

inklusive
**SEMESTER
PROGRAMM**

ein.Blick

**In Be-
wegung**

**Bewegte Geschichte
Im Beruf beweglich
VHS hält beweglich!**

**VHS goes green
Rolle rückwärts
Menschen, die viel bewegen**

**Reisereportagen
Bewegte Hände
Bewegte Bilder**



Liebe Leserin, lieber Leser,

„in Bewegung“ – das Thema dieser **ein.Blick**-Ausgabe trifft in besonderer Weise unseren Zeitgeist. Bewegung steht nicht nur für körperliche Aktivität, sondern auch für Offenheit, Entwicklung, die Bereitschaft, neue Wege zu gehen und sich zu engagieren. Und so widmet sich die VHS Herten einem Thema, das sowohl aktuell als auch zukunftsweisend ist. Ob es um aktive Seniorinnen und Senioren geht, die sich mit beeindruckender Energie in der Stadt engagieren, um inspirierende Reiseberichte, Nachhaltigkeit oder um agiles Arbeiten in einer sich stetig wandelnden Berufswelt – Bewegung zeigt sich in vielen Formen und Facetten.

Gerade in einer Zeit, in der Veränderungen schneller denn je geschehen, ist es entscheidend, geistig wie körperlich flexibel zu bleiben. Bildung spielt dabei eine zentrale Rolle: Sie eröffnet Perspektiven, fördert den Austausch und hält uns – im besten Sinne – in Bewegung.

Wir danken allen, die mit Engagement und Kreativität an dieser Ausgabe mitgewirkt haben, und wünschen Ihnen beim Lesen viele Anregungen, neue Impulse – und vielleicht sogar Lust auf etwas Bewegung im eigenen Alltag.

Herzliche Grüße

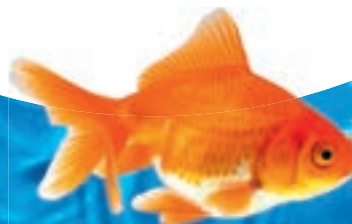
Matthias Müller
Bürgermeister

Hermann Pieper
Dezernent

Stefanie Dobberke
Amtsleiterin

In Bewegung

- 4 **Bewegte Geschichte**
- 6 **Hertens verborgene Schätze**
- 8 **Im Beruf beweglich bleiben**
- 11 **Herztag 2025**
- 12 **Volkshochschulen halten beweglich!**
- 14 **Seniorenbeirat**
- 17 **VHS goes green – Klima und Wir**
- 18 **Lasst uns was bewegen! – Bärbel Höhn im Gespräch**
- 20 **Spaß an Bewegung: Mitmachangebote der Crea**
- 24 **Rolle rückwärts – Tradwife-Bewegung**
- 26 **Haus der Kulturen – Menschen, die viel bewegen**
- 28 **Angebote für Zugewanderte**
- 29 **Reisereportagen: Botswana, Myanmar, Grönland**
- 32 **Gebärdensprache**
- 34 **MedienBox NRW: Bewegte Bilder**
- 38 **Semesterprogramm**
- 47 **Anmeldung und Impressum**





Bewegte Geschichte –

Auf dem Fahrrad in die Vergangenheit

Von Frühjahr bis Herbst bietet die VHS in Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC), Ortsgruppe Herten, geführte Radtouren an. Ein besonderes Erlebnis sind Touren zur Hertener Stadtgeschichte, verrät ADFC-Mitglied und Tourguide Dirk Meyerhöfer.

VHS: Was hat Sie dazu inspiriert, eine Fahrradtour anzubieten, bei der die Stadt und ihre Geschichte im Mittelpunkt stehen?

Dirk Meyerhöfer: Mein Angebot verfolgt dreierlei Ziele: historische Orte umweltfreundlich zu erreichen, schöne Wege und Orte kennenzulernen und Interessierten Lokalgeschichte zugänglich zu machen.

VHS: Für wen sind diese Fahrradtouren geeignet? Gibt es eine bestimmte Zielgruppe, die Sie ansprechen möchten?

Dirk Meyerhöfer: Die Touren sind für alle Bürger*innen, die gern mit dem Fahrrad unterwegs sind und die Interesse an der Heimat haben.

VHS: Welche besonderen Orte oder Sehenswürdigkeiten werden auf den Touren besucht und welche Geschichten sind damit verbunden?

Dirk Meyerhöfer: Es gibt das Buch „Emschersagen“ von Dirk Sondermann. Hier finden Sie über 500 Sagen aus den 53 Städten und Orten im Regionalverband Ruhrgebiet.

VHS: Können Sie ein Beispiel für eine interessante und überraschende Geschichte nennen?

Dirk Meyerhöfer: Wer weiß schon, dass am Holzbach einst eine Mühle stand, dessen Müller in seiner Not einen Handel mit dem Teufel einging? In Herten gibt es einige solcher sagenumwobenen Orte. Oft sind die Teilnehmer*innen auch erstaunt, auf welchen Wegen man diese Orte erreichen kann. Manche wohnen in direkter Nachbarschaft und kennen die Geschichte und die Wege dahin nicht.

VHS: Wie sind Sie an die Geschichten gekommen, die während der Fahrradtouren erzählt werden?

Dirk Meyerhöfer: Neben dem bereits genannten Buch sind die Geschichtsvereine in den Stadtteilen und Zeitungsberichte eine lohnende Quelle.

VHS: Wie reagieren die Teilnehmenden auf die Verbindung von Radfahren, Stadtentdeckung und Geschichtenerzählen?



Dirk Meyerhöfer: Das Feedback ist durchweg positiv. Die Teilnehmenden freuen sich über die Zwischenstopps und die Geschichten, die sich dort angeblich abgespielt haben. Und natürlich auch über das gemeinsame Einkehren in urige Gasthöfe.

VHS: Als Mitglied beim ADFC haben Sie bestimmte Verbesserungsvorschläge, was die Stadtplanung betrifft. Was sollte Ihrer Meinung nach verändert werden?

Dirk Meyerhöfer: Herten hat einen dringenden Nachholbedarf an guten, durchgehenden Radwegen. Auch würde ich mir wünschen, dass mehr Straßen in Fahrradstraßen umgewandelt werden, zum Beispiel die Gartenstraße, die Backumer Straße nördlich der Polsumer Straße, die Richterstraße und die Corneliusstraße. Besonders im Bereich der Grund- und weiterführenden Schulen wünsche ich mir mehr Fahrradstraßen. Eine gute Infrastruktur sowie eine gute Beschilderung von Rad- und Fußgängerwegen unterstützt die Verkehrswende und entlastet die Umwelt. Dringend notwendig sind auch der Hitze- und Klimaschutz. Es könnten mehr städtische Flächen begrünt, Wasser gespeichert und Bäche offen geführt werden. Darüber hinaus schlage ich gut ausgebaute Rad-schnellwege vor, zum Beispiel von Herten nach Wanne. Ein gutes Beispiel ist die „Allee des Wandels“ und deren Weiterführung über Gelsenkirchen, Gladbeck, Bottrop nach Essen. Vielleicht steigen dann noch mehr auf das Fahrrad als Verkehrsmittel um oder haben Spaß, sich an den Fahrradtouren zu beteiligen.

VHS: Vielen Dank für das Gespräch.



Unser Angebot: Kurs Nr. 252V1151

Fahrradtour:

„Von alten und neuen Mühlen“

Dirk Meyerhöfer

Samstag, 11.10.2025, 13 – 17 Uhr

Treffpunkt VHS Herten / 5 €





Hertens verborgene Schätze: Entdecke deine Stadt!

Heimatbotschafter*innen gesucht

Herten, eine lebendige Stadt im Herzen des Ruhrgebiets, zeichnet sich durch vielfältige Stadtteile, reiche Geschichte und lebendige Gemeinschaft aus. Um diese Besonderheiten für Einheimische und Besucher*innen erlebbar zu machen, bietet die Volkshochschule (VHS) Herten eine umfassende ehrenamtliche Ausbildung zur Stadtführerin oder zum Stadtführer an. Dieses Engagement fördert nicht nur das Wissen über die eigene Stadt, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl und die kulturelle Identität.

Die VHS Herten hat es sich zum Ziel gesetzt, das Bewusstsein für die eigene Stadt zu fördern und die Geschichte sowie die Besonderheiten der einzelnen Stadtteile sichtbar zu machen. Durch die ehrenamtliche Ausbildung zur Stadtführerin oder zum Stadtführer werden engagierte Bürger*innen befähigt, ihre Stadt mit Wissen, Begeisterung und Authentizität zu präsentieren. Dabei steht die Vermittlung von lokalem Wissen im Vordergrund, die spannende Einblicke in die vielfältigen Facetten Hertens gewährt.

Die Ausbildung bei der VHS Herten ist modular aufgebaut und umfasst verschiedene Themenbereiche und Stadtteile. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Wissen zu vertiefen, die Kommunikationsfähigkeiten zu stärken und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Als ehrenamtliche*r Stadtführer*in kann man der Stadt etwas zurückgeben, neue Kontakte knüpfen und Besucher*innen begeistern.

Gesucht werden Menschen jeden Alters, die gerne mal eine Anekdote erzählen oder ein bisschen aus dem Nähkästchen plaudern und die Begeisterung für ihre Stadt gern teilen möchten.

Zu Beginn werden die Teilnehmer*innen mit der Geschichte Hertens vertraut gemacht, von den Anfängen bis zur Gegenwart. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den Stadtteilen. Herten besteht aus mehreren lebendigen Vierteln, die jeweils ihre eigenen Geschichten und Besonderheiten aufweisen. Dazu gehören unter anderem: Herten-Mitte, Disteln, Süd, Westerholt und Scherlebeck.

In der Ausbildung wird jeder Stadtteil vorgestellt. Dazu gehören Geschichte, Sehenswürdigkeiten, kulturelle Highlights und aktuelle Entwicklungen. Bei Exkursionen lernen die Teilnehmer*innen die Orte direkt kennen. Jede*r erhält das Grundlagenwissen für alle Stadtteile und wie man dieses lebendig und anschaulich vermittelt.





Im Anschluss kann sich jede*r nach eigenem Interesse spezialisieren. Gern gesehen sind auch Ideen für neue Themen.

Die Teilnehmer*innen üben, Führungen zu gestalten, Geschichten spannend zu erzählen und auf die Fragen der Gäste einzugehen. Um die Führungen lebendig und ansprechend zu gestalten, werden Techniken der Rhetorik, Körpersprache und Moderation vermittelt.

Nach Abschluss des Kurses sind die ehrenamtlichen Stadtführer*innen bestens vorbereitet, Führungen unterschiedlicher Inhalte und Themen anzubieten – als Bot-schafter*in der Stadt, nah an den Menschen.



Unsere Angebote: Kurs Nr. 252V1201

Einführung in die Stadtführer*innen-Ausbildung

Sebastian Lawrenz

Montag, 22.09.2025, 18 – 20 Uhr

Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / entgeltfrei

Lebendiger Stadtteil – Geschichten und Anekdoten aus Scherlebeck

Peter Kitzol-Kohn

Donnerstag, 09.10.2025, 19 – 20.30 Uhr

VHS-Haus (Kaminraum) / entgeltfrei

Rundgang: Lebendiger Stadtteil – Geschichten und Anekdoten aus Scherlebeck

Peter Kitzol-Kohn

Sonntag, 12.10.2025, 15 – 16.30 Uhr

Zeche Scherlebeck Stadtteiltreff / entgeltfrei

Rundgang: Spuren in Hertens – Schicksale und Ereignisse in der NS-Herrschaft

Barbara Keimer

Samstag, 15.11.2025, 14 – 17 Uhr

Treffpunkt VHS Hertens / entgeltfrei

Drei weitere Termine finden 2026 statt.

Im Beruf beweglich bleiben

Agilität ist mehr als ein Modewort – sie ist eine Haltung

Agiles Arbeiten ist eine moderne Arbeitsweise, die vor allem in der Softwareentwicklung und zunehmend in anderen Branchen Anwendung findet. Grundlagen für das agile Arbeiten sind Flexibilität, Zusammenarbeit und kontinuierliche Verbesserung. Im Gegensatz zu traditionellen, hierarchischen Arbeitsmethoden ermöglicht agiles Arbeiten Teams, schnell auf Veränderungen zu reagieren und ihre Prozesse regelmäßig anzupassen.

Für die einen klingt das nach einer vielversprechenden Methode, um in einer sich ständig wandelnden Welt flexibel zu bleiben. Doch Kritiker*innen bemängeln, dass agiles Arbeiten oft zu unklaren Verantwortlichkeiten führt und den Druck auf einzelne Teammitglieder erhöhen kann. Die Herausforderung besteht darin, die Balance zwischen Flexibilität und Struktur zu finden, um langfristig erfolgreich zu sein.

„In einer Welt, die sich rasant verändert, ist es nicht mehr zielführend, an starren Plänen festzuhalten. Organisationen brauchen Teams, die anpassungsfähig, selbstverantwortlich und vertrauensvoll zusammenarbeiten – und Führungskräfte, die genau das ermöglichen.“

Edwin Schröer, Seminarleitung

Die VHS lädt Sie ein, die Grundprinzipien agilen Arbeitens kennenzulernen, erste Methoden auszuprobieren und mit einer neuen Haltung in Ihren Führungsalltag zu starten.

Das Impulsseminar (4 Unterrichtseinheiten) richtet sich an Menschen, die sich auf den Weg machen wollen – in Richtung eines kooperativen, lernorientierten Arbeits- und Führungsstils. Egal, ob man bisher noch keine Berührungspunkte mit agilen Methoden hatte oder gerade überlegt, wie man das Team agiler aufstellen könnte: Alle Teilnehmenden werden wertvolle Impulse mitnehmen.

In einem Wechsel aus kurzen Impulsen, interaktiven Übungen und moderierten Reflexionen erfahren die Teilnehmenden,

- was agiles Arbeiten eigentlich bedeutet – und was nicht,
- wie Vertrauen und Eigenverantwortung in Teams gefördert werden kann,
- warum interaktives Vorgehen nicht chaotisch, sondern effektiv ist,
- welche Rolle die Führungskraft im agilen Kontext einnimmt,
- wie mit Kanban, Liberating Structures (z. B. 1–2–4–all) oder anderen Tools erste Schritte gemacht werden können und
- warum Haltung vor Methode kommt.



Edwin Schröer ist Dipl.-Pädagoge, zertifizierter Scrum Master und Product Owner, OKR-Coach und seit mehreren Jahren als Trainer und Moderator für agile Transformationsprozesse tätig.



Agilität beginnt nicht mit Tools, sondern mit der Entscheidung, Verantwortung zu teilen – und das ist mutig. In diesem Seminar geht es nicht um Dogmen, sondern um Inspiration, Reflexion und die Lust, Neues auszuprobieren.

Teilnehmende benötigen kein Hintergrundwissen. Das Seminar ist praxisorientiert, anschaulich und auf den Arbeitsalltag in Verwaltungen, sozialen Einrichtungen oder klassischen Organisationen übertragbar.

Unser Angebot: Kurs Nr. 252V5250

Agiles Arbeiten – Einführung und Inspiration für das Arbeiten (von morgen)

Edwin Schröer

Dienstag, 23. September 2025, 14 – 17 Uhr

VHS-Haus (Kaminraum) / 40 €



Das Magazin für Kultur
und Gesellschaft

Lesefreude
verschenken

www.westfalenspiegel.de/
geschenkabo entdecken



Gesunde Gefäße – gesundes Herz: Den Herzinfarkt vermeiden



Bundesweite Herzwochen – 1. bis 30. November 2025



Im Mittelpunkt der diesjährigen Herzwochen stehen die Koronare Herzkrankheit (KHK) und der Herzinfarkt. Unter den Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der häufigsten Todesursache in Deutschland, sorgt die KHK für die meisten Sterbefälle.

Leider wird das hohe Schadenspotenzial der KHK häufig erst dann ernst genommen, wenn es bereits zu einem Herzinfarkt gekommen ist. Denn die Ablagerungen, die die Gefäße verengen („verkalken“), machen zunächst keine Beschwerden. Dabei wird der Herzmuskel zunehmend schlechter durchblutet, was später zu Symptomen wie Brustenge (Angina pectoris) oder zu einem Herzinfarkt führen kann. Gleiches gilt für die Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus oder Vorhofflimmern, die Ablagerungsprozesse (Atherosklerose) in den Gefäßen begünstigen.

Nach einer erfolgreichen Behandlung halten sich viele Patient*innen wieder für gesund, weil sie keine Beschwerden mehr haben. Ziel der bundesweiten Herzwochen ist es daher, die Öffentlichkeit für die Ursachen und Gefahren der KHK sowie für die Bedeutung der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung dieser Volkskrankheit zu sensibilisieren.

Im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung:



Hertener Herztag

Im Herz-Patient*innen-Seminar, das von dem St. Elisabeth-Hospital Herten, dem Hertener Praxisnetz (HEP) und der VHS Herten organisiert wird, informieren drei Vorträge über den aktuellen Stand der KHK. Im Foyer des Glashauses stehen Ärzt*innen vom Hertener Praxisnetz (HEP) und aus dem St. Elisabeth-Hospital zu Gesprächen bereit. Mitarbeitende der Apotheken bieten Messungen des Blutzuckerspiegels und Blutdrucks an. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich über die Angebote des Deutschen Roten Kreuzes, des Koronarsportvereins und weiterführende Literatur zu informieren. Eine Anmeldung ist erwünscht. Vortragsschwerpunkte und Uhrzeiten entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse.

Unser Angebot: Kurs Nr. 252V3002

Herz-Patient*innen-Seminar

Mittwoch, 12.11.2025

Glashaus Herten (Rotunde) / entgeltfrei





Volkshochschulen halten beweglich!

Volkshochschulen sind offen für alle Menschen. Unabhängig von Herkunft, Bildungsstand oder Weltanschauung treffen dort Menschen aufeinander, um miteinander und voneinander zu lernen. Die 838 Volkshochschulen in Deutschland sind als kommunale Weiterbildungszentren Teil der öffentlichen Daseinsvorsorge und setzen mit ihrem breiten Programmangebot das Prinzip des lebensbegleitenden Lernens praktisch um.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Dementsprechend verstehen Volkshochschulen Gesundheit im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Zusammenspiel von seelischen, körperlichen, sozialen und ökologischen Faktoren.

Das Gesundheitsangebot an der VHS leistet einen entscheidenden Beitrag zur Förderung der Gesundheitskompetenzen in der Gesellschaft. Angesichts zunehmender Anlässe für Gesundheitsbildung wie Digitalisierung, mentale Belastungen, Einsamkeit, steigende Anzahl chronischer Erkrankungen oder umweltbedingte Gesundheitsrisiken, befähigt Gesundheitsbildung Menschen zum selbstverantwortlichen Beurteilen und Handeln in Gesundheitsfragen. Die Volkshochschulen setzen sich bei der Kursgestaltung explizit für eine Ansprache aller Bevölkerungsgruppen und für gesundheitliche Chancengleichheit ein. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt und die Befähigung zum eigenverantwortlichen Handeln und Beurteilen.

Hätten Sie das gewusst?



Grafik: © VHS



*„Sowohl meinen jüngeren Schüler*innen als auch den Senior*innen, die ich auf dem Stuhl unterrichten darf, gebe ich stets mit auf ihren Weg, dass Bewegung Selbstständigkeit und Unabhängigkeit bedeutet. Es ist niemals zu früh oder zu spät, in Bewegung zu kommen. Yoga ist ein wunderbares Mittel, um seinem eigenen Wunsch und Willen nach Bewegung und Beweglichkeit nachzugehen.“*

Anke Bruns

Kursleitung für Yoga und Yoga auf dem Stuhl

„Mein Pilates-Kurs ist offen für alle Altersgruppen und Fitnesslevels, da er eine schonende und effektive Methode bietet, die Muskulatur zu stärken, die Flexibilität zu verbessern und das Körperbewusstsein zu fördern. Alle Übungen werden langsam erklärt und können individuell angepasst werden. Das macht den Kurs zu einem tollen Einstieg für alle, die sich mehr bewegen und etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.“

Jürgen End

Kursleitung Pilates

„Als Krankenschwester weiß ich, dass Bewegung unerlässlich für die Gesundheit ist. Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Jegliche Art der Bewegung beugt vor, erhält und verbessert. Die smoveys® sind ein vielseitiges Trainingsgerät, drinnen und draußen. Die in den Ringen erzeugte Vibration dringt bis zu den tief liegenden Muskeln vor. Sogar Nervenzellen, auch Gehirnzellen werden aktiviert. Die Übungen stärken die Muskeln, machen Gelenke beweglich, fördern die Koordination, Kondition und das Gleichgewicht. Außerdem macht es Spaß... swing, move and smile ...“

Susanne Witte

Kursleitung smovey®-WALKING



Unsere Gesundheitsangebote finden Sie auf den Seiten 41 bis 43.

In Herten etwas bewegen – von und mit Menschen Ü60



Den Seniorenbeirat der Stadt Herten gibt es seit 2023. Damals wurden die Bürger*innen über Interessenbekundung durch den Rat in den Beirat berufen. Über ihre Arbeit im Beirat haben wir mit Georg Maier und Dr. Hans-Jürgen Gahlen gesprochen.



VHS: Herr Maier, Sie sind Vorsitzender des Seniorenbeirats. Was hat Sie persönlich bewegt, hier aktiv zu werden?

Georg Maier: Ich bin im Gemeindezentrum Ackerstraße aktiv. Dort wurden wir über die Gründung des Seniorenbeirats informiert und wir beschlossen, uns auf jeden Fall einzubringen. In der Corona-Zeit habe ich mich oft darüber geärgert, dass es an den Wegen zu wenig Bänke gab. Bei langen Spaziergängen fehlte einfach die Möglichkeit, zwischendurch mal eine Pause zu machen. Das war dann eines der Themen, das für mein Aktivwerden im Beirat entscheidend war.

VHS: Als Seniorenbeirat vertreten Sie die Interessen der Hertener*innen ab 60 Jahren. Welche Themen beschäftigen ältere Menschen?

Georg Maier: Ein wichtiges Thema ist Begegnung. Alle Angebote, die wir in diesem Zusammenhang machen, sind wirklich gut besucht. Aber auch Veranstaltungen zu Gesundheitsfragen werden gut angenommen.

VHS: Herr Dr. Gahlen, Sie sind ebenfalls im Beirat aktiv. Welches Projekt des Seniorenbeirats hat zuletzt aus Ihrer Sicht in Herten etwas bewegt?

Dr. Hans-Jürgen Gahlen: In Scherlebeck gibt es die monatliche „Plauderstunde“. Das Angebot ist auf unsere Initiative hin entstanden. Von dort bekommen wir nur positive Rückmeldungen. Natürlich können wir nicht alle Projekte selbst begleiten. Aber wir können Impulse geben, damit sich etwas bewegt.

VHS: Welchen Herausforderungen begegnet der Seniorenbeirat bei seiner Arbeit?

Georg Maier: Wir alle sind inzwischen nicht mehr die Jüngsten. Dadurch schrumpft die Zahl derjenigen, die sich aktiv einbringen können. Wir sind mit 42 Personen gestartet, und nach zwei Jahren sind wir noch 20. Das bedeutet, dass wir regelmäßig für die Arbeit im Beirat werben müssen. Das ist eine große Herausforderung.

VHS: Was ist nötig, um sich im Seniorenbeirat zu engagieren?

Dr. Hans-Jürgen Gahlen: Ehrliches Interesse an einem Thema und vielleicht etwas Expertise in einem Bereich, wobei das nicht Voraussetzung ist. Wer sich zum Beispiel in Beratungsfragen gut auskennt, ist natürlich in unserer Bürgersprechstunde gut aufgeho-



ben. Andere bringen ihr lokales Netzwerk mit. Es ist aber auch möglich, unterstützend mitzuwirken, ohne sich für den Seniorenbeirat aufstellen zu lassen.

Grundsätzlich erfährt der Seniorenbeirat in Herten viel Unterstützung. Wir sind an das Bürgerhaus Herten angebunden. Auch dort werden uns keine Steine in den Weg gelegt, ganz im Gegenteil. Wenn man in der Verwaltung jemanden anspricht, bekommt man eigentlich immer ein positives Feedback.

Georg Maier: Es gab einmal ein Problem mit Bänken auf dem Friedhof: Ein Anruf bei der Stadt und die Sache war erledigt.

VHS: Das heißt, dass man Erfolge sehen kann, wenn man sich engagiert?

Dr. Hans-Jürgen Gahlen: Ja, zum Beispiel der Filmtreff in Westerholt. Das Kino ist immer bestens besucht. Und auch hier hat sich die Kirchengemeinde sofort bereit erklärt, die Infrastruktur zu stellen.

Georg Maier: Es ist schön zu sehen, wie unsere Angebote angenommen werden.

VHS: Vielen Dank für das Gespräch.

Unser Angebot: Kurs Nr. 252V1625

Offenes Beratungsangebot für Senior*innen
Seniorenbeirat Stadt Herten
jeden ersten Freitag im Monat, 10 – 12 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei

Das Angebot ist eine Kooperation der VHS mit dem Seniorenbeirat der Stadt Herten.

Weitere Beratungsangebote des Seniorenbeirats:

- **Sprechstunde für Senior*innen**
Bürgerhaus Herten, Hans-Senkel-Platz 1
Jeden 1. Montag im Monat, 9 – 12 Uhr
- **Plauderstunde im Café Gertrudenua**
Scherlebecker Straße 264
Jeden 3. Dienstag im Monat, 10 – 12 Uhr
- **Plaudercafé in der Caféthek der FBW**
Westerholt, Kuhstraße 49
Jeden letzten Freitag im Monat, 15 – 17 Uhr

Unsere Angebote zu den Themen Digitales und Gesundheit für Senior*innen:

- Tablet und Smartphone für Anfänger*innen
- Online einkaufen und navigieren mit dem Smartphone
- Kurse: Datenschutz und sicheres Surfen im Netz
- Yoga auf dem Stuhl
- Pilates, Fitnessgymnastik und Zumba

Plauderbank

Ab sofort lädt der Seniorenbeirat zu einem Schwätzchen auf der „Plauderbank“ ein, wenn Sie die grünen Kissen auf einer Bank im Stadtgebiet entdecken. Die Bank ist allen Menschen zugänglich und setzt ein sichtbares Zeichen für Begegnung.

DA SEIN FÜR HERTEN



Bislang seit 113 Jahren

Verkehrsverein Herten e.V.

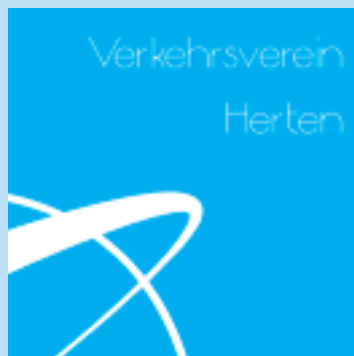
Kultur bewegt Herz und Hirn.

Wir vom Verkehrsverein Herten e.V. unterstützen die Kultur-Bewegung in unserer Stadt. Und fördern Kultur-Angebote in Herten.

Zuletzt die „ExtraSchicht“ auf Ewald.

Demnächst „Sisters of Comedy“ im Glashaus.

www.verkehrsvereinherten.de





VHS goes green: Klimaschutzwissen für alle!

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle!“ laden wir alle Interessierten ein, praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln zu sammeln.

8. Oktober 2025: Klima und Mensch

Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

4. November 2025: Klima und Gesundheit

Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft

3. Dezember 2025: Klima und Digitalisierung

Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten

27. Januar 2025: Klima und Konsum

Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Uhrzeit:

jeweils 18 – 19.30 Uhr

Teilnahme:

Die Teilnahme erfolgt über den Veranstaltungslink >



Technische Voraussetzungen:

PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

Die Reihe „Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle! ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.



Gefördert durch



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bärbel Höhn Eine Wegbereiterin für Umwelt und Engagement – auch hier in Herten



Bärbel Höhn hat im Laufe ihres Lebens viele Rollen übernommen – als Politikerin, Umweltaktivistin und engagierte Bürgerin. Besonders bekannt wurde sie als Umwelt- und Landwirtschaftsministerin des Landes Nordrhein-Westfalen (1995 bis 2005) sowie später als Bundestagsabgeordnete, Vorsitzende des Umweltausschusses und erste Verbraucherschutzministerin Deutschlands. Doch ihr Wirken zeigt sich nicht nur auf der großen politischen Bühne – auch in Herten hat sie viel bewegt und Spuren hinterlassen, die bis heute sichtbar sind.

Bereits in den 1990er Jahren engagierte sich Bärbel Höhn für ein nachhaltiges Projekt in Herten. Die Stadt war damals Heimat eines Bio-Gartens der VHS und es gab bereits die BUND-Ortsgruppe Herten. Deren Sprecherin, Sigrun Zobel, ist heute mittlerweile seit über 40 Jahren mit Herzblut dort aktiv. Früh wurde von ihr das Potenzial eines naturnahen Bildungs- und Begegnungsortes erkannt, doch die Umsetzung der Idee den ehemaligen Parkplatz der Zeche Schlägel und Eisen in eine blühende Landschaft zu verwandeln, war aus Kostengründen nicht denkbar. So stellte Sigrun Zobel 1996 einen Förderantrag – adressiert an die damalige Ministerin Bärbel Höhn.



Diese zeigte nicht nur Interesse, sondern handelte: Mit ihrem Engagement und politischem Einfluss ermöglichte sie die Förderung, die letztlich zur Entstehung und Weiterentwicklung des Naturerlebnisgartens führte. Heute ist dieser Garten weit mehr als eine grüne Oase – er ist ein lebendiger Lernort, der Umweltbildung, Artenvielfalt und generationsübergreifendes Miteinander fördert.

Bärbel Höhns Einsatz für Umweltprojekte auf lokaler Ebene zeigt, was politisches Handeln konkret bewegen kann – und wie wichtig engagierte Menschen wie sie und engagierte Bürger*innen für nachhaltige Entwicklungen sind.

Der BUND Ortsverein Herten und die VHS Herten freuen sich über Bärbel Höhns angenommene Einladung nach Herten und darüber, sie im Herbst bei ihrer Lesung in der Rotunde des Glashauses begrüßen zu dürfen. Bereits vorab sprach die VHS mit ihr über ihr neues Buch „**Lasst uns was bewegen! Was wir jetzt für die Zukunft unserer Enkel tun können.**“

VHS: Frau Höhn, was hat Sie inspiriert, „Lasst uns was bewegen!“ zu schreiben, und welche Botschaft möchten Sie den Leser*innen vermitteln?

Bärbel Höhn: Gerade durch meine Arbeit in Afrika sehe ich dort die dramatischen Auswirkungen der Klimakrise. Inzwischen wird die Situation auch in Europa immer spürbarer. Gleichzeitig wird die Überwindung der Klimakrise verdrängt durch Kriege, Unsicherheit, Nationalismus. Beides hängt aber zusammen. Wir werden mehr Sicherheit nur erreichen, wenn wir unsere Lebensgrundlage bewahren. Wenn wir den Schwelbrand unter unserem Haus nicht löschen, wird das Feuer im Wohnzimmer immer häufiger und schlimmer.

VHS: Wie sehen Sie die Rolle der Zivilgesellschaft und von Einzelpersonen bei der Bewältigung der aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen?

Bärbel Höhn: Die Zivilgesellschaft hat bei der Lösung eine entscheidende Bedeutung, weil sie Druck auf die Regierungen ausüben kann, notwendige Änderungen einzuleiten. Hierbei haben wir Älteren eine große Aufgabe, aber auch eine Chance. Wir haben Wissen, Erfahrung und Zeit. Wir können aber auch durch unser Bürgerengagement unseren neuen Lebensabschnitt für uns selber sinnvoll gestalten, indem wir gemeinsam mit anderen für die Zukunft unserer Kinder und Enkel kämpfen.

VHS: Wie sehen Sie die Rolle der Politik im Vergleich zu zivilgesellschaftlichem Engagement, wenn es darum geht, gesellschaftliche Veränderungen zu bewirken?

Bärbel Höhn: Ohne die politische Umsetzung werden wir nicht erfolgreich sein, sie ist absolut notwendig. Parteien neigen aber dazu, ihren Wähler*innen möglichst wenig Veränderung zuzumuten, weil sie wissen, dass meistens Veränderungen Stimmen bei der nächsten Wahl kosten. Deshalb braucht es Druck aus der Zivilgesellschaft, um die Politik bei den notwendigen Veränderungen zu unterstützen.

VHS: Welche Wirkung versprechen Sie sich von Ihrem Buch?

Bärbel Höhn: Die Wirkung will ich über Veranstaltungen wie diese erreichen. Ich erkläre die wirklich komplexe Lage, die Dringlichkeit der Lösung und gebe Impulse für die Anwesenden, wie sie sich positiv und konstruktiv einbringen können. Ich bringe jede Menge positive Energie und Anregungen mit. Insofern ist mein Buch auch eine Hilfe gegen die wachsende Einsamkeit in unserer Gesellschaft und zeigt einen Weg für ein langes, erfülltes Leben. Ich will in diesen Krisenzeiten die Zivilgesellschaft stärken.

VHS: Herzlichen Dank für das Gespräch.

Unser Angebot: Kurs Nr. 252V1126

Lasst uns was bewegen! Lesung & Gespräch
Bärbel Höhn

Mittwoch, 03.12.2025, 19 Uhr
Glashaus (Rotunde) / 5 €



Eine Kooperation mit der
BUND Ortsgruppe Herten / Naturerlebnisgarten



Zirkusreif: Spaß an Bewegung

Manege frei! Unter der Anleitung des Zirkustheaters StandArt studieren Kinder der Creativ-Werkstatt ein unterhaltsames Zirkusprogramm ein. Ob Akrobatik, Jonglage, Zauberei oder Clownerie: Vielfältige Bewegungserfahrungen und ein wachsendes Wir-Gefühl sind dabei mindestens so wichtig wie eine glitzernde Vorstellung, sagt Daniel Lorenz, Powerjongleur und Bewegungspädagoge des Teams.

VHS: Herr Lorenz, wie sind Sie selbst zum Zirkus gekommen und was hat Sie daran so begeistert?

Daniel Lorenz: Ich habe nach dem Zivildienst angefangen, mit Flowersticks zu spielen und mit Bällen zu jonglieren. Begeistert hat mich daran das Gemeinschaftserlebnis, dass wir gemeinsam auf einer Wiese trainierten und dabei Musik lief.

VHS: Was fasziniert Kinder – aber auch Erwachsene – an der Jonglage?

Daniel Lorenz: In erster Linie die Selbstwirksamkeit. Man übt Tricks 10, 15, 20 Mal. Dann klappt es plötzlich und man freut sich total.

VHS: Warum ist es gerade für Kinder wichtig, in Bewegung zu kommen – körperlich und geistig?

Daniel Lorenz: Die Corona-Zeit, in der wir uns alle nicht viel bewegt haben, merkt man den Kindern noch heute an. Im Zirkus machen wir viele verschiedene Bewegungserfahrungen. Wir schlagen Purzelbäume oder ein Rad. Wir arbeiten mit den Händen und den Füßen. Beim Einradfahren trainieren wir das Gleichgewicht. Bei der Jonglage wird die Koordination von Auge und Hand trainiert, die Zusammenarbeit von Körper und Geist gestärkt.

VHS: Wie trägt Jonglage zur Verbesserung von Konzentration bei?

Daniel Lorenz: Als ich an der Uni war, habe ich viele Hausarbeiten geschrieben. Da habe ich immer eine Stunde geschrieben, dann 15 Minuten jongliert, dann wieder eine Stunde geschrieben. Ich habe mir also geholfen, mich zu konzentrieren, indem ich mich zwischendurch mit Jonglage bewegt habe.

VHS: Wie erleben Sie Kinder beim Jonglieren? Gibt es typische Reaktionen oder Aha-Momente?

Daniel Lorenz: In unseren Projekten machen Kinder ganz vielfältige Erfahrungen. Wir machen nicht nur Jonglage, nicht nur Clownerie oder Zauberei. Die Teilnehmenden lernen bis zu zwanzig Jongliergegenstände kennen, denn nicht jede*r jongliert gern mit Bällen oder mit Tüchern. So findet jedes Kind seine eigene Jonglier- oder Zirkusdisziplin und ist trotzdem Teil des Ganzen.

VHS: Was unterscheidet Jonglage von klassischen Sportarten in der Bewegungsförderung?

Daniel Lorenz: Wir sind keine Wettkampfsportart. Es geht nicht darum, den Hula-Hoop-Reifen drei Minuten lang zu schwingen. Vielmehr geht es darum, möglichst viele verschiedene Elemente in einer Show zu haben und dass sich jedes Kind präsentieren kann.

VHS: Muss man besonders sportlich oder talentiert sein, um jonglieren zu lernen?

Daniel Lorenz: Nein. Vorerfahrungen sind natürlich gut, aber nicht Voraussetzung.

VHS: Gibt es bei Ihrem Zirkusprojekt auch soziale oder emotionale Lerneffekte?

Daniel Lorenz: Unbedingt. Bei uns gilt: Nicht die oder der Einzelne ist der Star, sondern die Gruppe. Das heißt, jedes Kind präsentiert sich in der Show. Niemand aber

steht dabei im Mittelpunkt, sondern ist Teil einer Gruppe und die erntet den Erfolg und den Applaus.

VHS: Was tun Sie, wenn ein Kind frustriert ist, weil ein Trick nicht klappt?

Daniel Lorenz: Uns fallen auch immer wieder Sachen herunter, das ist kein Problem. Uns dürfen Sachen herunterfallen, nur so trainieren wir, nur so werden wir besser. Wir sagen den Kindern immer: Kein Zirkustrick klappt beim ersten Mal. Man muss dafür trainieren. Wenn das im Kopf angekommen ist, dann trainieren sie gern und irgendwann klappt es dann.

VHS: Was bedeutet Bewegung für Sie persönlich – auf der Bühne und im Alltag?

Daniel Lorenz: Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hält jung. Und Bewegung im Alltag zu haben, ist einfach schön, solange es geht.

VHS: Herzlichen Dank für das Gespräch.



Unser Angebot: Kurs Nr. 252C2703

Manege frei – Die große Zirkuswoche

Daniel Lorenz, Tobias Kirstgen

Mo. bis Fr., 20. – 24.10.2025, 10 – 16 Uhr

CreativWerkstatt / 129 € inkl. Verpflegung



Bewegung macht stark – kreativ, draußen, tänzerisch oder ganz entspannt

Im Herbst bringen wir Schwung in die dunkler werdenden Tage. Unsere Angebote rund um das Thema Bewegung laden Kinder und Jugendliche ein, sich selbst mit allen Sinnen zu erleben. Dabei geht es nicht um Schnelligkeit oder Sportlichkeit, sondern darum, Körper und Kopf in Einklang zu bringen – draußen, im Atelier, auf der Tanzfläche oder auf der Yogamatte.

Move in Nature

Im BUND-Naturerlebnisgarten erkunden Kinder mit offenen Augen, wachen Sinnen und ganz viel Bewegungsfreude die herbstliche Natur. Sie springen über kleine Hindernisse, balancieren über Naturmaterialien, laufen durchs hohe Gras oder finden kreative Wege, um sich durch das Gelände zu bewegen. Spielerisch entstehen Bewegungsformen, bei denen auch Wahrnehmung und Teamgeist gefragt sind. Frische Luft, Bewegung und Natur – eine perfekte Kombination.

Break the Block

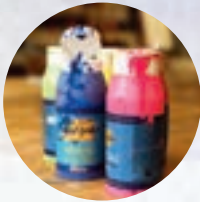
In diesem Kurs treffen Muskelkraft und Kreativität aufeinander. Aus großen Ytong-Blöcken meißeln die Teilnehmenden mit Säge, Feile und Hammer ihre eigenen Skulpturen. Dabei ist nicht nur Kraft, sondern auch Geschicklichkeit gefragt. Wie halte ich das Werkzeug richtig? Welche Bewegung bringt mich meinem Ziel näher? Die Kinder arbeiten mit vollem Körpereinsatz – und staunen am Ende, was aus einem einfachen Block entstehen kann.

O.M.S.-Ensemble – Die bezaubernden Jeannies

Dieser Tanzkurs richtet sich an Mädchen, die Lust haben, sich gemeinsam zu bewegen, neue Tanzstile auszuprobieren und ihrer Kreativität Ausdruck zu verleihen. Es geht um Rhythmus, Ausstrahlung, Körpersprache und vor allem um Gemeinschaft. Hier darf jede ihren eigenen Stil einbringen – ob mit kleinen Schritten oder großen Bewegungen. Gemeinsam entsteht eine Choreografie, die stolz macht und ganz nebenbei den Körper kräftigt, dehnt und stärkt.

Atmen wie ein Löwe, stark wie ein Baum

Im Kinderyoga finden Kinder zur Ruhe – und gleichzeitig zu neuer Kraft. Mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen lernen sie, ihre Atmung bewusst wahrzunehmen, Spannung loszulassen und neue Energie zu sammeln. Ob brüllender Löwe oder standfester Baum – hier steht die Verbindung von Bewegung und innerer Stärke im Mittelpunkt. Fantasiervolle Geschichten begleiten die Übungen und lassen die Teilnehmenden ganz spielerisch in die Welt des Yogas eintauchen.



Unser Angebot: Kurs Nr. 252C3102

Move in Nature

Anja Hestermann

6 x montags, 01.09. – 06.10.2025

15 – 17.30 Uhr

BUND-Naturerlebnisgarten / 52 €

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C1502

Break the Block – Skulpturen aus Ytong

Sandra Hintze

Sa. und So., 06. und 07.09.2025, 11 – 16 Uhr

CreativWerkstatt / 39,50 €

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C4103

O.M.S.-Ensemble –

Die bezaubernden Jeannies / Girls Only!

Martina Fugmann

5 x donnerstags, 11.09. – 09.10.2025

17.30 – 19 Uhr / CreativWerkstatt / 26 €

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C4300

**Atmen wie ein Löwe, stark wie ein Baum –
Kinderyoga**

Michelle Pieper

4 x dienstags, 18.11. – 09.12.2025

18 – 19.30 Uhr / CreativWerkstatt / 21 €



Unser Angebot: Kurs Nr. 252C1400

Slow Art – entspannter Pinsel, freier Kopf

Michelle Pieper

Donnerstag, 25.09.2025, 18 – 19.30 Uhr

CreativWerkstatt / 7,50 €

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C2702

Kunst hoch 5 – Herbstakademie

Sandra Hintze

Mo. bis Fr., 13. – 17.10.2025, 9 – 16 Uhr

CreativWerkstatt / 131,50 € inkl. Verpflegung

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C2331

Fadenkunst – Punch Needle

Rieke Sasse

Sa. und So., 18. und 19.10.2025, 10 – 15 Uhr

CreativWerkstatt / 39,50 €

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C2501

Lichtboxen – 3D Welten selbst gestalten

Christopher Gollan

Sa. und So., 08. und 09.11.2025, 11 – 16 Uhr

CreativWerkstatt / 40 €

Unser Angebot: Kurs Nr. 252C2502

Lampen aus Pappmaché

Sandra Hintze

Sa. und So., 15. und 16.11.2025, 11 – 16 Uhr

CreativWerkstatt / 39,50 €

Rolle rückwärts ins traditionelle Rollenbild?

Die Tradwife-Bewegung

Perfekte Frisur, adrette Schürze und selbst gebackener Apfelkuchen: Immer mehr junge Frauen zeigen sich auf Social Media beim Kochen, Putzen und Nähen und betonen, als „Tradwife“ glücklich zu sein. Woher kommt diese Sehnsucht nach traditionellen Rollenbildern, fragten wir Alexandra Mielke, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herten.

VHS: Frau Mielke, zunächst einmal die Frage: Was bedeutet „Tradwife“?

Alexandra Mielke: Der Begriff „Tradwife“ kommt aus dem Englischen und setzt sich aus den Wörtern „traditional“ und „wife“ zusammen. Übersetzt heißt das „traditionelle Ehefrau“. Die Tradwife-Bewegung ist ein noch relativ junger Trend, hat aber auf Plattformen wie TikTok, Instagram oder YouTube inzwischen Millionen Follower.

VHS: Was sind die wichtigsten Merkmale der Tradwife-Bewegung?

Alexandra Mielke: Tradwives betonen die traditionelle Rolle der Frau als Hausfrau, Mutter und Ehefrau. Tradwives sollen auf eine Karriere verzichten und sich auf die Hausarbeit und Kindererziehung (Care-Arbeit) konzentrieren. Die Ehe und die Fürsorge für den Ehemann stehen im Mittelpunkt dieser Lebensweise. In den Sozialen Medien inszenieren sie ihr Leben meist in Outfits



und Interieurs, die an die Nachkriegsjahre erinnern. Die Bewegung wird oft mit konservativen Werten und der Ablehnung von Feminismus in Verbindung gebracht.

VHS: Einige Tradwives halten sich jedoch für echte Feministinnen. Sie behaupten, aus „dem System“ auszuscheren, indem sie sich nicht länger in die Zwänge der Doppelbelastung von Familie und Beruf einspannen lassen.

Alexandra Mielke: Frauen sind noch immer diejenigen, die den Großteil der Care-Arbeit leisten. Das Problem ist die noch immer existierende Ungleichheit. Das gesamte System der Tradwives beruht darauf, dass der Mann genug verdient und die Frau versorgt. Damit begeben sich Frauen in eine Abhängigkeit, die die realen Ungleichheiten hinter der Fassade einer vermeintlich „freien“ Entscheidung versteckt. Altersarmut oder sogar ein kompletter Ausfall jeglicher finanziellen Sicherheit bei Scheidung sind die Folge.

VHS: Was macht dieses Rollenbild dennoch für viele Frauen attraktiv?

Alexandra Mielke: Ich kann mir vorstellen, dass es gerade die Doppelbelastung erwerbstätiger Frauen ist, der tägliche Spagat, Familie und Job miteinander zu vereinen, was das traditionelle Rollenbild als eine reizvolle Alternative erscheinen lässt. Die Darstellung der entspannten, Matcha Latte trinkenden Tradwives in Hochglanz-Eigenheimen ist jedoch ein vollkommen verdrehtes Bild der Lebensrealitäten von Frauen. Die erfolgreichsten Tradwives auf Instagram sind Unternehmerinnen, die ihr eigenes Geld verdienen und in den Sozialen Medien behaupten, sie würden ein sorgen- und arbeitsfreies Leben führen. Ein Widerspruch in sich.

VHS: Es gibt ja auch eine Bewegung innerhalb der rechten Szene, die sich auf traditionelle Familienwerte beruft?

Alexandra Mielke: Es gibt ohne Zweifel ideologische Schnittstellen zum Rechtsradikalismus. Wir beobachten, dass einige Gruppen innerhalb der rechten Szene diese traditionellen Rollenbilder stark propagieren, verbunden mit einer strikten Ablehnung moderner Gleichstellungsbestrebungen. Diese Gruppen propagieren eine idealisierte Vorstellung von Geschlechterrollen, die nicht der gesellschaftlichen Realität mit ihrer Vielfalt menschlicher Lebensentwürfe entspricht. Daher ist es wichtig, auch diese scheinbar unpolitische Tradwife-Bewegung kritisch zu begleiten und weiter für Gleichberechtigung einzutreten. Jeder Mensch hat das Recht auf individuelle Lebensgestaltung, unabhängig von Geschlecht oder politischen Überzeugungen.

VHS: Herzlichen Dank für das Gespräch.



Soziale Medien wie Instagram, TikTok und Facebook sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie durchdringen nahezu alle Lebensbereiche. Doch prägen sie auch unser Bild von der Gesellschaft und als Einzelperson? Aktuelle Trends rücken besonders weibliche Geschlechterideale in den Fokus: Vom karriereorientierten „Girlboss“, über das selbstoptimierte „That Girl“, bis hin zur traditionellen „Tradwife“ als Ehefrau, Mutter und Fürsorgerin. Die Inhalte zeichnen gesellschaftliche Erwartungen nach und vermitteln dabei ein verzerrtes, manchmal unerreichbares oder gar problematisches Bild von Frauen und ihrem Leben.

Unser Angebot: Kurs Nr. 252V1125

**Tradwives –
Die Rolle der Frau in den sozialen Medien**

Jana Dombrowski

Dienstag, 18.11.2025, 19 Uhr

Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)

entgeltfrei



Das Haus der Kulturen – Menschen, die viel bewegen

Seit 2002 gibt es das Haus der Kulturen in der Vitusstraße in Herten-Mitte. Träger ist eine Kooperation der drei Wohlfahrtsverbände AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen, Diakonisches Werk gGmbH und Caritasverband Herten. Als Fachdienst für Migration und Integration beraten die Mitarbeiter*innen Zugewanderte und Geflüchtete in ihrem Integrationsprozess. Über ihre Arbeit sprach die VHS mit Kathrin Wolf (Fachbereichsleitung Migration/Integration und Integrationsagentur) und Serap Özcan-Cevni (Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte).

VHS: Welche Menschen sprechen Sie besonders mit Ihrer Arbeit an?

Serap Özcan-Cevni: Wir führen individuelle Einzelfallberatungen vor allem für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte oder Fluchterfahrung durch.

Kathrin Wolf: Durch unsere weiteren Angebote, wie Lesungen, Schulungen und Workshops, richten wir uns aber auch an Organisationen, Einrichtungen und die Politik sowie an alle Bürger*innen.

VHS: Welche regelmäßigen Angebote oder Projekte gibt es im Haus der Kulturen?

Kathrin Wolf: Unsere Einzelberatungen finden im Prinzip täglich von montags bis freitags statt. Unsere Gruppenangebote orientieren sich immer am Bedarf der Personen. Dies können zum Beispiel kreative Angebote, niederschwellige Deutschkurse oder Sportangebote sein. Daneben bieten wir regelmäßig Workshops zur Antidiskriminierungsarbeit, Demokratiebildung und Schulungen zur interkulturellen Kompetenz an.

VHS: Wie tragen Ihre Angebote zur Integration der Menschen in Herten bei? Was bewegen Sie hier vor Ort?

Serap Özcan-Cevni: Wir begleiten Migrant*innen in der Regel ab ihrer Ankunft in Herten. Damit bieten wir ihnen Orientierung und Sicherheit an einem neuen Ort, in einem neuen Land. Wir zeigen mögliche Wege auf und helfen bei allen wichtigen Fragen.

Kathrin Wolf: Das Haus der Kulturen versteht sich auch als Vermittler zwischen Personen mit Zuwanderungsgeschichte und Institutionen, Verwaltung und Einrichtungen. In den Trainings wird uns häufig zurückgespiegelt, dass wir zum Nachdenken und zur Reflexion des eigenen Verhaltens anregen. Also „bewegen“ wir die Menschen in vielfältiger Hinsicht und tragen so zur Anerkennung der kulturellen Vielfalt und einem friedlichen Zusammenleben bei.

VHS: Mit welchen Herausforderungen sehen Sie sich aktuell in Ihrer Arbeit konfrontiert?

Serap Özcan-Cevni: Wir spüren den Rechtsruck in der Gesellschaft und die Auswirkungen der geänderten Flüchtlingspolitik. Die Menschen, die zu uns in die Beratung kommen, sind verunsichert und haben Angst. Sie haben in Herten Schutz gesucht und eine neue Heimat gefunden und wissen nicht, ob sie noch in Sicherheit leben oder ob ihre Familienangehörigen zu ihnen kommen können.

Kathrin Wolf: Daneben sind die Finanzierung der Angebote und die Absicherung der Stellen immer wieder eine große Herausforderung. Wir müssen regelmäßig um Kürzungen der Stellen und der Programme bangen.

VHS: Gibt es Begegnungen, die Sie besonders bewegt haben und Ihnen in Erinnerung geblieben sind?

Kathrin Wolf: Durch meine frühere Arbeit in der Flüchtlingsberatung ist mir besonders eine bosnische Frau in Erinnerung geblieben, die in einem Lager schlimmsten Übergriffen ausgesetzt war. Hier in Deutschland konnte sie sich zunächst niemandem öffnen. Doch durch umsichtige Begleitung und professionelle Hilfe vertraute sie sich uns an. So konnte sie einen sicheren Aufenthaltstitel bekommen, ohne Angst zu haben, in das Land zurückkehren zu müssen, in dem sie so viel Leid erfahren hatte.

Serap Özcan-Cevni: Vor Jahren hatte ich eine schwangere Frau in meiner Beratung. Sie konnte ihrem Mann, der im organisierten Verbrechen in ihrem Heimatland tätig war, entkommen und hier Schutz finden. Sie hat sich bei uns über die Jahre als alleinerziehende Mutter ein Leben und eine Zukunft aufgebaut. Heute arbeitet sie selbst im sozialen Bereich und hilft anderen Menschen.

VHS: Herzlichen Dank für das informative Gespräch.



Definition Migration:

Migration bedeutet, dass Menschen ihren Wohnort verlassen und in ein anderes Gebiet oder Land ziehen – vorübergehend oder dauerhaft. Das kann aus verschiedenen Gründen geschehen, z. B. wegen Arbeit, Krieg oder besseren Lebensbedingungen.

Haus der Kulturen

Vitusstraße 20
45699 Herten

Tel. 02366 1807-0

E-Mail: info@haus-der-kulturen.de

www.haus-der-kulturen.de



Angebote im Haus der Kulturen



Das Haus der Kulturen bietet eine Vielzahl unterschiedlicher Angebote für ein interkulturelles Miteinander. Informationen zu Angeboten und Veranstaltungen erhalten Sie auf unserer Website, telefonisch oder vor Ort. Beratungen finden in der Regel von montags bis freitags von 8.30 bis 16 Uhr nach vorheriger Terminvereinbarung statt.

Haus der Kulturen

Vitusstraße 20
45699 Herten

Tel. 02366 1807-0

E-Mail: info@haus-der-kulturen.de

www.haus-der-kulturen.de

Beratung zu Deutsch- und Integrationskursen

im Haus der Kulturen

Vitusstraße 20
45699 Herten

mittwochs, 9 – 12 Uhr

Beratung hier ohne vorherige Terminvergabe möglich.



Kommunales Integrations- Management (KIM)

Integration gelingt am besten, wenn alle an einem Strang ziehen. Das gilt für Menschen mit internationaler Familiengeschichte ebenso wie für Bildungsinstitutionen, Unternehmen und unsere Gemeinschaft vor Ort. Genau hier setzt das Kommunale Integrationsmanagement (KIM) an. KIM ist ein vom Land NRW gefördertes Programm, das Geflüchtete und Zugewanderte unterstützt – von der Ankunft bis zur Einbürgerung, z. B. bei der Suche nach einem Betreuungsplatz für die Kinder, beim Deutschlernen oder bei Fragen zum Aufenthaltsstatus.

Kontakt

Gökhan Kabaca / Koordination KIM

Stadtverwaltung Herten

Kurt-Schumacher-Straße 2

45699 Herten

Tel. 02366 303-653

E-Mail: g.kabaca@herten.de



Kommunales
INTEGRATIONS
Management | NRW



Botswanas Superlative

Reisereportage

20.000 Elefanten gefällig? Diesem und vielen weiteren Superlativen begegnete Anke Grau, als sie vier Wochen auf eigene Faust mit dem Auto und einem Dachzelt quer durch Botswana unterwegs war.

In ihrer Reportage nimmt sie die Teilnehmenden virtuell mit auf ihre Reise und berichtet vom Zauber dieses afrikanischen Landes. Zu bestaunen sind beeindruckende Fotos der vielseitigen Landschaften, vom Okavango-Delta bis zur Kalahari-Wüste, und der wilden Tierwelt, von den reisebereiten Elefanten bis zum sesshaften Flusspferd. Selbstverständlich erzählt die Referentin auch ein paar Anekdoten von ihrer Abenteuerreise.

Unser Angebot: Kurs Nr. 252V1340

Reisereportage: Botswanas Superlative
Anke Grau

Mittwoch, 01.10.2025, 19 Uhr

Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Myanmar

Reisereportage

Burma, Birma, Myanmar – das flächenmäßig größte Land Südostasiens hat viele Namen und noch viel mehr Völker. Allen gemeinsam ist die tiefe Verwurzelung in Traditionen und Religiosität, verbunden mit dem kulturellen Erbe eines Landes, das später als mancher Nachbar die Schwelle zum 21. Jahrhundert überschritt. Obwohl es heute eine Militärdiktatur ist, genießt das Land wegen seiner Größe, seiner strategischen Lage und seiner Bodenschätze internationale Aufmerksamkeit.

Touristisch gesehen gilt Myanmar schon lange als Geheimtipp. Dazu zählen lange, unberührte Strände, eine vergessene Inselwelt im Süden und enorme Berglandschaften im noch weitgehend unerschlossenen hohen Norden. Dazu gehören kulturelle und architektonische Highlights und vor allem die Menschen und ihre Offenheit und Freundlichkeit dem Fremden gegenüber.

Reich bebildert führt der Vortrag durchs Land der Friedensnobelpreisträgerin Aung San Suu Kyi: von der kontrastreichen Metropole Yangon, dem Ayeyarwady stromaufwärts nach Bagan mit dem größten Pagodenfeld der Erde, über die Geisterhochburg Mount Popa bis nach Mandalay, der Metropole des Nordens, die durch das große Beben im März 2025 arg in Mitleidenschaft gezogen wurde. Schließlich geht es per Eisenbahn Richtung China über das atemberaubende Gokteik-Viadukt nach Hsipaw und weiter durch den Shan-Staat zum wunderbaren Inle-See.

Clemens Schmale besuchte mehrfach Südostasien, darunter Myanmars nördliche und westliche Nachbarn China, Indien und Bangladesch.



Unser Angebot: Kurs Nr. 252V1310

Reisereportage: Myanmar

Clemens Schmale

Dienstag, 11.11.2025, 19 Uhr

Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Grönland – einst und jetzt

Reisereportage



Spätestens seit US-Präsident Donald Trump die größte Insel der Erde in die Vereinigten Staaten eingliedern möchte, ist Grönland in aller Munde. Aber nur wenige kennen das Land aus eigener Anschauung.

Grönland ist ein besonderes Land. Es ist – anders als sein Name suggeriert – kaum grün. Es ist immer noch fast ausschließlich weiß, d. h. nahezu vollständig mit Eis bedeckt. Entsprechend dünn ist es besiedelt. Auf mehr als zwei Millionen Quadratkilometern leben weniger Menschen als in Castrop-Rauxel, und das auch nur in den Küstenregionen. Diese Inuit streben, wie jüngste Abstimmungen zeigen, nach mehr Unabhängigkeit. Doch sie möchten weder US-Bürger*innen werden, noch länger Teil der dänischen Krone sein. Und in die EU haben sie auch nie gewollt.

Clemens Schmales Reisevortrag beginnt in Ostgrönland in der Region um Tasiilaq. Wir lernen die auf Grönland lebenden Menschen mit ihrer ganz eigenen Kultur, Sprache, Tradition und Geschichte kennen. Ausländische Besucher*innen sind fasziniert von der scheinbar unberührten Natur, die man meist zu Fuß oder per Boot erkundet. Schmale zeigt Bilder aus dem Spätsommer, wenn viele Eisberge unterwegs sind und weniger Kreuzfahrer*innen. Mehrfach traf er auf seiner Reise auch den bekannten Südtiroler Grönland-Forscher und Autor Robert Peroni.



Unser Angebot: Kurs Nr. 261V1300

Reisereportage: Grönland – einst und jetzt
Clemens Schmale

Dienstag, 10.02.2026, 19 Uhr

Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €



Sprechen mit bewegten Händen

Eine Kommunikation ohne Laute

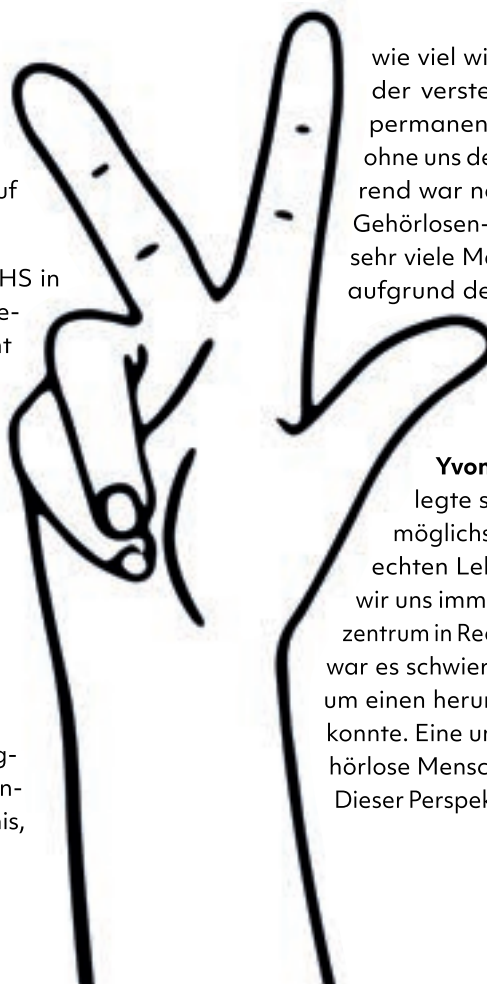
Wenn der Begriff „Barrierefreiheit“ fällt, denken viele Menschen an den Zugang zu öffentlichen Orten, Gebäuden oder Verkehrsmitteln. Zur Barrierefreiheit gehört aber auch der gleichberechtigte Zugang zu Informationen für Menschen mit Behinderung. Bei der Inklusion von Gehörlosen ist die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ein wichtiges Kommunikationsmittel. Darüber sprachen wir mit der Hertener Dolmetscherin für DGS Yvonne Hartig.

VHS: Viele hörende Menschen sind von dem „Sprechen mit bewegten Händen und Mimik“ fasziniert und möchten es gerne lernen. Was hat Sie dazu gebracht, das Dolmetschen zu Ihrem Beruf zu machen?

Yvonne Hartig: Als ich 2002 an der VHS in Recklinghausen angefangen habe, Gebärdensprache zu lernen, wollte ich gar nicht Dolmetscherin werden. Die Gebärdensprache war damals erst seit einem halben Jahr offiziell anerkannt und das Berufsbild der Dolmetscherin für Deutsche Gebärdensprache noch gar nicht etabliert. Ich wollte einfach eine neue Sprache lernen. Sehr schnell hat mich diese Kommunikationsform dann begeistert.

VHS: Was hat Sie daran fasziniert?

Yvonne Hartig: Die verschiedenen Möglichkeiten, sich auszudrücken und miteinander zu kommunizieren. Die Erkenntnis,



wie viel wir auch ohne Worte voneinander verstehen können und wie viel wir permanent miteinander im Dialog sind, ohne uns dessen bewusst zu sein. Faszinierend war natürlich auch der Kontakt zur Gehörlosen-Community. Ich lernte plötzlich sehr viele Menschen kennen, mit denen ich aufgrund der Sprachbarriere wohl nie ins Gespräch gekommen wäre.

VHS: Wie kam es zu dieser Kontaktaufnahme?

Yvonne Hartig: Unser DGS-Dozent legte sehr viel Wert darauf, dass wir möglichst schnell unsere Kenntnisse im echten Leben ausprobieren. Also haben wir uns immer wieder auch im Gehörlosenzentrum in Recklinghausen getroffen. Anfangs war es schwierig, da man die Gespräche, die um einen herum stattfanden, nicht verstehen konnte. Eine unangenehme Situation, die gehörlose Menschen wohl nur allzu gut kennen. Dieser Perspektivwechsel hat aber auch etwas

bewirkt. Wir haben an diesen Abenden vielleicht mehr gelernt als in den Kursabenden. Schimpfgebärden zum Beispiel und zahlreiche idiomatische Gebärden, die im Kurs gar nicht oder erst sehr viel später behandelt werden. Alltagssprache eben.

VHS: Wie ging es nach dem Kurs weiter?

Yvonne Hartig: Je länger ich Gebärden lernte, umso häufiger wurde ich gebeten, als Kommunikationshilfe einzuspringen. Das zeigte mir, dass es notwendig war, sich zu professionalisieren. Diese Möglichkeit bot sich 2015 im Rahmen einer berufsbegleitenden Ausbildung in Frankfurt. Seit 2018 bin ich hauptberuflich Gebärdensprachdolmetscherin, langweilige Arbeitstage gab es seitdem kaum.

VHS: Sie machen die DGS auch privat zu Ihrem Thema und haben zuletzt in der Bibliothek einen DGS-Stammtisch angeboten und einen VHS-Sprachkurs gestartet. Was möchten Sie mit Ihrem Engagement erreichen?

Yvonne Hartig: Viele Menschen sind von der Gebärdensprache fasziniert, es fehlt ihnen aber der Mut zum nächsten Schritt. Diese Hemmungen möchte ich ihnen nehmen. Man muss ja nicht gleich Dolmetscher*in werden, ein paar Alltagsgebärden können aber hilfreich sein. Gehörlose Kund*innen oder Kolleg*innen kann man in nahezu jedem Beruf treffen. Da ist es doch schön, wenn man die gebärdete Frage oder Bestellung verstehen und beantworten kann, ohne Zettel und Stift oder andere Kommunikationshilfen zu bemühen. Von Nicht-Hörenden wird eine ständige Anpassung an das hörende Umfeld erwartet. Doch Inklusion ist keine Einbahnstraße. Sie wird nur gelingen, wenn wir bereit sind, aufeinander zuzugehen.

VHS: Was ist aus Ihrer Sicht eine besondere Hürde, wenn Hörende DGS lernen?

Yvonne Hartig: Eine große Hürde besteht sicher darin, die DGS im Alltag auch zu nutzen. Wenn man keine Kontakte zu Gebärdensprachler*innen hat, weder beruflich noch privat, scheint die Sprache nutzlos zu sein. Es ist also wichtig, möglichst schnell Kontakte aufzubauen: Indem man zum Beispiel Veranstaltungen der Gehörlosengemeinschaft oder einen Gebärdensprachstammtisch besucht. Oder man wendet sich an die Gruppe „Blickkontakt“. Hier treffen sich Leute unterschiedlichster Hörstati. Von normal-hörend bis taubblind ist alles dabei.



VHS: Herzlichen Dank für das Gespräch.

Kontakt:

Interessierte wenden sich bitte an die VHS, Christine Fester, Tel. 02366 303-519, E-Mail: c.fester@herten.de.

Unser Angebot: Kurs Nr. 252V4840

Deutsche Gebärdensprache von Anfang an

14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026

19.30 – 21 Uhr

Gymnasium / 92,50 €

Unser Angebot: Kurs Nr. 252V4841

Deutsche Gebärdensprache

für Fortgeschrittene

14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026

18 – 19.30 Uhr

Gymnasium / 92,50 €

Bewegte Bilder selber gestalten – die Medienbox

NRW fördert den medialen Austausch

In der heutigen digitalen Welt spielen Videos eine zentrale Rolle. Auf Plattformen wie Instagram, YouTube und Co. kann mit gut produzierten Videos die Aufmerksamkeit für Vereine, Initiativen oder Einrichtungen gesteigert werden. Doch wie setzt man das um, wenn man noch keine Erfahrung in der Videoproduktion hat? Im November 2025 findet in der VHS Herten ein Einstiegskurs in die Videoproduktion statt. Das Angebot wird gefördert über die Medienbox NRW. Wir haben mit Mechthild Appelhoff von der Landesanstalt für Medien NRW gesprochen.



VHS: Neben der Einführung in die Videoproduktion bietet die Medienbox NRW viele andere Kurse online und in Präsenz an. Was sind die Inhalte, die über die Medienbox NRW vermittelt werden?

Mechthild Appelhoff: Die Medienbox NRW bietet Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurse vor allem für Audio- und Bewegtbildformate an. Dieses Angebot der Landesanstalt für Medien NRW reicht von der Erstellung von Podcasts oder Radiofolgen, Tipps für Social Media bis hin zur Produktion von Beiträgen, die auch für das Fernsehen geeignet sind. Wir bieten auf unserer Onlineplattform mehr als 40 interaktive Selbstlernmodule an. Inhaltlich beginnt das bei den technischen Grundlagen wie Schnitt, Kameraführung oder Mikrofoneinstellung und geht hin zu Themen wie Moderationstechniken, Recherche und rechtlichen Grundlagen, die es

**MEDIEN
BOX**
LANDESANSTALT
FÜR MEDIEN NRW



zu beachten gilt. Wer lieber in Gruppen lernt, ist bei unseren mehrstündigen Vor-Ort-Kursen richtig. Unsere Coaches kommen dabei direkt in die Einrichtungen, über die diese Kurse angeboten werden.

Die Medienbox NRW bietet zudem regelmäßige Onlineseminare zu aktuellen Themen wie KI in der Videoerstellung, Storytelling für Social Media oder dem Umgang mit Desinformation und dem Erkennen von Deepfakes an.

VHS: Welche Zielgruppe erreicht die Medienbox NRW mit ihrem Angebot?

Mechthild Appelhoff: Als Angebot der Landesanstalt für Medien NRW steht die Medienbox NRW grundsätzlich allen Menschen in NRW kostenfrei zur Verfügung. Wir richten uns mit unseren Angeboten an Anfänger*innen, die keinerlei Vorkenntnisse mitbringen und an Fortgeschrittene, die auch schon erste Beiträge selbst produziert haben. Jeder und jede, der/die Lust hat, sich einmal in den Medien auszuprobieren, ist bei uns willkommen, unabhängig vom Alter, Vorkenntnissen oder dem Schul- oder Bildungsabschluss.

VHS: Die Medienbox NRW ist ein Angebot der Landesanstalt für Medien NRW; alle Angebote sind kostenfrei. Warum ist es aus Sicht der Landesanstalt für Medien NRW sinnvoll, dass Menschen in der VHS Herten lernen, selber Videos zu produzieren?

Mechthild Appelhoff: Die Medienbox NRW hilft so dabei, dass Menschen ihre Meinung in die Öffentlichkeit bringen können, denn allen Menschen in Nordrhein-Westfalen muss es möglich sein, sich medial zu beteiligen. Die Möglichkeiten, das Recht auf Meinungsfreiheit wahrzunehmen und am medialen Diskurs teilzuhaben, waren noch nie so einfach. Oft sind fehlendes Wissen oder die eigene Angst, etwas „nicht zu können“, die einzigen Hürden. Beides können wir mit der Medienbox abbauen. Mit dem Wissen, das wir in unseren Angeboten vermitteln, lassen sich relativ einfach überzeugende Beiträge und Sendungen produzieren und veröffentlichen. Und das ist nicht nur ein persönlicher Gewinn: Je mehr Menschen am Meinungsbildungsprozess – auch in den Medien – teilnehmen, umso demokratischer wird unsere Gesellschaft. Und besonders in der aktuellen Zeit brauchen wir jeden Demokraten und jede Demokratin.

VHS: Herzlichen Dank für das informative Gespräch.

Mit Video Aufmerksamkeit gewinnen!

Der Einstieg in die Videoproduktion für Vereine, Aktive und Ehrenamtliche

Rund 3,1 Milliarden Menschen weltweit sehen sich täglich im Netz digitale Videos an. Bewegtbilder gelten als besonders ansprechend. Sie wirken authentisch, stellen Nähe her und haften besser im Gedächtnis als Flyer oder Plakate. Ob Verein oder ehrenamtliches Hilfsangebot: Wer von seiner Zielgruppe wahrgenommen werden will, setzt auf Videomarketing.

Dieser Kurs bietet den perfekten Einstieg in die Videoproduktion. Die Teilnehmenden lernen, mit ihrem Smartphone Videos zu erstellen, die Botschaften kurz und ansprechend auf den Punkt bringen. Das geht von der Themenfindung über die gute Aufnahme bis hin zum professionellen Schnitt. Voraussetzung ist der sichere Umgang mit dem eigenen Smartphone.

An vier Samstagen werden alle wichtigen Grundlagen vermittelt, während die Teilnehmenden ihre individuellen Projekte umsetzen. Ergänzend wird an Online-Selbstlernmodulen der Medienbox NRW gearbeitet, die zusätzlich etwa vier Stunden Arbeitsaufwand erfordern. Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat von der Medienbox NRW.

Mitzubringen sind ein Smartphone mit installierter Cap-Cut-App (kostenfreie Version) und ein Ladekabel.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Medienbox NRW statt.



Unser Angebot: Kurs Nr. 252V5400

Videoproduktion für Einsteiger*innen
Blended Learning-Kurs

4 x samstags, 08. – 29.11.2025

9.30 – 15.30 Uhr

VHS-Haus (Kaminzimmer) & Online-Module
entgeltfrei



MUSIKTHEATER
IM REVIER
GELSENKIRCHEN

SPIELZEIT
25.26

Vorhang auf für eine Spielzeit voller Highlights!

LA BOHÈME

Oper von Giacomo Puccini
ab 14. September 2025

**DER FLIEGENDE
HOLLÄNDER**

Oper von Richard Wagner
ab 27. September 2025

BOLÉRO | MILLENNIALS

Tanzabend von Sita Ostheimer
und Marcos Morau
ab 2. Oktober 2025

DAS LICHT AUF DER PIAZZA

Musical von Adam Guettel
ab 2. November 2025

**PETTERSSON UND FINDUS
UND DER HAHN IM KORB**

Kinderoper von Niclas Ramdohr
ab 9. November 2025

**OSMANS TÖCHTER –
KOCHSHOW WIDER WILLEN**

Deutsch-Türkisches Puppemusical
ab 30. November 2025

ORPHEUS UND EURYDIKE

Oper von Christoph Willibald Gluck
ab 6. Dezember 2025

**MONTY PYTHON'S
NOT THE MESSIAH**

Oratorien-Parodie
ab 13. Dezember 2025

[musiktheater-im-revier.de](https://www.musiktheater-im-revier.de)



Anmelden und Plätze sichern!

VHS-Semesterprogramm

Unsere Geschäftsbedingungen, Datenschutzbestimmungen, Entgeltordnung, Satzung und unser Leitbild sind auf unserer Internetseite abrufbar sowie in der Geschäftsstelle erhältlich.

www.vhs-herten.de



Politik, Gesellschaft, Umwelt

Exkursion:

Das Bergwerk Schlägel & Eisen in Herten

252V1000

Georg Maier

Do., 18.09.2025, 17 – 18.30 Uhr

Ehem. Bergwerk Schlägel & Eisen 3/4/7,

Parkplatz Glück-auf-Ring / entgeltfrei

Vortrag: Wenn Kinder traurig sind – jedes Kind trauert anders

252V1050

Annette Roskamp

Mo., 06.10.2025, 19 Uhr

Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

Jüdisch-arabisches Zusammenleben in Israel

252V1100

Igal Avidan

Di., 28.10.2025, 18.30 Uhr

Glashaus, Rotunde / 8 €

Online: Sichere Quellen, starke Demokratie – Recherche als Beruf(ung)

252V1110

Lena Cara Wernhöfer

Do., 09.10.2025, 18 – 19.30 Uhr

Online / entgeltfrei

Online: Deepfake und Desinformationen

252V1111

Kenneth Warmuth

Do., 23.10.2025, 18 – 19.30 Uhr

Online / entgeltfrei

Online: ARD Retro – Zurück in die Zukunft Und: Was macht die ARD wertvoll?

252V1112

Sara Tazbir

Do., 06.11.2025, 18 – 19.30 Uhr

Online / entgeltfrei

Online: Desinformationen als Gefahr für die Demokratie

252V1113

Caroline Uhl

Do., 04.12.2025, 18 – 19.30 Uhr

Online / entgeltfrei

Online: Newsroom – So arbeitet eine Nachrichtenredaktion

252V1114

Judith Schönicke
Do., 04.12.2025, 18 – 19.30 Uhr
Online / entgeltfrei

Online: Pressefreiheit – Ein Grundrecht wird bedroht

252V1115

Dietmar Schiller
Do., 18.12.2025, 18 – 19.30 Uhr
Online / entgeltfrei

Mut zur Demokratie

252V1120

Klaus-Peter Hufer
Mi., 05.11.2025, 19 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 5 €

Die Brüder Himmler. Eine deutsche Familiengeschichte

252V1121

Katrin Himmler
Di., 23.09.2025, 19 Uhr
Glashaus, Rotunde / 5 €

Gedenkveranstaltung zur Reichspogromnacht

252V1123

Sabine Weißenberg
So., 09.11.2025, 11 – 12.30 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei

Tradwives – Die Rolle der Frau in sozialen Medien

252V1125

Jana Dombrowski
Di., 18.11.2025, 19 Uhr
Glashaus, Rotunde / entgeltfrei

S.25

Lesung: Lasst uns was bewegen!

252V1126

Bärbel Höhn
Mi., 03.12.2025, 19 Uhr
Glashaus, Rotunde / 5 €

S.19

Fahrradtour: Von alten und neuen Mühlen

252V1151

Dirk Meyerhöfer
Sa., 11.10.2025, 15 – 19 Uhr
Treffpunkt VHS Herten / 14 €

S.5

Werde Stadtführer*in in Herten – Entdecke die Geschichte deiner Stadt!

252V1201

Sebastian Lawrenz
Mo., 22.09.; Do., 09.10.; So., 12.10.;
Sa., 15.11.2025, sowie 3 weitere Termine 2026
18 – 20 Uhr
1. Termin: Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei

S.7

Ausstellungsbesuch: Lichtkunstmuseum Unna

252V1209

Sigrid Godau
Sa., 04.10.2025, 14 – 17 Uhr
Lichtkunstmuseum Unna, Lindenplatz. 1,
59423 Unna / 15 €

Ausstellungsbesuch: Udo Lindenberg – Kometenhaft panisch

252V1210

Sigrid Godau
Sa., 13.09.2025, 13 – 16 Uhr
Ludwigsgalerie Oberhausen,
Konrad-Adenauer-Allee 46,
46049 Oberhausen / 12 €

Feuerküche und Kräuterwanderung im Naturerlebnisgarten

252V1223

Anja Hestermann
Sa., 20.09.2025, 10 – 13.30 Uhr
Naturerlebnisgarten / 5 €

Sonnenenergie nutzen – Photovoltaik und Energiedienstleistungen

252V1239

Evangelos Kamarakis, Michael Loberk
Di., 16.09.2025, 18 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei

Naturkosmetik selbst gemacht

252V1240

Christiane Ruckriegel
Sa., 08.11.2025, 11 – 13 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 10 €

Bigband-Konzert und Tanzabend

252V1250

Günter Braustein
Fr., 19.09.2025, 19.30 Uhr
Glashaus, Rotunde / 10 €

Eine musikalische Reise durch Frankreichs Provinzen

252V1300

Gerd Lange
Do., 06.11.2025, 19 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / entgeltfrei

Reisereportage: Myanmar

252V1310

Clemens Schmale
Di., 11.11.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

S.30

Reisereportage: Botswanas Superlative

252V1340

Anke Grau
Mi., 01.10.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro) / 5 €

S.29

Neue Heizung – die Wärmepumpe und ihre Alternativen

252V1400

Heike Pleiss
Di., 04.11.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei

Energiesparen und Balkonsolaranlagen

252V1401

Heike Pleiss
Di., 18.11.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei

Weitere Angebote >



Vorsorgevollmacht, Patient*innen- und Betreuungsverfügung

252V1620

Jannine Menge
Fr., 21.11.2025, 10 – 12 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum
entgeltfrei

Beratung für Senior*innen in der RaumZeit

S. 15

Christel Terboven
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
entgeltfrei

252V1622

Fr., 05.09.2025, 10 – 12 Uhr

252V1623

Fr., 10.10.2025, 10 – 12 Uhr

252V1624

Fr., 07.11.2025, 10 – 12 Uhr

252V1625

Fr., 05.12.2025, 10 – 12 Uhr

261V1626

Fr., 02.01.2026, 10 – 12 Uhr

Online: vhs goes green „Klima und Mensch“

S. 17

252V1900

Mojib Latif
Mi., 08.10.2025, 18 – 19.30 Uhr
Online / entgeltfrei

„Klima und Gesundheit“

252V1905

Dr. Julian Weilbacher
Di., 04.11.2025, 18 – 19.30 Uhr
Online / entgeltfrei

„Klima und Digitalisierung“

252V1910

Max Bömelburg
Mi., 03.12.2025, 18 – 19.30 Uhr
Online / entgeltfrei

„Klima und Konsum“

261V1915

Marret Bähr
Di., 27.01.2026, 18 – 19.30 Uhr
Online / entgeltfrei

Kultur und Gestaltung

Poetry Slam

251V2210

Stefanie Hasler
Sa., 15.11.2025, 14 – 18 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
25 €

Plastisches Gestalten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

252V2330

Eleni Schüssler
10 x montags, 08.09. – 24.11.2025
19.30 Uhr
Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt
7 – 9 TN: 132 €, ab 10 TN: 110 €

Plastisches Gestalten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

252V2340

Eleni Schüssler
10 x donnerstags, 11.09. – 27.11.2025
17.30 – 20.45 Uhr
Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt
7 – 9 TN: 132 €, ab 10 TN: 110 €

Töpfern für Anfänger*innen

252V2350

Eleni Schüssler
Sa., 20.09.2025, 12.30 – 17.15 Uhr
Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt
25 € + Materialkosten

Töpfern für Anfänger*innen

252V2355

Eleni Schüssler
Sa., 15.11.2025, 12.30 – 17.15 Uhr
Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt
25 € + Materialkosten

Näh-Werkstatt

252V2410

Veronika Henrich
10 x montags, 15.09. – 01.12.2025
19.15 – 21.30 Uhr
Siebenbürger Haus der Jugend e. V.
7 – 9 TN: 99 €, ab 10 TN: 82,50 €

Näh-Werkstatt

252V2430

Veronika Henrich
10 x donnerstags, 18.09. – 04.12.2025
9 – 11.15 Uhr
Siebenbürger Haus der Jugend e. V.
7 – 9 TN: 99 €, ab 10 TN: 82,50 €

Näh-Werkstatt

252V2440

Hannelore Krause
10 x donnerstags, 18.09. – 04.12.2025
19.15 – 21.30 Uhr
CreativWerkstatt, E-60 Frei!Raum!
7 – 9 TN: 99 €, ab 10 TN: 82,50 €

Kreativ Campus

Interessierte melden sich bitte bei
Linda Koitka, Tel. 02366 303-627,
l.koitka@herten.de oder bei
Sabine Weißenberg, Tel. 02366 303-541,
s.weissenberg@herten.de.

Kreativ Campus – Theater

252V2721

Kreativ Campus – Musik

252V2722

Kreativ Campus – Literatur

252V2723

Kreativ Campus – Fotografie

252V2724

Kreativ Campus – Bildende Kunst

252V2725



www.vhs-herten.de



Gesundheit

Frauen-Gesundheitstag

252V3000

Susanne Witte

Sa., 06.09.2025, 9.30 – 17.30 Uhr

Martin-Luther-Schule, Turnhalle / 38 €

Herztag in Hertzen

S. 11

252V3002

Mi., 12.11.2025, 16.45 – 19 Uhr

Glashaus, Rotunde / entgeltfrei

Vortrag: Leben in Balance

252V3003

Dorothee Döring

Do., 13.11.2025, 19 Uhr

VHS-Haus, Kaminraum / 5 €

Vortrag: Kniegelenksarthrose und die aktuelle Therapie

252V3005

Prof. Dr. Christian Wedemeyer

Mi., 08.10.2025, 16 Uhr

Gertrudis-Hospital Westerholt

(Hörsaal Schulungsgebäude) / entgeltfrei

Vortrag: Demenz – Plötzlich ist alles anders. Wie gehe ich damit um?

252V3006

Dr. med. Anette Borchert

Mi., 12.11.2025, 16 Uhr

Gertrudis-Hospital Westerholt

(Hörsaal Schulungsgebäude) / entgeltfrei

Vortrag: Blutverdünnung zur Behandlung von Herz- & Gefäßleiden

252V3007

Dr. Berthold Rawert

Mi., 17.12.2025, 16 Uhr

Gertrudis-Hospital Westerholt

(Hörsaal Schulungsgebäude) / entgeltfrei

Vortrag: Neue Wege in der Hernienchirurgie

252V3008

Gönül Özcan-Detering

Do., 06.11.2025, 17 Uhr

St. Elisabeth-Hospital (Besprechungsraum

UG) / entgeltfrei



Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

252V3100

Anke Bruns

13 x montags, 15.09.25 – 26.01.2026

18.15 – 19.45 Uhr

Schloss Hertzen, Gymnastikraum, 1. OG

7 – 9 TN: 86 €, ab 10 TN: 71,50 €

Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen

252V3112

Anke Bruns

13 x freitags, 19.09.2025 – 30.01.2026

12.15 – 13 Uhr

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

7 – 9 TN: 43 €, ab 10 TN: 36 €

Vinyasa Yoga

252V3115

Janette Peters

14 x donnerstags, 18.09.2025 – 15.01.2026

18.15 – 19.45 Uhr

St. Antonius Haus (Sporthalle)

7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

252V3210

Beatrix Neumann

7 x montags, 25.08. – 06.10.2025

19.30 – 21 Uhr, St. Antonius Haus (Sporthalle)

7 – 9 TN: 46 €, ab 10 TN: 38,50 €

New Work Balance

252V3215

Ebru Ernesti

3 x mittwochs, 17.09. – 08.10.2025

18.30 – 20 Uhr

VHS Kaminraum / 50 €

Reset & Recharge – Wege zu mehr Balance

252V3216

Ebru Ernesti

So., 09.11.2025, 14.30 – 17 Uhr

VHS Kaminraum / 30 €

Pilates – auch für Senior*innen

252V3350

Janet Golde

14 x montags, 15.09.2025 – 19.01.2026

16 – 17 Uhr

Gymnasium (Sporthalle)

7 – 9 TN: 61,50 €, ab 10 TN: 51,50 €

Pilates

252V3355

Janet Golde

14 x montags, 15.09.2025 – 19.01.2026

17 – 18 Uhr

Gymnasium (Sporthalle)

7 – 9 TN: 61,50 €, ab 10 TN: 51,50 €

Pilates

252V3360

Hans-Jürgen End

14 x mittwochs, 17.09.2025 – 14.01.2026

18.30 – 19.30 Uhr

Willy-Brandt-Realschule (Gymnastikraum)

7 – 9 TN: 51,50 €, ab 10 TN: 40,50 €

Pilates

252V3370

Hans-Jürgen End

14 x mittwochs, 17.09.2025 – 14.01.2026

19.30 – 20.30 Uhr

Willy-Brandt-Realschule (Gymnastikraum)

7 – 9 TN: 51,50 €, ab 10 TN: 40,50 €

Weitere Angebote >



Qigong

252V3410

Gabriele Rohrmann

14 x donnerstags, 28.08. – 11.12.2025

10 – 11.15 Uhr

Bürgerhaus Herten

7 – 9 TN: 77 €, ab 10 TN: 64 €

Qigong

252V3420

Kira Fuhr

14 x mittwochs, 17.09.2025 – 14.01.2026

18 – 19 Uhr

Siebenbürger Haus der Jugend e. V.

7 – 9 TN: 61,50 €, ab 10 TN: 51,50 €

Taichi Chuan – Yang Stil

252V3430

Kira Fuhr

14 x mittwochs, 17.09.2025 – 14.01.2026

19 – 20 Uhr

Siebenbürger Haus der Jugend e. V.

7 – 9 TN: 61,50 €, ab 10 TN: 51,50 €

Meditatives Bogenschießen – Eine Reise zu innerer Ruhe und Stärke

252V3511

Frank Goll

So., 26.10.2025, 13 – 19 Uhr

VHS-Haus, Pavillon / 90 €

Aktiv, fit und gesünder durch Bewegung

252V3610

Rita Tappe

6 x montags, 03.11. – 08.12.2025

18.15 – 19.45 Uhr

Martin-Luther-Schule, Turnhalle

7 – 9 TN: 40 €, ab 10 TN: 33 €

Rückenschule – rund um die Wirbelsäule

252V3620

Stephanie Netta

13 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026

18.30 – 19.15 Uhr

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

7 – 9 TN: 43 €, ab 10 TN: 36 €

Rückenschule – rund um die Wirbelsäule

252V3630

Stephanie Netta

13 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026

19.30 – 20.15 Uhr

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

7 – 9 TN: 43 €, ab 10 TN: 36 €

Rückenfit

252V3640

Gustav Küpper

14 x mittwochs, 17.09.2025 – 14.01.2026

17 – 18 Uhr

Christy-Brown-Schule, Gymnastikhalle

7 – 9 TN: 61,50 €, ab 10 TN: 51,50 €

Bodyfun für Frauen

252V3660

Heli Ulbrich

10 x donnerstags, 18.09. – 04.12.2025

18 – 19.30 Uhr

Comeniusschule, Jahnturnhalle

7 – 9 TN: 66 €, ab 10 TN: 55 €



Bodyfun

252V3670

Heli Ulbrich

9 x dienstags, 16.09. – 02.12.2025

18.30 – 20 Uhr

Waldschule, Turnhalle

7 – 9 TN: 60 €, ab 10 TN: 50 €

Bodystyling

252V3680

Iris Lange-Köster

12 x montags, 15.09.2025 – 12.01.2026

18.15 – 19.45 Uhr

Gymnasium, Turnhalle

7 – 9 TN: 79 €, ab 10 TN: 66 €

Muskelpower after work

252V3690

Monika Storck

15 x mittwochs, 17.09.2025 – 21.01.2026

16.45 – 17.45 Uhr

Knappenhalle

7 – 9 TN: 66 €, ab 10 TN: 55 €



Trampolin Fun – fit ins Wochenende

252V3710

Nicole Bolz

14 x samstags, 30.08. – 20.12.2025

8.30 – 9.15 Uhr

Knappenhalle

7 – 9 TN: 50 €, ab 10 TN: 41 €

Zumba® (Grundkurs)

252V3720

Evangelia Liaka
15 x montags, 08.09.2025 – 19.01.2026
17 – 18 Uhr
Grundschule Hertzen-Mitte, Turnhalle
7 – 9 TN: 66 €, ab 10 TN: 55 €

Zumba®-Fitness

252V3730

Evangelia Liaka
15 x montags, 08.09.2025 – 19.01.2026
18 – 19 Uhr
Grundschule Hertzen-Mitte, Turnhalle
7 – 9 TN: 66 €, ab 10 TN: 55 €

smovey®- WALKING

252V3740

Susanne Witte
8 x mittwochs, 10.09. – 12.11.2025
17.30 – 18.30 Uhr
VHS-Garten
7 – 9 TN: 39 €, ab 10 TN: 33 €

Mannschafts- und Ballspiele

252V3750

Gerd Peter Schattner
15 x mittwochs, 17.09.2025 – 21.01.2026
18.30 – 20 Uhr
Klaus-Bechtel-Halle
7 – 9 TN: 99 €, ab 10 TN: 82,50 €

Volleyball für Anfänger*innen – Spaß und Bewegung von Anfang an!

252V3755

Said Chegade
13 x mittwochs, 24.09.2025 – 21.01.2026
18.30 – 20 Uhr
Turnhalle Barbaraschule
7 – 9 TN: 86 €, ab 10 TN: 71,50 €

Fit mit Gymnastik und Volleyball 50+

252V3760

Stefanie Walburg
10 x freitags, 19.09.2025 – 23.01.2026
18.15 – 19.45 Uhr
Grundschule am Wilhelmsplatz (Turnhalle)
7 – 9 TN: 66 €, ab 10 TN: 55 €

Vegetarische türkische Küche

252V3810

Sengül Mizac
Mi., 29.10.2025, 18 – 21.45 Uhr
Willy-Brandt-Realschule (Küche)
36 €

Die türkische Küche – Eine kulinarische Reise

252V3811

Sengül Mizac
Mi., 26.11.2025, 18 – 21.45 Uhr
Willy-Brandt-Realschule, Küche
36 €



Sprachen

Online: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

252V4000

Helmut Lange
Di., 21.10.2025, 19 – 21.30 Uhr
Online / 21 €

Arabisch A1.2

252V4050

Nur El-Lahib
14 x donnerstags, 18.09.2025 – 15.01.2026
19 – 20.30 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 3
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Englisch Einstufungsberatung

252V4100

N.N.
Do., 04.09.2025, 16 – 18 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / entgeltfrei

Englisch – A1/A2

Tagesworkshop „Let’s talk English“

252V4101

N.N.
Sa., 08.11.2025, 9 – 16 Uhr
VHS-Haus, Pavillon / 26,50 €

Englisch – A2 Refresher

Bildungsurlaub

252V4102

Vince Reilly
Mo. bis Fr., 26. – 30.01.2026
8.30 – 13.30 Uhr
VHS-Haus, Pavillon / 99 €

Englisch – A2.2 für Wiedereinsteiger*innen

252V4103

Matthew Cooper
14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026
18.30 – 20 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 12
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €



Englisch B1 Bildungsurlaub

252V4300

Vince Reilly
Mo. bis Fr., 02. – 06.02.2026
jeweils von 8.30 – 13.30 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 99 €

Englisch – B1: Mit Zeit und Muße

252V4301

Erika Müller
14 x donnerstags, 18.09.2025 – 15.01.2026
19 – 20.30 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 7
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Englisch – B1.2

252V4305

Matthew Cooper
14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026
17 – 18.30 Uhr
Gymnasium, Raum Nr. 4
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Englisch – B2: Vertiefung

252V4319

Gisela Hillebrand-Renneckendorf
14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026
18 – 19.30 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 3
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Englisch – B2.3

Further Steps to Conversation

252V4320

Martina Vorholt
14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026
10.45 – 12.15 Uhr, VHS-Haus, Kaminraum
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Online: Englisch – C1

252V4330

Richard Derman
8 x mittwochs, 03.12.2025 – 21.01.2026
18 – 19 Uhr
Online / 40 €

Französisch von Anfang an – A1.1

252V4502

Abdelmalek Alioua
14 x donnerstags, 18.09.2025 – 15.01.2026
18.30 – 20 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 12
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Französisch – A1.4

252V4521

Mahshid Parastar
12 x montags, 15.09. – 15.12.2025
14.30 – 16 Uhr, VHS-Haus, Pavillon
7 – 9 TN: 79 €, ab 10 TN: 66 €

Französisch – A2: Mit Zeit und Muße

252V4523

Mahshid Parastar
12 x dienstags, 16.09. – 16.12.2025
19 – 20.30 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 5
7 – 9 TN: 79 €, ab 10 TN: 66 €

Französisch – A2.2

252V4525

Mahshid Parastar
12 x dienstags, 16.09. – 16.12.2025
16.30 – 18 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 5
7 – 9 TN: 79 €, ab 10 TN: 66 €

Griechisch – A1.2

252V4601

Anneta Tarpinidou
14 x montags, 15.09.2025 – 19.01.2026
18 – 19.30 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 14
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Griechisch – A2.1

252V4603

Anneta Tarpinidou
14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026
19.40 – 21.10 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 14
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €



Griechisch – A2: Mit Zeit und Muße

252V4605

Annetta Tarpinidou
14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026
18 – 19.30 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 14
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

**Italienisch von Anfang an – A1.1
Bildungsurlaub**

252V4612

Ilaria Manfredi
Mo. bis Fr., 20. – 24.10.2025
9 – 14.30 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 99 €

Italienisch – A1.3

252V4613

Ange Maciucci
6 x dienstags, 28.10.2025 – 03.02.2026
17.30 – 19.45 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 15
7 – 9 TN: 59,50 €, ab 10 TN: 49,50 €

Niederländisch von Anfang an – A1.1

252V4640

Susanne Lange
14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026
10 – 11.30 Uhr
Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Niederländisch – A1.3

252V4641

Susanne Lange
14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026
19 – 20.30 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 4
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Niederländisch am Vormittag – B1.1

252V4643

Susanne Lange
14 x donnerstags, 18.09.2025 – 15.01.2026
10 – 11.30 Uhr
Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Niederländisch – B1.1

252V4645

Susanne Lange
14 x donnerstags, 18.09.2025 – 15.01.2026
18.15 – 19.45 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 4
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Online: Spanisch für die Reise – A1.1

252V4699

Sara Soria
12 x sonntags, 28.09. – 14.12.2025
12 – 13 Uhr / Online
7 – 9 TN: 57,50 €, ab 10 TN: 40 €

Spanisch von Anfang an – A1.1

252V4700

Manuela Collantes Jucknat
14 x montags, 15.09.2025 – 19.01.2026
10 – 11.30 Uhr, VHS-Haus, Kaminraum
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Spanisch – A1.2

252V4701

Liz Gburek
14 x mittwochs, 17.09.2025 – 14.01.2026
17 – 18.30 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 2
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Spanisch – A1.5

252V4704

Liz Gburek
14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026
18.45 – 20.15 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 13
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Spanisch – A2.1

252V4707

Liz Gburek
14 x mittwochs, 17.09.2025 – 14.01.2026
18.45 – 20.15 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 1
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Spanisch – B1.4

252V4709

Liz Gburek
14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026
17 – 18.30 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 13
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Vortrag: „Navidad en español“

252V4712

Franco Tous
Mo., 01.12.2025, 19.30 – 21 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
5 €

Türkisch von Anfang an – A1.1

252V4717

Gülfidan Kayhan
14 x montags, 15.09.2025 – 19.01.2026
18 – 19.30 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 3
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Türkisch – A2.1

252V4720

Yasemin Cakiroglu
14 x mittwochs, 17.09.2025 – 14.01.2026
18.30 – 20 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 5
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

Türkisch – B1: Mit Zeit und Muße

252V4731

Mustafa Korgan
14 x mittwochs, 17.09.2025 – 14.01.2026
18 – 19.30 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 12
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

**Deutsche Gebärdensprache (DGS)
von Anfang an**

252V4840

Anna Rochholt
14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026
19.30 – 21 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 7
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

S. 33

**Deutsche Gebärdensprache (DGS)
für Fortgeschrittene**

252V4841

Anna Rochholt
14 x dienstags, 16.09.2025 – 20.01.2026
18 – 19.30 Uhr, Gymnasium, Raum Nr. 7
7 – 9 TN: 92,50 €, ab 10 TN: 77 €

S. 33





Arbeit und Beruf / Digitales

Seminar: Stimme und Energie

252V5140

Marion Creß

Sa., 25.10.2025, 10 – 16 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 90 €

Online: KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

252V5306

Hartmut Nehme

Mo., 06.10.2025, 18.30 – 21 Uhr
Online / 13 €

Online: Möglichkeiten Künstlicher Intelligenz (KI)

252V5308

Hartmut Nehme

Sa., 25.10.2025, 10 – 12.30 Uhr
Online / 13 €

Worüber reden die Kinder denn da? Social Media Apps kompakt erklärt

252V5310

Jendrik Peters

Mi., 24.09.2025, 19 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
5 €

Videoproduktion für Einsteiger*innen

252V5400

Sabrina Gremm

4 x samstags, 08. – 29.11.2025
9.30 – 15.30 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum
entgeltfrei

S. 36

Bildungsurlaub: Leichte Sprache verstehen und anwenden

252V5402

Christiane Biederbeck

Mi. bis Fr., 28. – 30.01.2026
9.30 – 15.30 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum
84 €

Kreatives Schreiben mit Twine

252V5404

Frank Schlegel

So., 07.12.2025, 15 – 18 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum / 35 €

Vortrag: Digitales Erbe

252V5410

Christiane Biederbeck

Di., 16.12.2025, 19 – 20.30 Uhr
Glashaus, RaumZeit (ehem. Bistro)
5 €

Sicheres Surfen

252V5412

Hans-Gerd Henke

Do., 25.09.2025, 15 – 16.30 Uhr
VHS (Ewaldstraße 3 – 5), Seminarraum 3
5 €

Sicheres Mailen

252V5413

Hans-Gerd Henke

Do., 09.10.2025, 15 – 16.30 Uhr
VHS (Ewaldstraße 3 – 5), Seminarraum 3
5 €

Datenschutz in sozialen Netzwerke

252V5414

Hans-Gerd Henke

Do., 13.11.2025, 15 – 16.30 Uhr
VHS (Ewaldstraße 3 – 5), Seminarraum 3
5 €

Sicheres Windows

252V5415

Hans-Gerd Henke

Do., 04.12.2025, 15 – 16.30 Uhr
VHS (Ewaldstraße 3 – 5), Seminarraum 3
5 €

Heimnetzwerk sichern

252V5416

Hans-Gerd Henke

Do., 08.01.2026, 15 – 16.30 Uhr
VHS (Ewaldstraße 3 – 5), Seminarraum 3
5 €

Schulungsangebot für Erzieher*innen und Lehrer*innen: Kinder trauern anders

252V5600

Annette Rosskamp

Do., 13.11.2025, 13.30 – 17 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum
20 €

Smartphone und Tablet für Anfänger*innen

252V5689

Renate Lünenbürger

Do., 25.09.2025, und Mi., 01.10.2025
15 – 18 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum
26,50 €

Online einkaufen – Shoppen mit dem Smartphone

261V5691

Renate Lünenbürger

Mo., 26.01.2026, 15 – 18 Uhr
VHS-Haus, Kaminraum
16 €



www.vhs-herten.de





Volkshochschule
Herten

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
 © August 2025, Auflage: 5.000 Exemplare
 Programmänderungen vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr.



Bildnachweis

S. 2: © Stadt Herten; S. 3: © Lea Röhlig, © Anke Grau, © Creativ-Werkstatt; S. 4: © Sabine Weißenberg; S. 9: © Edwin Schröder; S. 13, privat: © Anke Bruns, Jürgen End, Susanne Witte; S. 14: © Christine Fester(2); S. 18, privat: © Bärbel Höhn; S. 20 + 21: © Zirkustheater StandArt (3); S. 22: © CreativWerkstatt (2); S. 23: © Lea Röhlig (2), © CreativWerkstatt; S. 24: © Sabine Weißenberg; S. 26 + 27: © Ebru Uykun-Türk; S. 28: privat; S. 29: © Anke Grau (2); S. 30 + 31: Clemens Schmale (3); S. 31: © Christine Fester; S. 47: © Jörg Pollmann, © Lisa Schmidt | stock.adobe.com: S. 1: © Orlando Florin Rosu; S. 3 von oben Mitte im Uhrzeigersinn: © izen, © Strelciuc, © Srite Khatun, © Sergii Syzonenko, © Kwangmoozaa, © Pixel-Shot, © sarayut_sy, Hintergrund: © wacharagorn; S. 5: © Kate, © leopictures, © Christian Schwier, © narathip; S. 6: © goodluz, © Twins Design Studio; S. 7: © Syda Productions, © izen; S. 8 + 9, Hintergrund: © artjazz; S. 9: © Krakenimages.com; S. 17: © Proxima Studio, © Silvia, © Christian Schwier; S. 18: © sarayut_sy; S. 18 + 19, Rahmen: © Svetlana Wall; S. 19: © Sergii Syzonenko; S. 22 + 23, Hintergrund: © bittedankeschön; S. 23: © pressmaster, © andreaobzerova; S. 24: © Srite Khatun; S. 25: © gstockstudio, © Pixel-Shot; S. 27: © Yevhen; S. 28: © Nur, © Chitraporn; S. 29, Hintergrund: © luzitanija; S. 30, Hintergrund: © Chaiyuth; S. 31, Hintergrund: © Michal; S. 32: © Annetc; S. 33: Pixel-Shot; S. 34: © metamorworks; S. 35: © kanpisut; S. 36: © Strelciuc; S.38: © Paul Bradbury/Koto; S. 40: © EdNurg; S. 41: © sunti; S. 42: © Lightfield Studios, © Antonio Diaz, © Drazen; S. 43: © rawpixel.com, © Artur Didyk, © karepa; S. 44: © Pixel-Shot, © deagreez; S. 46: © Pixel-Shot



www.vhs-herten.de



Jetzt online
eröffnen!

Das kostenlose Konto bis 30!



- ✓ Kostenloses Girokonto bis zum 30. Lebensjahr
- ✓ Kostenlose ClassicCard-Kreditkarte
- ✓ Kostenlose Depotführung
- ✓ Online-Banking & Banking-App
- ✓ rund 14.500 gebührenfreie Geldautomaten

Social Media



Volksbank
Ruhr Mitte

