop-up-Café für Begegnungen, konstruktive Diskussionen und Erfrischungen.

Aktuell steht der demokratische Rechtsstaat von vielen Seiten unter Druck – durch eine zunehmende Polarisierung der Gesellschaft, die Verbreitung von Fake News, Politikverdrossenheit und Populismus. Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit. Demokratie ist eine Errungenschaft, die gepflegt werden muss, nicht nur durch eine Stimmabgabe bei den Wahlen. Eine demokratische Gesellschaft steht und fällt mit der demokratischen Haltung ihrer Bürger*innen. Im Alltag bedeutet dies, allen Menschen mit Respekt zu begegnen – unabhängig von Geschlecht, Alter, Nationalität, ethnischer Herkunft,

Weltanschauung, Religion, sexueller Orientierung oder körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Offenheit, Toleranz und Vielfalt – das sind Werte unserer Demokratie. Es steht in unserer Verantwortung, diese Werte zu schützen und zu fördern.

Unser Angebot: Kurs Nr. 252V1105

**VHS-Aktionstag
zur Stärkung der Demokratie**

Freitag, 4. Juli 2025, ab 10 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei

Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Demokratie **leben!**

Der Aktionstag ist eine Kooperation
der VHS Herten und „Demokratie leben!“

Das Programm der Sommer-VHS

Der Sommer kann kommen!

In unserer Sommer-VHS erwartet Sie ein breit gefächertes Angebot! Stöbern Sie durch alle Kurse und Veranstaltungen, es ist bestimmt etwas für Sie dabei! Weitere Angebote, Infos sowie Geschäftsbedingungen sind auf unserer Internetseite abrufbar sowie in der Geschäftsstelle erhältlich.



Politik, Gesellschaft, Umwelt

S. 14

Exkursion – Wie Wasserstoff uns helfen kann, unsere Energieversorgung zu sichern

251V1084

Dr. Babette Nieder
Sa., 28.06.2025, 11 – 14 Uhr
Anwenderzentrum H2herten
Doncaster-Platz 5
entgeltfrei

S. 20

Eventveranstaltung: Die Physikanten – Watt's up?!

251C5999

Die Physikanten
So., 22.06.2025, 17 – 18 Uhr
Glashaus, Rotunde
Erwachsene: 8 €, Kinder: 5 €

S. 22

Unter Strom – Energie verstehen für 8- bis 10-Jährige

Roland Hirsch
Willy-Brandt Realschule, Mensa / 18,50 €
252C5411

Fr., 04.07.2025, 15.30 – 18 Uhr

252C5412

Sa., 05.07.2025, 10 – 12.30 Uhr

252C5413

Sa., 05.07.2025, 14 – 16.30 Uhr

S. 19

Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

252V1238

Heike Pleiss
Di., 29.07.2025, 19 – 20.30 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei

S. 19

Neue Heizung – Die Wärmepumpe und ihre Alternativen

251V1236

Heike Pleiss
Di., 24.06.2025, 19 – 20.30 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum
entgeltfrei

S. 16

Sonnenenergie nutzen – Photovoltaik und Energiedienstleistungen

251V1237

Evangelos Kamarakis und Michael Lobert
Do., 26.06.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei

S. 6

Saudi-Arabien

252V1300

Clemens Schmale
Di., 08.07.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Feuerküche und Kräuterwanderung im Naturerlebnispark

Anja Hestermann
Naturerlebnispark / 5 €

251V1221

Sa., 21.06.2025, 10 – 13.30 Uhr

252V1222

Sa., 16.08.2025, 10 – 13.30 Uhr

Fahrradtour: Von alten und neuen Mühlen

252V1200

Dirk Meyerhöfer
Fr., 08.08.2025, 15 – 19 Uhr
Treffpunkt: VHS Herten / 5 €

Antisemitismus – was ist das eigentlich?

251V1510

Gerda E. H. Koch
Do., 26.06.2025, 19 – 20.30 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / entgeltfrei

S. 25

Landesweiter Aktionstag der Volkshochschulen von NRW zur Stärkung der Demokratie

252V1105

Fr., 04.07.2025, 10 – 13 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei



Kultur und Gestaltung

Sommerenergie in Farben speichern

252V2324

Ursula Linkemann
Sa., 16.08.2025, 14.30 – 18 Uhr
VHS-Haus, Pavillon / 30 €

Häkeln lernen für Anfänger*innen

251V2400

Irina Schefer
2 x dienstags, 17. und 24.06.2025
18 – 20.30 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 15 €

Raus-Mal-Abend

Andrea Marohn
CreativWerkstatt E-57, Kreativraum / 53 €
252V2325

Do., 03.07.2025, 19 – 20.30 Uhr

252V2326

Do., 07.08.2025, 19 – 20.30 Uhr

Makrame für Kinder ab 7 Jahre

251C2202

Lea Röhlig
Sa. und So., 28. und 29.06.2025, 10 – 15 Uhr
CreativWerkstatt E-57, Kreativraum / 34,50 €

S.21

Graffiti-Workshop: Kunst aus der Dose für Kinder ab 12 Jahre

Christopher Gollan
CreativWerkstatt, Werkstatt / 39,50 €
252C1102

Sa. und So., 12. und 13.07.2025, 11 – 16 Uhr

252C1103

Mo. und Di., 25. und 26.08.2025, 11 – 16 Uhr

S.21

Schöner chillen – Ein Wellnessstag für Mädchen von 8 bis 16 Jahre

252C2902

Martina Fugmann
Sa., 05.07.2025, 11 – 16 Uhr
CreativWerkstatt E-62, Werkstatt / 17,50 €



Gesundheit

Golf-Schnupperkurs

Benjamin Wuttke
Vestischer Golfclub Recklinghausen / 20 €

251V3020

So., 01.06.2025, 14 – 15.30 Uhr

251V3030

Mi., 04.06.2025, 19 – 20.30 Uhr

252V3040

Mi., 25.06.2025, 19 – 20.30 Uhr

251V3042

So., 29.06.2025, 14 – 15.30 Uhr

252V3044

Mi., 02.07.2025, 19 – 20.30 Uhr

Autogenes Training

S.7

252V3278

Daniela Tonn
5 x dienstags, 01. – 29.07.2025
19.30 – 21 Uhr / CreativWerkstatt / 25 €

Qigong im Schlosspark

Dr. Harald Hutter
Schlosspark Herten (Orangerie)
7 – 9 TN: 53 €, ab 10 TN: 44 €

252V3280

8 x freitags, 04.07. – 22.08.2025
18 – 19.30 Uhr

252V3290

8 x montags, 07.07. – 25.08.2025
18 – 19.30 Uhr

Taichi Chuan – Yang Stil

252V3300

Kira Fuhr
8 x dienstags, 08.07. – 26.08.2025
18 – 19 Uhr, VHS-Garten
7 – 9 TN: 35 €, ab 10 TN: 30 €

Zumba® Fitness

S.8

Evangelia Liaka
FBW, Freizeitanlage Westerholt / 5 €

252V3310

Mo., 07.07.2025, 17 – 18 Uhr

252V3311

Mo., 14.07.2025, 17 – 18 Uhr

252V3312

Mo., 21.07.2025, 17 – 18 Uhr

252V3313

Mo., 07.07.2025, 18 – 19 Uhr

252V3314

Mo., 14.07.2025, 18 – 19 Uhr

252V3315

Mo., 21.07.2025, 18 – 19 Uhr

Meditatives Bogenschießen –

Eine Reise zu innerer Ruhe und Stärke

252V3520

Frank Goll
Sa., 09.08.2025, 13 – 19 Uhr
VHS-Haus, Pavillon / 90 €





Sprachen

Vortrag:

La Côte d'Azur entre mythe et réalité

251V4530

Ralf Petersen

Mo., 30.06.2025, 19 Uhr

Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Bildungsurlaub:

Summer Intensive Course Communication – B1

252V4321

Vince Reilly

Mo. bis Fr., 14. – 18. 07.2025

jeweils 9.30 – 14.45 Uhr

VHS, Kaminraum / 99,00 €

Französisch am Wochenende – A1

252V4501

Mahshid Parastar

Sa. und So., 12. und 13.07.2025

jeweils 9.30 – 12.45 Uhr

VHS-Haus, Pavillon

7 – 9 TN: 28,50 €, ab 10 TN: 20 €

Italienisch am Wochenende – A1

252V4611

Ilaria Manfredi

Sa. und So., 12. und 13.07.2025

jeweils 9.30 – 14.45 Uhr

VHS-Haus, Kaminraum

7 – 9 TN: 44,50 €, ab 10 TN: 32 €

Niederländisch am Wochenende – A1

252V4639

Marco Bernatzki

Sa. und So., 19. und 20.07.2025

jeweils 10 – 15.30 Uhr

VHS-Haus, Kaminraum

7 – 9 TN: 39,50 €, ab 10 TN: 28 €

Bildungsurlaub:

Spanisch von Anfang an – A1.1

252V4698

Liz Gburek

Mo. bis Fr., 07. – 11.07.2025

jeweils 9.30 – 15 Uhr

VHS, Kaminraum / 110 €

Spanisch online:

Wiederholung und Aktivierung – A1

252V4710

Sara Soria

7 x sonntags, 13.07. – 24.08.2025

11 – 12.30 Uhr / online

7 – 9 TN: 50 €, ab 10 TN: 35 €

Spanisch lernen im digitalen Zeitalter – Ein Leitaden durch kostenlose Online-Ressourcen

252V4711

Isabel Campos Aguilera

4 x freitags, 08. – 29.08.2025

15 – 18.15 Uhr / online

7 – 9 TN: 53 €, ab 10 TN: 37 €

Vortrag: El español conquista los Estados Unidos de América

252V4713

Franco Tous

Do., 10.07.2025, 19 – 20.30 Uhr

Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Beruf und Digitales

Digitaltag 2025:

Erster Einstieg in Smartphone & Tablet

251V5501

Renate Lünenbürger

Do., 26.06.2025, 15 – 18 Uhr

VHS-Haus, Kaminraum / 14 €

Digitaltag 2025: KI im Alltag

251V5502

Hans-Gerd Henke

Fr., 27.06.2025, 10 – 11.30 Uhr

VHS-Haus, Kaminraum / 5 €

Digitaltag 2025: Offene

Mitmach-Probe – Tablet-Ensemble

251V5503

Reiner Ptassek

Fr., 27.06.2025, 16 – 17 Uhr

Musikschule / entgeltfrei



Digitaltag 2025: DigitalCheck NRW

251V5504

Edwin Schröder

Fr., 27.06.2025, 10 – 13 Uhr

Glashaus Herten (Foyer) / entgeltfrei

Digitaltag 2025:

Highscore Happy Hour

251V5505

Laura Estner

Fr., 27.06.2025, 14.30 – 17 Uhr

Jugendzentrum Nord / entgeltfrei

Digitaltag 2025:

Realität neu erfinden – Green Screen – Fotoshooting für 10- bis 16-Jährige

251C6302

Claas König

Sa., 28.06.2025, 10 – 13 Uhr

Glashaus Herten / 41,50 €

Vortrag: Stimme und Energie

S. 12

252V5199

Marion Creß

Mi., 02.07.2025, 19 – 20.30 Uhr

Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Stressprävention: Mut zum Nein! Wertschätzend Grenzen setzen

252V5200

Dorothee Döring

Do., 03.07.2025, 19 – 21.15 Uhr

VHS-Haus, Kaminraum / 5 €





vhs Volkshochschule
Herten

Unsere Bildungspartner*innen in der Region:





Anmeldungen sind möglich

- über das Internet www.vhs-herten.de
- telefonisch zu den Öffnungszeiten unter 02366 303-581
- persönlich zu den Öffnungszeiten
VHS Herten | Resser Weg 1 | 45699 Herten

Öffnungszeiten der VHS Herten

montags: 9–12.30 Uhr und 13.30–16 Uhr
dienstags: 9–12.30 Uhr
mittwochs: geschlossen
donnerstags: 9–12.30 Uhr und 13.30–17.30 Uhr
freitags: 9–12.30 Uhr

Impressum

Herausgeber: Stadt Herten | Der Bürgermeister
V.i.S.d.P.: Stefanie Dobberke | Resser Weg 1 | 45699 Herten
Gestaltung: Kreativbüro Dülmen
© Mai 2025, Auflage: 5.000 Exemplare
Programmänderungen vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr.

Bildnachweis

S. 2: © Stadt Herten; S. 3 oben Mitte: © Swingin' Affair-Bigband, rechts: Watts-Up © Katja Illner, © CreativWerkstatt; S. 4 oben + S. 5 Mitte: Hof Wessels © Sabine Weißenberg (3); S. 6: © Clemens Schmale; S. 8 oben rechts, unten + S. 9 rund : Zumba © Sabine Weißenberg (3); S. 10 + S. 11 unten: © Swingin' Affair-Bigband; S. 14 + 15 oben: © WiN Emscher-Lippe GmbH (2); S. 17: © Evangelos Kamarakis; S. 20 : Watts-Up © Katja Illner; S. 21: © CreativWerkstatt (3); S. 30: © Jörg Pollmann | stock.adobe.com: S. 1: © blagorodez, © tanatat; S. 3 von oben im Uhrzeigersinn: © Syda Productions, © Surasak, © xreflex, © 24K-Production, © Nexa, © Wanan, © Janisphoto; S. 4 unten: © dkHDvideo, © Dennis; S. 5 links: © Irina Schmidt, rechts: © yanadjian, Hintergrund: © Yuliya; S. 6 Hintergrund: © leungchopan; S. 7: © Syda Productions; S. 8: © Olga Ionina; S. 9: © Towfiq Barbhuiya; S. 11: © MSTMIM, © Janisphoto, © isara; S. 12 oben: © SATURN STUDIO; S. 12 + 13: © smolaw11, © Mirror; S. 14 oben links: © biela.design, Hintergrund: © Rattanachat; S. 16 + 17 Hintergrund: © Andrii; S. 17: © Dee karen; S. 19: © SewcreamStudio, Hintergrund: Vadim Andrushchenko; S. 21 Hintergrund: © Barber; S. 22: © Nexa, © davit85, © tanyabosyk; S. 23: © Monster Ztudio; S. 25: © Photocreo Bednarek, © wellphoto; S. 26: © M.studio; S. 27: © freebird7977, © Kalim, © aktualip; S. 28: © deagreez, © Pixel-Shot, © Syda Productions; S. 29: © Mediteraneo



www.vhs-herten.de

WDR **2**

**Früh raus? Geht
besser zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Banking:
Wann und
wo ich will!

Ihr Girokonto: Online und vor Ort.



- ✓ Sicher, einfach und flexibel
- ✓ kostenlos Geld abheben an rund 14.300 Geldautomaten
- ✓ PIN frei wählbar
- ✓ Mit Wero Geld in Sekunden von Konto zu Konto senden
- ✓ Persönliche Beratung vor Ort



**Volksbank
Ruhr Mitte**

