

Programmheft 2. Halbjahr 2026

Gemeinsam das Morgen gestalten.

#zukunftsor_t_vhs

Ihre vhs *in Zahlen*

Die vhs Hamm steht für Bildung,
Begegnung und Teilhabe.
Offen für alle. In jedem Alter.
Mitten in unserer Stadt.



850+

KURSE

durchgeführt pro Jahr

Vielfältige Angebote
über das ganze Jahr



10.300+

ANMELDUNGEN

jährlich

Menschen jeden Alters
lernen bei uns



360+

KURSLEITENDE

mit Fachwissen und
Leidenschaft



90+

NATIONEN

Unsere Teilnehmenden
kommen aus über 90
Herkunftsländern



10

**PROGRAMM-
BEREICHE**

Bildung in ihrer ganzen
Vielfalt



130+

ONLINE-ANGEBOTE

Flexibel lernen -
wo und wann Sie möchten

Entdecken Sie unser
gesamtes Angebot auch
online und folgen Sie uns:



www.vhshamm.de



vhs Hamm Facebook



@vhshamm Instagram



Liebe Leserinnen und Leser,

manchmal reicht ein einfaches Papierschiffchen, um uns daran zu erinnern, wie zerbrechlich und zugleich wie erstaunlich widerstandsfähig Bildung sein kann. Wenn wir es zu Wasser lassen, beginnt eine Reise, die von Wind, Wellen und Strömungen geprägt ist – und doch trägt dieses kleine Schiff eine große Hoffnung: die Hoffnung, dass Menschen neugierig bleiben, sich weiterentwickeln und miteinander in Verbindung treten.

So fühlt sich die Situation der Volkshochschulen in Deutschland im Jahr 2026 an. Wir segeln auf offener See, und der Kurs ist nicht immer leicht zu halten. Politische Debatten um Bildungsfinanzierung, gesellschaftliche Spannungen und die Frage, wie wir als öffentliche Bildungseinrichtungen weiterhin für alle offen bleiben können, erzeugen Wellen, die unser Schiff herausfordern. Doch gerade in solchen Zeiten zeigt sich die Stärke der Volkshochschulen: Sie bleiben Orte, die Menschen zusammenbringen, Orientierung geben und Mut machen.

In Hamm spüren wir diese Aufgabe jeden Tag. Die vhs ist ein Ort, „in dem Menschen lernen, sich austauschen und über sich hinauswachsen können“. Und sie ist ein Ort, der Demokratie und Teilhabe im Alltag stärkt – nicht durch große Gesten, sondern durch das tägliche Miteinander im Kursraum, durch Gespräche, durch gemeinsames Lernen. Unser Anspruch bleibt klar: „Bildung soll einladen, ermutigen und Lust auf Neues machen“.

Damit unser Papierschiffchen nicht nur treibt, sondern Fahrt aufnimmt, braucht es einen Motor. Ich nenne ihn gern unseren freundlichen Neugierbeschleuniger. Er steckt in jedem Kurs, jeder Begegnung, jedem Moment, in dem jemand sagt: „Ich möchte etwas Neues ausprobieren.“ Ob Sprachen, Gesundheit, Kultur, berufliche Entwicklung oder digitale Kompetenzen – all diese Angebote sind kleine Schubkräfte, die unser Schiff voranbringen und die Menschen in Hamm stärken.

Gerade jetzt, in einer Zeit des Wandels, ist die Volkshochschule wichtiger denn je. Sie macht Menschen fit für Gegenwart und Zukunft, sie eröffnet Perspektiven und sie schafft Räume, in denen wir uns als Stadtgesellschaft begegnen können. Unser Schiff mag aus Papier sein – aber es trägt uns, weil wir es gemeinsam bewegen.

Ich lade Sie herzlich ein, in diesem Semester an Bord zu kommen. Melden Sie sich an, entdecken Sie Neues, entfalten Sie Ihre Talente und gestalten Sie Ihre Zukunft aktiv mit. Jede Anmeldung ist ein kleiner, aber bedeutender Impuls für unser gemeinsames Weiterkommen.

Bleiben Sie neugierig – und lassen Sie uns gemeinsam Fahrt aufnehmen.
Herzlichst



Die Volkshochschule ist seit 2006 durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert. Die angewandte Praxis des Qualitätsmanagements und die Umsetzung der Qualitätsstandards werden regelmäßig von einer akkreditierten Prüfstelle begutachtet.



Mensch & Gesellschaft

S. 9

Politische Bildung	S. 9
Verbraucherfragen, Recht & Finanzen	S. 12
Klima, Umwelt & Nachhaltigkeit	S. 15
Pflege & Betreuung	S. 17
Exkursionen, Landeskunde, Heimatkunde & Stadtkultur	S. 18
Gesellschaft	S. 19
ZwAR	S. 21
AGE	S. 22



Kultur & Kreativität

S. 23

vhs-Kino	S. 23
Musik & Tanz	S. 23
Fotografie	S. 24
Malen & Zeichnen	S. 24
Kreatives Gestalten	S. 25
Handwerkliches Gestalten	S. 28



Gesundheit

S. 31

Bewegung & Fitness	S. 31
Sicher im Alltag	S. 33
Entspannung & Körpererfahrung	S. 34
Gesundheitswissen	S. 36
Bildungsurlaub	S. 39
Kochen & Ernährung	S. 40



Deutsch als Zweitsprache

S. 45

Allgemeine Deutschkurse (A1 - C1)	S. 45
Prüfungstermine & Einbürgerungstests	S. 48
Integrationskurse	S. 50



Fremdsprachen

S. 53

Englisch	S. 53
Französisch	S. 60
Italienisch	S. 62
Portugiesisch	S. 65
Spanisch	S. 66
Weitere Sprachen	S. 70



Digital im Alltag

S. 75



Arbeit & Beruf

S. 79

Betriebswirtschaftliche Lehrgänge
Berufliche Schlüsselkompetenzen

S. 79
S. 82



Eltern & Familie

S. 83

Familienalltag & Pädagogik
Kinder & Jugendliche
Gemeinsam erleben

S. 83
S. 85
S. 86



Grundbildung

S. 89



Schulabschlüsse / Zweiter Bildungsweg

S. 90

Ihre vhs in Zahlen	S. 2
Vorwort	S. 3
Suchen, Finden, Buchen	S. 6
Die vhs - Lernen für alle	S. 8
Weiterbildungsberatung	S. 78
Allgemeine Geschäftsbedingungen	S. 92
Anmeldeformular	S. 95
Datenschutzbedingungen	S. 96

Impressum:

Herausgeber:

Stadt Hamm - Der Oberbürgermeister - Volkshochschule
Für den Inhalt verantwortlich: Leitung der Volkshochschule

Satz- und Layout:

Vermessungs- und Katasteramt
Fotos: Adobe Stock, Fotolia, Getty Images.
Titelbild: KI generiert mit ChatGPT

Druckerei:

mediaprint solutions GmbH
Auflage: 2.500 Stück

Suchen, Finden, Buchen

So informieren Sie sich und können Kontakt aufnehmen ...

Sie haben Fragen zum Kurs oder möchten sich an- oder abmelden? Sie erreichen uns telefonisch unter **02381-175600** oder per E-Mail über **vhs@stadt.hamm.de**. Die Mitarbeiter:innen unseres Servicebüros stehen Ihnen während der Servicezeiten auch gern persönlich zur Verfügung.

So finden Sie den passenden Kurs ...

Wir unterstützen Sie bei der Wahl des passenden Kurses. Bei inhaltlichen Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte direkt an die verantwortlichen Mitarbeiter:innen. Die Kontaktdaten finden Sie bei den Angebotsbeschreibungen.

Insbesondere bei Sprach- und EDV-Kursen empfehlen wir, sich vorab beraten zu lassen, um gemeinsam die passende Einstufung festzulegen. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldungen zu BAMF-Integrationskursen oder Prüfungen nur nach vorheriger Beratung möglich sind. Vereinbaren Sie dazu einen persönlichen Beratungstermin.

So melden Sie sich an ...

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an. Die Anmeldungen nehmen die Kolleg:innen aus dem vhs-Servicebüro persönlich, telefonisch oder schriftlich entgegen. Unser online-Kursprogramm www.vhshamm.de bietet Ihnen jederzeit eine ebenso schnelle wie sichere Möglichkeit der Kursbuchung.

Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung – gegebenenfalls ein alternatives Angebot, einen Platz auf der Warteliste oder nötigenfalls auch eine Absage.

So bezahlen Sie ...

Am einfachsten ist die Erteilung eines Lastschriftmandates, in diesem Fall zieht die Stadtkasse den fälligen Betrag nach Veranstaltungsbeginn ein. Im Servicebüro der vhs können Sie per EC-Karte oder Kreditkarte bezahlen. Firmen und Einrichtungen haben die Option, eine Rechnung zu erhalten.

Kinder- und Jugendliche bis 18 Jahre können ihre YouCardHamm zur Bezahlung des Kursentgeltes nutzen.

Eventuell weniger bezahlen – unsere Ermäßigungsmöglichkeiten ...

In unseren Kursausschreibungen weisen wir die Standardgebühren aus. Einigen Personengruppen bieten wir Ermäßigungen an. Dazu benötigen wir von Ihnen vor Veranstaltungsbeginn einen entsprechenden Nachweis, den Sie per Post, E-Mail oder persönlich im vhs-Servicebüro einreichen können.

40 % Ermäßigung

- Beziehende von Arbeitslosengeld I
- Schüler:innen, Studierende (ohne „Studium im Alter“)
- Auszubildende, Au-pairs
- Absolvent:innen eines freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahres oder des Bundesfreiwilligendienstes
- Menschen mit einem Behinderungsgrad ab 80%.
Eine Begleitperson kann bei Vermerk „B“ entgeltfrei teilnehmen.

85% Ermäßigung

- Beziehende von Bürgergeld, Wohngeld, Kinderzuschlag, Asylleistungen oder Grundsicherung im Alter (oder bei Erwerbsminderung)

Für Besitzer:innen einer Ehrenamtskarte gibt es 50 % Ermäßigung auf ein Kursentgelt je Halbjahr.

Servicezeiten

Montag bis Donnerstag: 08:30 – 12:30 Uhr

13:30 – 15:30 Uhr

Freitag:

08:30 – 12:30 Uhr



So melden Sie sich ab ...

Eine Abmeldung von Veranstaltungen vor Beginn (Rücktritt vom Vertrag) ist möglich und muss in jedem Fall schriftlich erfolgen. Das zu zahlende Entgelt richtet sich nach dem Zeitpunkt des Rücktrittes:

Bei Rücktritt

- | | |
|---|---------------------|
| • spätestens sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn | kostenfrei |
| • spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn | 50% des Entgeltes |
| • ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns | 100 % des Entgeltes |

Sie können alternativ eine Ersatzperson benennen, die Ihren gebuchten Teilnehmerplatz übernimmt.

Keine Regel ohne Ausnahme ...

Einige unserer Angebote weichen von den zuvor beschriebenen Regelungen ab. In diesen Fällen finden Sie die entsprechenden Hinweise in den Angebotsbeschreibungen. Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Wir sagen ab ...

Unsere Angebote können nur durchgeführt werden, wenn eine festgelegte Mindestanzahl von Anmeldungen spätestens sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn vorliegt. Aus diesem Grund empfehlen wir die rechtzeitige Anmeldung. Wir informieren Sie zeitnah über den Kursstatus. Das Entgelt wird – bei von uns abgesagten Veranstaltungen – selbstverständlich nicht fällig.

Immer aktuell – besuchen Sie unsere Website ...

Wir planen ständig neue Veranstaltungen – informieren Sie sich gern auch online über unsere Angebote unter www.vhshamm.de

Barrierefreiheit

Möchten Sie an einer Veranstaltung der vhs teilnehmen und benötigen barrierefreie Zugänge oder spezielle Unterstützung, wie beispielsweise eine Hörunterstützung? Unsere vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum ist mit einem Aufzug und einem barrierefreien WC ausgestattet. Der Gerd-Bucerius-Saal verfügt über eine fest installierte induktive Höranlage. Auf Anfrage stehen mobile Induktionsanlagen für unsere Unterrichtsräume zur Verfügung. Für andere Veranstaltungsorte prüfen wir gerne individuell, ob eine Teilnahme möglich ist.

Netiquette

Wir möchten, dass alle Teilnehmer:innen der vhs einen angenehmen Lernraum erleben, indem sie sich sicher und respektiert fühlen.

In unserer vhs wollen wir gemeinsam unser Wissen erweitern und voneinander profitieren.

- Seien Sie tolerant und offen: Die vhs ist ein Ort der Vielfalt, an dem Menschen unterschiedlicher Herkunft, Auffassung und Erfahrung zusammen kommen. Seien Sie offen für andere Perspektiven und respektieren Sie die Vielfalt der Meinungen
- Achten Sie bitte auf eine höfliche und respektvolle Kommunikation, sowohl im persönlichen als auch im Online-Umfeld
- Geben Sie uns gerne Ihr konstruktives Feedback. Wir freuen uns auf Ihre Meinung und gern nehmen wir auch Ihre Verbesserungsvorschläge entgegen.

So werden Sie offene Fragen, Anregungen und Kritik los ...

Es läuft nicht so wie gewünscht? Sie möchten uns Hinweise oder Anregungen geben? Wir stehen Ihnen dafür gern zur Verfügung.



vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

Platz der Deutschen Einheit 1
59065 Hamm

Telefon: 0 23 81 – 17 56 00

Email: vhs@stadt.hamm.de

www.vhshamm.de

Die vhs Hamm -

Lernen für alle



Was ist die vhs?

Die Volkshochschule (vhs) ist ein Ort zum Lernen für alle Menschen in der Stadt. Hier kann man Neues lernen – egal wie alt man ist! Die vhs ist freundlich und jeder ist willkommen.

Lebenslanges Lernen?

Die Welt verändert sich ständig. Darum ist es wichtig, immer wieder Neues zu lernen. Die vhs hilft dabei – mit Freude und ohne Druck.



- Neues für den Beruf lernen
- Sicher im Beruf sein



- Sich bewegen
- Sich entspannen
- Gesund essen
- Sich gut fühlen



- Englisch lernen
- Deutsch lernen
- Andere Sprachen lernen
- Gebärden-Sprache lernen



- Lesen und Schreiben lernen



- Politik verstehen
- Umwelt schützen
- Gut informiert sein



- Computer nutzen
- Internet nutzen
- Handy nutzen
- Social Media nutzen



- Einen Schulabschluss nachholen
- Den Q-Vermerk machen



- Kreativ sein
- Fotografieren
- Singen



- Angebote für Familien
- Eltern-Kurse
- Kurse für Kinder



Das ist besonders an der vhs

- Offen für alle
- Lernen in Gruppen
- Freundliche Lehrkräfte
- Auch Online-Kurse



Kosten

- Viele Kurse sind günstig
- Manche Kurse kostenlos
- Es gibt Ermäßigungen



Barrierefreiheit

In der vhs im Heinrich-von Kleist-Forum gibt es:

- Einen Aufzug
- Toiletten für Rollstuhl-Nutzer
- Eine Höranlage für Menschen mit Hörgeräten
- Manche Kurse finden an anderen Orten statt. Sprechen Sie uns dann an. Wir prüfen die Barrierefreiheit



Hilfe bei der Kursauswahl

Haben Sie Fragen?
Möchten Sie sich anmelden?

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.



02381 17 56 00



vhs@stadt.hamm.de

Wir helfen Ihnen gern persönlich!



Mensch & Gesellschaft

Demokratie braucht engagierte, urteilsfähige und politisch gebildete Bürgerinnen und Bürger. Dazu leisten Volkshochschulen mit ihren offenen Bildungsangeboten und beteiligungsorientierten Methoden einen Beitrag. Sie schaffen Raum für Auseinandersetzung und Verständigung. Das Angebot im Programmbereich Mensch und Gesellschaft fördert die Teilhabefähigkeit, die kritische Auseinandersetzung mit politischen Themen und regt zur Mitwirkung am gesellschaftlichen Leben an. Sie greifen in besonderem Maße aktuelle gesellschaftliche Phänomene und Fragestellungen auf. Neben globalen Veränderungen sind auch kommunale Fragen, beispielsweise der Stadtplanung, Teil des Programmbereichs.

Politische und historische Themen gehören ebenso zum Angebot, wie die Vermittlung von alltagspraktischem Wissen aus Gebieten wie Recht, Psychologie oder Pädagogik und theoretisch ausgerichtete, wissenschaftliche Grundlagenveranstaltungen.



Programmplanung &
Beratung:

Serkan Ilhan

Tel.: 0 23 81 17 56 32

ilhan@stadt.hamm.de

Anmeldungen zu Kursen sind persönlich im Service-Büro der vhs im Heinrich-von-Kleist Forum, telefonisch oder online möglich.

Telefon: 02381-175600

www.vhshamm.de



Politische Bildung

Wirtschaft ohne Wachstum – geht das? Klimaneutralität durch nachhaltiges Wachstum – kann das gelingen?

Paul Köhler

Die Europäische Union hat sich verpflichtet, bis 2050 klimaneutral zu werden. Bereits bis 2030 sollen die Treibhausgasemissionen um mindestens 55 % gegenüber 1990 sinken. Mit dem Europäischen Green Deal wurde dafür ein umfassendes Maßnahmenpaket beschlossen, das Klimaschutz und wirtschaftliches Wachstum miteinander verbinden soll.

Doch kann nachhaltiges, „grünes“ Wachstum tatsächlich den Weg zur Klimaneutralität ebnen? Oder erfordert das Ziel tiefgreifendere Veränderungen – etwa eine Abkehr vom Wachstumsparadigma hin zu Nullwachstum oder Postwachstumsökonomie? Ist unsere marktwirtschaftliche Ordnung auf stetige Steigerung des Sozialprodukts angewiesen, oder sind neue Wege ökonomischer Stabilität denkbar?

Der Referent, Dipl.-Volkswirt Paul Köhler, beleuchtet die ökonomischen und ökologischen Grundlagen dieser Debatte, stellt zentrale Argumente und Konzepte vor und schafft eine fundierte Basis für eine sachliche und differenzierte Diskussion.

262 1105

Dienstag, 08.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 2 UStd.

Wer sind die Deutschen – und seit wann? Vom Werden einer Nation. Ein Gang durch 2000 Jahre europäische Geschichte.

Otmar Rütter

In diesem Seminar erfahren Sie, wer „die Deutschen“ sind und wie sich der Begriff über die Jahrhunderte verändert hat. Wir schauen uns gemeinsam 2000 Jahre europäische Geschichte an – von den germanischen Stämmen über das Heilige Römische Reich bis zur Entstehung des modernen Nationalstaats im 19. Jahrhundert.

Dabei wird klar: „Deutschsein“ ist kein fester Begriff, sondern hat sich immer wieder gewandelt. Sie lernen, wie sich das Bild von „den Deutschen“ im Laufe der Geschichte verändert hat. Das Seminar erklärt alles einfach und verständlich, ohne dass Sie spezielle Vorkenntnisse brauchen. Es lädt ein, bekannte Begriffe zu hinterfragen und die Geschichte aus einer neuen Perspektive zu sehen.

262 1106

dienstags, ab 03.11.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

4 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

35,00 EUR / 8 UStd.

Anmeldeschluss: 27.10.2026

Hammer Analysen: Politische Sozialisation im (anti-)demokratischen Populismus – Lesung mit Dr. Baris Ertugrul

Dr. Baris Ertugrul

Rechtspopulistische Parteien sind weltweit auf dem Vormarsch und beeinflussen das öffentliche Gespräch. Aber wie wirken sich diese Strömungen auf die politischen Einstellungen von Jugendlichen aus? Dr. Baris Ertugrul stellt aktuelle wissenschaftliche Ergebnisse vor, wie Jugendliche durch gesellschaftliche Konflikte populistische Meinungen entwickeln und welche Rolle die Familie dabei spielt.

Im Anschluss an die Lesung führt Marco Düsterwald (Direktor der vhs Hamm) durch die Veranstaltung und das Gespräch. Die Teilnehmenden haben dabei die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich über die Themen des Buches auszutauschen.

262 1108

Mittwoch, 23.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 2 UStd.



© Sergey Nivens - Fotolia.com

Würde – was ist das?

Hartmut Gliemann

Nach den schlimmen Erfahrungen des Nationalsozialismus wurde das Grundgesetz geschrieben, um die Menschenwürde zu schützen. Es steht dort, dass die Würde jedes Menschen unantastbar ist. Aber was bedeutet das genau? Bedeutet es, dass wir uns einfach zurücklehnen können und darauf vertrauen, dass der Staat unsere Würde schützt?

Um die Idee des Grundgesetzes zu leben, müssen wir uns selbst mit dem Thema Würde beschäftigen. Was bedeutet es, anderen Respekt zu zeigen und sich selbst zu achten? Leben wir diese Werte im Alltag wirklich?

In seinem multimedialen Vortrag „Würde – was ist das?“ erklärt Hartmut Gliemann, was Würde für uns alle bedeutet. Mit Filmausschnitten kommen Menschen aus verschiedenen Blickwinkeln zu Wort. Nach dem Vortrag können Sie sich über das Thema austauschen und gemeinsam überlegen, wie wir Würde im Alltag besser achten können.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem FugE Hamm e. V. und der Werkstatt für Demokratie und Toleranz statt.

262 1109

Donnerstag, 10.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei / 2 UStd.

Der Iran-Konflikt und Israel – Machtkampf im Nahen Osten

Prof. Dr. Rüdiger Robert

Der Konflikt zwischen Iran und den USA ist komplex – doch Israel spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. In diesem Vortrag wird beleuchtet, wie die Spannungen zwischen Israel und Iran entstanden sind, welche historischen und politischen Hintergründe sie haben und welche Ziele die beteiligten Staaten verfolgen. Zudem wird erörtert, welche Verbündeten sie im Nahen Osten und weltweit haben, wie sich die Auseinandersetzungen zeigen und welche Entwicklungen bis Ende 2026 zu erwarten sind. Kann es eine neue Friedensordnung geben, oder stehen weiterhin große Risiken im Raum? Prof. Dr. Rüdiger Robert, ehemaliger Hochschullehrer der Universität Münster und ausgewiesener Experte für Politik des Nahen und Mittleren Ostens, gibt seit Jahrzehnten fundierte Einblicke in die Region und ihre Konflikte.

262 1110

Donnerstag, 01.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei / 2 UStd.

Pius XII. und der Holocaust – Bittschreiben verfolgter Juden an Papst Pius XII. und die Bürokratie im Vatikan

Prof. Dr. Hubert Wolf

Zur Zeit des NS-Regimes schrieben tausende jüdische Menschen Briefe an die katholische Kirche und baten Papst Pius XII. und den Vatikan um Hilfe. Bis zur Öffnung der Bestände Pius XII. im März 2020 waren diese in den geheimen Archiven des Vatikan unter Verschluss. Kirchenhistoriker Professor Dr. Hubert Wolf aus Münster und sein Team haben diese Briefe entdeckt. Sie edieren sie komplett unter www.askingthepopeforhelp.de online und werten sie aus. Sie analysieren aber auch, wie die vatikanische Bürokratie mit diesen Bitten umging, ob geholfen wurde oder eher nicht. Sieben Jahre nach der Öffnung der geheimen Archive geben Professor Dr. Hubert Wolf und Dr. Barbara Schüler in einer Szenischen Lesung jüdischen Menschen, deren Andenken die Nationalsozialisten auslöschen wollten, ihre Stimme wieder zurück. Sie zeigen auch, wer den Papst um was gebeten hat und was hinter den hohen Mauern des Vatikans geschah. Und wir erfahren, was der Papst wann vom Holocaust wusste und warum er öffentlich dazu geschwiegen hat.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Arbeitskreis Begegnung mit dem Judentum und dem Hammer Geschichtsverein anlässlich der "Woche der Begegnung mit dem Judentum" statt.

262 1111

Dienstag, 26.01.2027, 19:00 - 21:00 Uhr
Gerd-Bucerius-Saal im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei / 2,67 UStd.

Antisemitismus – Geschichte und Gegenwart

Prof. Dr. Rüdiger Robert

Antisemitismus ist in Deutschland und anderen Ländern wieder in besorgniserregendem Maße präsent. Der Vortrag beschäftigt sich mit der Geschichte, den Erscheinungsformen und den Ursachen von antisemitischen Einstellungen. Sie erhalten Einblicke, woran Antisemitismus zu erkennen ist, welche Formen er annehmen kann und welche Maßnahmen es gibt, um ihm entgegenzuwirken.

Darüber hinaus regt der Vortrag zur Reflexion über Verantwortung, Erinnerung und die Bedeutung von Zivilcourage an. Auch wenn es keine einfachen Antworten auf die Herausforderungen von Rassismus, Nationalismus und völkischem Gedankengut gibt, möchte dieser Vortrag Verständnis fördern und zum Nachdenken anregen.

262 1112

Donnerstag, 28.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei / 2 UStd.

Neugierig auf weitere Angebote?

Wir planen ständig Neues.
Einfach mal vorbeischaun unter
vhshamm.de!



vhshamm



@vhshamm



nachhaltig – klimagerecht: Lasst uns was bewegen!

Bärbel Höhn

Die ehemalige Umweltministerin und Bundestagsabgeordnete Bärbel Höhn berichtet über aktuelle Herausforderungen im Klima- und Umweltschutz sowie über konkrete Wege zu mehr Nachhaltigkeit und globaler Gerechtigkeit. Im Mittelpunkt stehen dabei auch ihr Buch „Lasst uns was bewegen – was wir jetzt für die Zukunft unserer Enkel tun können“ sowie Beispiele aus ihrer praktischen Arbeit, darunter Klima- und Solarprojekte in Uganda. Außerdem geht sie der Frage nach, was jede und jeder Einzelne konkret für mehr Nachhaltigkeit tun kann. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und Gespräche.

Bärbel Höhn war von 1995 bis 2005 Umwelt- und Landwirtschaftsministerin des Landes Nordrhein-Westfalen und anschließend zwölf Jahre Mitglied des Deutschen Bundestages für Bündnis 90/Die Grünen.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung (FUGe e. V.) durchgeführt.

262 1113

Montag, 21.09.2026, 18:30 – 21:00 Uhr

Gerd-Bucerius-Saal im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei / 2 UStd.

Nie wieder Krieg – in Deutschland, Europa und weltweit! – Informationen, Politik und Kultur zum Antikriegstag 2026

DGB-Stadtverband Hamm

Der Antikriegstag erinnert an den Beginn des Zweiten Weltkriegs und macht deutlich, dass Frieden, Demokratie und Menschenrechte keine Selbstverständlichkeit sind. Seit 1957 wird in Deutschland am 1. September der Opfer des Ersten und Zweiten Weltkriegs gedacht und zugleich an die verheerenden Folgen von Krieg, Gewalt und Faschismus erinnert.

Wir laden Sie herzlich zu einem Abend mit Politik und Kultur ein. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit Liedern zu "Frieden und Freiheit", vorgetragen vom Hammer Chor "Mach's Maul auf", einem Beitrag des örtlichen DGB-Vorsitzenden Jörg Hensel sowie weiteren künstlerischen Darbietungen. In entspannter Atmosphäre erhalten Sie zudem Informationen und Einblicke in die Ausstellung "Die Dritte Welt im Zweiten Weltkrieg".

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir ein Zeichen setzen – gegen Krieg, Gewalt und Rüstungsspiralen sowie für eine Politik der Verständigung, sozialen Gerechtigkeit und internationalen Zusammenarbeit.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem DGB-Stadtverband Hamm, Arbeit und Leben Hamm, FUGe Hamm sowie dem Linken Forum Hamm statt.

Einlass ab 18:00 Uhr!

262 1114

Dienstag, 01.09.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Gerd-Bucerius-Saal im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei / 2,67 UStd.

Hammer Analysen: Zukunft der Arbeit – Gewerkschaften und Betriebsräte im Wandel Im Gespräch mit Frank Bsirske

Frank Bsirske

Frank Bsirske, ehemaliger Bundesvorsitzender der Gewerkschaft ver.di, spricht zum Thema „Zukunft der Arbeit – Gewerkschaften und Betriebsräte im Wandel“. In seinem Vortrag widmet er sich den aktuellen und zukünftigen Entwicklungen der Arbeitswelt. Er beleuchtet insbesondere die Perspektiven der Gewerkschaftsarbeit in einer sich schnell wandelnden Arbeitswelt. Dabei geht es um die Frage, wie Interessenvertretung künftig wirksam gestaltet werden kann, welche Rolle Betriebsräte in modernen Unternehmensstrukturen einnehmen und wie sich Mitbestimmung unter veränderten wirtschaftlichen und technologischen Bedingungen weiterentwickeln kann.

Im Anschluss an den Vortrag führen Marco Düsterwald (Direktor der vhs Hamm) und Jörg Hensel (Vorsitzender des DGB-Stadtverbands) durch die Veranstaltung und das Gespräch. Die Teilnehmenden haben dabei die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich über das Thema auszutauschen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem DGB-Stadtverband Hamm statt.

262 1115

Donnerstag, 19.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Gerd-Bucerius-Saal im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei / 2,67 UStd.

Verbraucherfragen, Recht & Finanzen

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

Heike Ripsam

Jeder von uns kann durch einen Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbstverantwortlich geregelt werden können. Ehepartner:in oder Angehörige werden dann – hoffentlich – beistehen. Rechtsverbindliche Erklärungen oder Entscheidungen dürfen aber weder Ehepartner:in noch Kinder für Sie abgeben. Für jede volljährige Person können die Angehörigen nur entscheiden oder Erklärungen aufgrund einer rechtsgeschäftlichen Vollmacht oder als gerichtlich bestellte Betreuung abgeben. Das gleiche gilt für den Bereich der ärztlichen Behandlungen und der Feststellung Ihres Patientenwillens. Wir informieren darüber, wie Sie für solche Fälle vorsorgen können und was bei der Erstellung von Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen zu beachten ist. Dazu wollen wir Beispiele geben und Ihre individuellen Fragen beantworten.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit INI – Betreuung e. V. statt.

262 1201

Dienstag, 17.11.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 2 UStd.

262 1202

Montag, 12.10.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 2 UStd.

Wie stelle ich den Willen eines Demenzerkrankten fest? Unterstützung der Entscheidungsfindung bei Demenzerkrankten

Lisa Hibbeler

Die Kommunikation mit Demenzerkrankten stellt eine besondere Herausforderung dar, da sich sprachliche Fähigkeiten und das Verständnis für die Umwelt verändern. Umso wichtiger ist es, respektvolle und empathische Kommunikationsstrategien zu entwickeln, die den Betroffenen gerecht werden.

In diesem Vortrag zeigt Frau Hibbeler, Gesundheitswissenschaftlerin, praxisnahe Methoden auf, wie man durch gezielte Fragetechniken, Körpersprache und biografische Hinweise den Willen der Demenzerkrankten besser verstehen und respektvoll darauf eingehen kann. Der Vortrag richtet sich an ehrenamtliche Betreuer:innen, Bevollmächtigte und alle Interessierten, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Demenz erweitern möchten.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit INI Betreuung e.V. statt.

262 1203

Donnerstag, 19.11.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 2 UStd.

Zukunft der Arbeit: Wie Künstliche Intelligenz unsere Jobs verändert

vhs
online

Prof. Dr. Ronald Bachmann

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute überall – oft, ohne dass wir es merken. Sie hilft beim Schreiben von Texten, sortiert Bewerbungen oder unterstützt in der Medizin. Doch was bedeutet das für unseren Arbeitsalltag? Werden Jobs ersetzt oder entstehen neue Chancen? Prof. Dr. Ronald Bachmann gibt Einblicke in aktuelle Forschungsergebnisse und zeigt anhand konkreter Beispiele, wie KI bereits heute die Arbeitswelt verändert. Er zeigt, welche Aufgaben künftig von Maschinen übernommen werden könnten, wo der Mensch weiterhin unersetzlich bleibt und welche Fähigkeiten in Zukunft besonders gefragt sind.

Der Referent ist Leiter des Kompetenzbereiches "Arbeitsmärkte, Bildung, Bevölkerung" am RWI und außerplanmäßiger Professor für Arbeitsmarktökonomik am Düsseldorf Institute for Competition Economics (DICE) der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Essen und dem RWI (Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung) statt.

262 1204

Mittwoch, 20.01.2027, 18:30 – 20:00 Uhr

entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 17.01.2027

Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten!

vhs
online

Beate Dünnebacke

Wer sein Leben nachhaltig ausrichten möchte, will vermutlich auch bei den eigenen Finanzen ansetzen. So können ökologische und soziale Kriterien sowie gute Unternehmensführung in die kleinen und großen finanziellen Entscheidungen des Lebens einbezogen werden. Der Vortrag gibt Anregungen, wie sich eine nachhaltige Strategie beim Vermögensaufbau und bei der Altersvorsorge angehen und umsetzen lassen. Die Referentin ist Bankkauffrau und Diplom-Betriebswirtin.

In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen fachlich vorbereitet werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Essen und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt.

262 1205

Donnerstag, 14.01.2027, 18:30 – 20:00 Uhr

entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 11.01.2027



Finanziell fit durchs Leben!



Beate Dünnebacke

Deutschland befindet sich in einer angespannten Wirtschaftslage. Viele Menschen müssen sparen. Doch oft fehlt der Überblick, wie hoch die laufenden Einnahmen und Ausgaben sind. Der Vortrag gibt Tipps: Wie verschaffe ich mir Übersicht über meine Finanzlage? Wie kann man Engpässe bewältigen und Verpflichtungen einlösen? Welche Abos, Versicherungen und Verträge kann man günstiger bekommen? Wie lässt sich bei Energie Geld sparen? Welche Hilfen gibt es, wenn es doch mal eng wird? Wie kann man für unerwartete Belastungen vorsorgen? Die Referentin ist Bankkauffrau sowie Dipl.-Betriebswirtin.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Essen und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt.

262 1206

Donnerstag, 21.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr

entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 18.01.2027

Die Rente ist sicher ... niedriger, als Sie denken! – Profi-Tipps zu ergänzenden Vorsorgemöglichkeiten



Marco Langfeldt

Sie wollen für Ihr Alter vorsorgen, aber wissen nicht, wie? Dann sind Sie hier genau richtig. In kompakter Form zeigt ein unabhängiger Berater der DRV auf, wie der Einstieg in ein finanziell abgesichertes Rentenalter gelingt. Was können Sie von der gesetzlichen Rente erwarten? Wie ermitteln Sie Ihre Versorgungslücke? Können Sie diese mit Riester, Rürup und Co. schließen? Welche Konzepte hat die neue Regierung auf den Weg gebracht? Sie erhalten einen schnellen Überblick und fundiertes Grundwissen zu den wichtigsten Fragen der Altersvorsorge.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Essen und der Deutschen Rentenversicherung Rheinland (DRV) statt.

262 1207

Donnerstag, 28.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr

entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 25.01.2027

Basics der Geldanlage: Einsteigen mit Strategie und Streuung!



Benjamin Lippe

Wer privat Geld anlegen oder langfristig Vermögen ansparen will, steht vor einer Flut von Fachbegriffen und Möglichkeiten. Das schreckt manche ab, insbesondere wenn Wissen und Erfahrung fehlen. Doch Benjamin Lippe ist überzeugt: Geldanlage ist gar nicht so schwer, wenn man sich informiert und eine gute Strategie wählt! In seinem Vortrag erklärt er für Einsteiger:innen gut verständlich, wie man eine solide Grundlage legt, Risiken im Griff behält und langfristig angemessene Erträge erzielt. Sie erfahren, wie Sie den richtigen Einstieg finden, auf welche Anlageformen Sie setzen können, wie Rendite und Risiko zusammenhängen und weshalb die Regel, nicht alles auf eine Karte zu setzen, von zentraler Bedeutung ist. Der Dozent ist Fachwirt bei der Sparkasse Essen. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Essen statt.

262 1208

Donnerstag, 19.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 16.11.2026

Sicherheit bei der Geldanlage: ... ist höchst individuell!



Stephan Heuser

Der Wunschtraum aller Anlegerinnen und Anleger besteht in einer hohen Rendite bei vollständiger Sicherheit des eingesetzten Kapitals. Oder etwa nicht? Der Vortrag macht vertraut mit verschiedenen Sicherheitsbegriffen in der Geldanlage und ihrer jeweiligen Renditeauswirkung. Stephan Heuser betrachtet dabei die folgenden Themen: Bedeutung der Individualität der Anleger:innen. Risikobegriffe der Finanzmärkte. Was "kostet" Anlage-Sicherheit? Welches Produkt bietet welche Sicherheit? Zudem erhalten Sie Anregungen unter dem Motto "Strategie statt Zauberkasten". Diese unterstützen Sie bei Ihrer eigenen Anlageentscheidung. Fragen aus dem Publikum sind herzlich willkommen.

Der Referent leitet die Abteilung Kunden- und Produktmanagement der Sparkasse Essen. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Essen statt.

262 1209

Donnerstag, 26.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 23.11.2026

Fast geschenkt: Vermögensbildung mit staatlichen Zuschüssen



Dirk Schrief

Der Staat bietet eine Reihe von Förderprogrammen für die private Vermögensbildung und Vorsorge. Das Grundprinzip ist stets, dass einen Zuschuss erhält, wer freiwillig eigenes Geld auf die Seite legt. Aber leider kennen viele Menschen die teils seit langem bestehenden oder die in Umsetzung befindlichen neuen Förderungen nicht, verstehen sie nicht, haben keine Lust, sich darum zu kümmern, oder können wirklich keinen Eigenanteil erübrigen. Dabei lohnen sich diese Geldanlagen, insbesondere je früher man damit beginnt. Daher sind sie gerade für junge Leute sehr relevant. Dirk Schrief stellt die staatlichen Förderangebote, ihre jeweiligen Zielgruppen und Voraussetzungen, mögliche Anlageformen und Renditechancen vor. Diskutiert wird zudem die Relevanz der individuellen Wünsche, Ziele und Sparfähigkeit bei der Entscheidung für ein Förderprogramm.

Der Referent ist Diplom-Kaufmann bei der Sparkasse Essen. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Essen statt.

262 1210

Donnerstag, 03.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 30.11.2026

Den Zugangslink zu den Onlineveranstaltungen erhalten Sie per Mail spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn.

Als Endgeräte empfehlen wir einen Computer/Tablet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher/Headset

Ausblick: Tendenzen und Trends der Geldanlage für 2027



Joachim Klein

Ein turbulentes Jahr geht zu Ende. Die Bundesregierung hat einige Reformen auf den Weg gebracht. Deutschland blickt erwartungsvoll darauf, wie sich die angekündigten enormen staatlichen Investitionen auf Wirtschaft, Beschäftigung und Infrastruktur auswirken. Die Trump-Administration ist bald zwei Jahre im Amt und attackiert unvermittelt die internationale Zusammenarbeit. Krisen und Kriege eskalieren und gefährden die Weltwirtschaft. Was erwartet uns wohl 2027? Zwar besitzt Joachim Klein keine Glaskugel. Gleichwohl wird er auf Basis volkswirtschaftlicher Erkenntnisse die zurückliegende Entwicklung der internationalen Finanzmärkte darstellen und analysieren. Dabei geht es darum, Muster zu finden oder Trends zu ermitteln. All das kann als Entscheidungshilfe für die persönliche Anlagestrategie dienen. Der Vortrag versucht so einen vorsichtigen Blick in die nächsten Monate zu werfen.

Der Dozent ist Sparkassen-Betriebswirt. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen vorbereitet werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Essen statt.

262 1211

Donnerstag, 10.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 07.12.2026

Wie treffe ich für den Alltag sichere Finanzentscheidungen?

Christoph Engelbrecht

Geld spielt in unserem Alltag eine große Rolle. Wir zahlen, sparen oder nehmen vielleicht einen Kredit auf. Doch was bedeuten Zinsen genau? Worauf sollte man bei einem Kredit achten? Und wie erkennt man gute Sparangebote?

In diesem Kurs lernen Sie, sicherer mit Ihrem Geld umzugehen. Sie erfahren, wie Sie fundierte finanzielle Entscheidungen treffen können. Alles wird einfach und verständlich erklärt - ohne komplizierte Formeln. Stattdessen arbeiten wir mit vielen Beispielen aus dem Alltag.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Referent Christoph Engelbrecht verfügt über 40 Jahre Erfahrung in der Finanzdienstleistungsbranche und hat ein Studium mit Schwerpunkt Finanzmathematik absolviert.

Bitte bringen Sie zu dem Kurs ein geladenes Handy (für eine Finanzrechner-App), einen Block und einen Stift mit.

262 1212

dienstags, ab 03.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

7 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

15,00 EUR / 16,33 UStd.

Anmeldeschluss: 27.10.2026

Grundlagen der Geldanlage an der Börse – Strategien, Psychologie und Orientierung für Privatanleger

Dr. Stefan Roggenbuck

Wo lässt sich heute Geld noch gewinnbringend anlegen? Niedrige Zinsen und unsichere Renten machen die Börse für immer mehr Menschen interessant. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Aktienmärkte funktionieren, welche Strategien Erfolg versprechen und wie Sie Ihr Depot clever aufbauen und verwalten. Anhand aktueller Beispiele beleuchten wir Chancen, Risiken, Online-Banking, Neobroker und die Rolle von „Finfluencern“. Der Vortrag ist praxisnah und verständlich - für Einsteiger:innen und alle, die ihr Börsenwissen vertiefen möchten.

Der Vortrag richtet sich an Einsteiger:innen und bildet die Basis für den anschließenden Vertiefungsvortrag „Aktienanalyse und nachhaltiges Investieren“ am 26.11.2026, in dem unter anderem qualitative Aktienanalyse, Charttechnik, nachhaltiges Investieren und internationale Investments detailliert behandelt werden. Der Referent, Dr. Stefan Roggenbuck, war beruflich u.a. bei einer Bank und einem Finanzdienstleister tätig und verfügt über jahrzehntelange Erfahrung als Privatanleger an der Aktienbörse. Seit vielen Jahren ist er als freiberuflicher Dozent in der Erwachsenenbildung tätig.

262 1213

Mittwoch, 18.11.2026, 18:30 - 21:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

22,00 EUR / 3 UStd.

Aktienanalyse und nachhaltiges Investieren – Vertiefung zu Nachhaltigkeit, Charttechnik und Anlagestrategien

Dr. Stefan Roggenbuck

Wenn Sie erfolgreich am Aktienmarkt investieren möchten, lohnt sich neben dem Blick auf aktuelle Börsenentwicklungen auch das Verständnis wirtschaftlicher Zusammenhänge und grundlegender Analysemethoden. Der Vortrag vertieft zentrale Fragen der Aktienanlage und erläutert unter anderem qualitative Aktienanalyse, Charttechnik, Wachstums- und Dividendenaktien sowie internationale Investments. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf nachhaltigem Investieren: Welche Bedeutung haben ESG-Kriterien, und wie nachhaltig sind sogenannte Öko-Aktien tatsächlich? Zudem werden Chancen und Risiken von Neuemissionen, der Zinseszinsseffekt sowie wichtige Begriffe der Börsenpraxis verständlich erklärt.

Der Vortrag richtet sich an Interessierte mit ersten Grundkenntnissen und baut auf den Inhalten des Vortrages "Grundlagen der Geldanlage an der Börse" auf.

Der Referent, Dr. Stefan Roggenbuck, war beruflich u.a. bei einer Bank und einem Finanzdienstleister tätig und verfügt über jahrzehntelange Erfahrung als Privatanleger an der Aktienbörse. Seit vielen Jahren ist er als freiberuflicher Dozent in der Erwachsenenbildung tätig.

262 1214

Donnerstag, 26.11.2026, 18:30 - 21:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

22,00 EUR / 3 UStd.

Klima, Umwelt & Nachhaltigkeit

Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen



Verbraucherzentrale NRW

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Im Vortrag „Wärmepumpe und ihre Alternativen“ erläutern die Energieberater:innen Volker Butzbach und Sabine Breil technische Grundlagen unterschiedlicher Wärmepumpentypen, aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Zudem erhalten die Teilnehmenden Informationen zu Fördermöglichkeiten.

Der Online-Vortrag ist kostenlos und wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW statt.

262 1303

Montag, 05.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 01.10.2026

262 1304

Montag, 02.11.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 29.10.2026

262 1305

Montag, 07.12.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 03.12.2026

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Den Zugangslink zu den Onlineveranstaltungen erhalten Sie per Mail spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn. Als Endgeräte empfehlen wir einen Computer/Tablet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher/Headset



Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach



Verbraucherzentrale NRW

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Im Vortrag zeigt Energieberater Dr. Reinhard Loch, welche Maßnahmen für die energetische Modernisierung der eigenen Immobilie sinnvoll sind und gibt einen Überblick über Materialien, Bauteile und Systeme. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

Der Online-Vortrag ist kostenlos und wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW statt.

262 1308

Mittwoch, 09.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 07.09.2026

262 1309

Mittwoch, 14.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 12.10.2026

262 1310

Mittwoch, 11.11.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 09.11.2026

262 1311

Mittwoch, 09.12.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 07.12.2026

Sonnenstrom vom Dach

Verbraucherzentrale NRW

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Die Energieberater Dirk Möbers und Iván Dimitrov erklären im Online-Vortrag, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen. Der Online-Vortrag wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW statt.

262 1314

Donnerstag, 17.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.
Anmeldeschluss: 15.09.2026

262 1315

Donnerstag, 15.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.
Anmeldeschluss: 13.10.2026

262 1316

Donnerstag, 19.11.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.
Anmeldeschluss: 17.11.2026

262 1317

Donnerstag, 17.12.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.
Anmeldeschluss: 15.12.2026

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.
Den Zugangslink zu den Onlineveranstaltungen erhalten Sie per Mail spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn.
Als Endgeräte empfehlen wir einen Computer/Tablet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher/Headset

Sonnenstrom vom Balkon

Verbraucherzentrale NRW

Solarenergie erzeugen, ohne direkt eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach zu haben, ist einfacher als gedacht. Die Lösung dafür sind Solar-Module, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter:innen die Energiewende voranbringen. Wie das geht und was zu beachten ist, erklären die Energieberater Dirk Möbers und Iván Dimitrov in einem Online-Vortrag. Der Online-Vortrag wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW statt.

262 1320

Dienstag, 08.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.
Anmeldeschluss: 06.09.2026

262 1321

Dienstag, 13.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.
Anmeldeschluss: 11.10.2026

262 1322

Dienstag, 10.11.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.
Anmeldeschluss: 08.11.2026

262 1323

Dienstag, 08.12.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.
Anmeldeschluss: 08.12.2026

Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Verbraucherzentrale NRW

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Sommer-Temperaturen über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese und andere Klimafolge treffen können, erklärt Energieberater Jens Blome in einem Online-Vortrag.

Der Online-Vortrag wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW statt.

262 1326

Dienstag, 15.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.
Anmeldeschluss: 13.09.2026

262 1327

Dienstag, 20.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.
Anmeldeschluss: 18.10.2026

262 1328

Dienstag, 17.11.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.
Anmeldeschluss: 15.11.2026

262 1329

Dienstag, 15.12.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.
Anmeldeschluss: 01.12.2026



Mobilität neu denken: Der Schlüssel zur Verkehrswende

Michael Müller-Görnert

Der Referent, Herr Müller-Görnert, verkehrspolitischer Sprecher des Verkehrsclub Deutschland, wird in seinem Vortrag einen neuen Blick auf die Mobilität von morgen werfen. Er wird aufzeigen, wie die Verkehrswende als Chance genutzt werden kann, um eine nachhaltige und zukunftsfähige Mobilität zu gestalten. Im Mittelpunkt stehen dabei die notwendigen Schritte und Maßnahmen, die erforderlich sind, um vom "Stau" zu einer zukunftsorientierten Mobilität zu gelangen und die Verkehrswende erfolgreich umzusetzen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem FUGe Hamm e. V., dem ADFC (Ortsgruppe Hamm) und dem Verkehrsclub Deutschland (Ortsgruppe Hamm) statt.

262 1330

Donnerstag, 05.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 2 UStd.

Pflege & Betreuung

Wohnen und Pflege im Alter – Beratungsangebot der Stadt Hamm

Stefanie Rohrkamp, Antje Liesegang

Die häusliche ambulante, sowie auch die stationäre Versorgung von Pflegebedürftigen steigt in den letzten Jahren stetig. Dies kann jedes Alter betreffen, egal ob jung oder alt. Plötzlich und unerwartet stehen Angehörige vor einer Pflegesituation, die bewältigt werden muss. In dieser Veranstaltung bekommen Sie einen Einblick über das Beratungsangebot der Wohn- und Pflegeberatung der Stadt Hamm und welche Unterstützungsmöglichkeiten Sie bei uns in Anspruch nehmen können, um in einer Pflegesituation informiert zu sein.

262 1401

Dienstag, 13.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 2 UStd.

Einführung in das Betreuungsrecht

Sarah Lohmann

Das Betreuungsrecht ist im Bürgerlichen Gesetzbuch geregelt. Es zielt auf die Sicherstellung des Selbstbestimmungsrechts von Menschen ab, die aufgrund von Alter, Krankheit oder Behinderung ihre Angelegenheiten nicht eigenständig regeln können. Eine gerichtlich bestellte Betreuung unterstützt und berät die zu betreuende Person anhand ihres individuellen Bedarfs, beispielsweise beim Abschluss von Verträgen, bei der Beantragung von Sozialleistungen oder bei der Gesundheitsvorsorge. Ziel dieser Veranstaltung ist eine Einführung in die wesentlichen Aspekte der rechtlichen Betreuung.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Katholischen Sozialdienst Hamm statt.

262 1402

Montag, 05.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 2 UStd.

Wenn das Sozialamt Kosten der Pflege übernehmen muss – was ist zu beachten

Stefanie Wolf

Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland nimmt stetig zu – und mit ihr die Sorge vieler Familien um die Finanzierung der notwendigen Pflege. Wenn die eigenen Mittel nicht ausreichen, stellt sich für Betroffene und Angehörige oft die Frage, ob und in welchem Umfang das Sozialamt die Pflegekosten übernehmen kann. Frau Wolf vom Amt für Soziales, Wohnen und Pflege der Stadt Hamm wird die Voraussetzungen und Möglichkeiten einer Kostenübernahme erläutern. Dabei wird sie sowohl auf die ambulante als auch auf die stationäre Pflege eingehen und erklären, wie das Antragsverfahren abläuft, welche Unterlagen erforderlich sind und wie Einkommen und Vermögen bei der Entscheidung berücksichtigt werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Katholischen Sozialdienst Hamm und dem Amt für Soziales, Wohnen und Pflege der Stadt Hamm statt.

262 1403

Montag, 14.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 2 UStd.



vhs Volkshochschule Hamm

Besuchte 2019 den Kurs "Selbstinstallatioin (DIY) von Photovoltaik-Anlagen"

Die Volkshochschule
Vielleicht der Beginn
von etwas ganz Großem.

Du kannst alles lernen. Sogar Solar.
Und damit die Welt nachhaltig verändern –
damit sie ein wenig besser wird.
Finde jetzt den richtigen Kurs für dich.

www.vhshamm.de

Exkursionen, Landeskunde, Heimatkunde & Stadtkultur

Vom Persischen Golf ins alte Mesopotamien – Vortragsreise von Kuwait in den heutigen Irak

Clemens Schmale

Erleben Sie in diesem Bildervortrag das antike Zweistromland, beginnend im modernen Kuwait. Die Reise führt nach Basra, zur Heimat Sindbads, zu den Marsch-Arabern sowie zu den antiken Städten Ur und Uruk. Weitere Höhepunkte sind die Wallfahrtsorte Nadschaf und Kerbela sowie Babylon als UNESCO-Weltkulturerbe. Den Abschluss bildet Bagdad, einst Zentrum der islamischen Welt, mit Einblicken in den heutigen Irak zwischen Demokratisierung, Korruption und wirtschaftlichen Herausforderungen.

Der Referent bereist seit den 1970er-Jahren den Nahen und Mittleren Osten sowie die Arabische Halbinsel. Auch den lange als No-Go-Area geltenden Irak konnte er bereits abseits des Tourismus erkunden.

262 1502

Mittwoch, 14.10.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei / 2 UStd.



Peru: Legendäre Kulturen und magische Landschaften

Dr. Stefan Roggenbrück

Entdecken Sie in diesem Bildervortrag Peru – ein Land voller Kontraste: von Sahara-, Himalaya- und Amazonaslandschaften bis zu den Kulturschätzen der 5.000-jährigen Hochkulturen wie Caral, den Nazca-Linien und Machu Picchu. Erleben Sie die Spuren der Inka in den Anden, die türkisfarbene Lagune Humantay, den Titicacasee und die rosa Delfine am Amazonas. An der Pazifikküste zeigt sich Lima als pulsierende Metropole und kulinarischer Hotspot. Der Vortrag verbindet beeindruckende Bilder und Videos mit Einblicken in die multikulturelle Gesellschaft Perus.

262 1503

Dienstag, 06.10.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei / 2 UStd.



China: Auf dem Weg in ein goldenes Zeitalter – Eine Reise von Shanghai nach Peking

Dr. Stefan Roggenbrück

China war lange die größte Volkswirtschaft der Welt, doch im 19. Jahrhundert führte Bevölkerungsexplosion, Misswirtschaft und Kolonialdemütigung zu einem tiefen Abstieg. Mao Zedongs radikale Politik beendete diese Phase, forderte aber viele Opfer. Erst mit Deng Xiaopings Öffnung begann ein beispielloser Aufschwung: Millionen stiegen in die Mittelschicht auf, chinesische Unternehmen eroberten Weltmärkte, und die Neue Seidenstraße stärkte den globalen Einfluss. Gleichzeitig wuchs die digitale Überwachung und der Personenkult um Präsident Xi Jinping. Der Vortrag zeigt Bilder von Shanghai bis Peking und beleuchtet Chinas Chancen und Risiken als künftige Weltmacht.

262 1504

Dienstag, 24.11.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei / 2 UStd.

Reiselust im Kopf? Sprachlust im Herzen!

Ob Sie gedanklich um die Welt reisen oder schon die Koffer packen – wer mehr versteht, erlebt auch mehr!

Unsere Fremdsprachenkurse bringen Sie sprachlich auf Kurs. Und wenn Sie fremde Länder nicht nur sprachlich, sondern auch kulinarisch entdecken möchten, finden Sie in unseren Kochkursen die passende Gelegenheit, internationale Landesküchen kennenzulernen.

Neugierig geworden?

Dann blättern Sie doch mal weiter zu den Sprachkursen ab S. 53 und entdecken Sie auch unsere Kochkurse ab S. 40.

Gesellschaft

Herbstimpressionen bei der vhs – Eine literarische Zeitreise in den Herbst!

Christoph Aßmann

Sonne, Nebel, Regen und Wind – der Wandel der Jahreszeiten inspiriert seit jeher die Dichtung und Kunst. Dieser Vortrag lädt Sie ein zu einer stimmungsvollen Reise durch poetische und bildhafte Impressionen im Jahreslauf. Freuen Sie sich auf humorvolle, nachdenkliche und dramatische Texte von Erich Kästner, Heinz Erhardt, Robert Walser, Conrad Ferdinand Meyer, Johann Wolfgang von Goethe, Heinrich Heine, Rainer Maria Rilke, Theodor Fontane, Wilhelm Busch, Joachim Ringelnatz und Christian Morgenstern sowie weiteren bedeutenden Stimmen der Literatur. Herbstimpressionen stimmungsvoll eingeleitet und gelesen von Christoph Aßmann.

262 1601

Mittwoch, 30.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 2 UStd.

Der Quiz-Grand Prix der vhs

Christoph Aßmann

Seien Sie herzlich willkommen zum großen Kulturquiz der vhs Hamm! In lockerer und unterhaltsamer Art werden Sie durch die unterschiedlichen Quizblöcke geführt. Eine ausgewogene Mischung aus Fragen zu Alltagswissen und kulturellen Themen wie Kunst, Geschichte, Literatur, Film, Popkultur, Sport und natürlich über „Hamm – die Metropole Westfalens“ erwartet Sie. Testen Sie Ihr Wissen und lassen Sie sich auf spielerische Weise in den Quizkosmos entführen. Kommen Sie gerne einzeln oder mit Freunden – beim „Quiz-Grand Prix“ ist niemand allein! Sie treten in Teams gegeneinander an, denn im gemeinsamen Gespräch finden sich die besten Lösungen. Für Nervennahrung und Getränke wird beim „Quizspaß“ ebenfalls gesorgt. Wichtiger Hinweis: Der Veranstaltungsort hat sich geändert! Die Veranstaltung findet nun im Wintergarten des Stuniken.Kulturhauses, Antonistr. 10, 59065 Hamm, statt.

262 1602

Mittwoch, 16.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Stuniken.Kulturhaus

5,00 EUR / 2 UStd.

262 1603

Mittwoch, 11.11.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Stuniken.Kulturhaus

5,00 EUR / 2 UStd.

„Darf er das?“ – Den natürlichen Zugang zum Hund wiederfinden

Karolin Bracic

In einer Zeit, in der unzählige Meinungen, Methoden und Trainingsansätze zur Hundeerziehung in sozialen Medien kursieren, verlieren viele Hundehalter:innen eines aus dem Blick: ihr Bauchgefühl. Dabei war das Zusammenleben zwischen Mensch und Hund einst ganz selbstverständlich – geprägt von Beobachtung, Vertrauen und Intuition. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Hund besser verstehen und eine klare, natürliche Beziehung zu ihm aufbauen können – fernab von komplizierten Methoden und Vermenschlichung. Finden Sie zurück zu einem artgerechten, respektvollen Miteinander, das auf gegenseitigem Vertrauen beruht.

262 1604

Donnerstag, 12.11.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 2 UStd.



Ein Tierschutzhund zieht ein – Was muss ich beachten?

Karolin Bracic

Immer mehr Menschen geben einem Hund aus dem Auslandstierschutz ein Zuhause. Doch die Aufnahme eines Tierschutzhundes bringt besondere Herausforderungen mit sich.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich optimal auf das Leben mit einem Hund aus dem Tierschutz vorbereiten können. Sie erhalten praktische Tipps, lernen die Unterschiede zu Zuchthunden kennen und erfahren, wie Herkunft und Erfahrungen das Verhalten prägen. Ein Angebot für alle, die einem Tierschutzhund mit Herz und Verstand begegnen möchten.

262 1605

Donnerstag, 26.11.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 2 UStd.

Die Referentin ist zertifizierte Tierpsychologin mit Schwerpunkt Hund. Sie vereint fundiertes Fachwissen, praktische Erfahrung und ein tiefes Verständnis für das Verhalten und die Bedürfnisse von Hunden.

Astronomische Arbeitsgemeinschaft in Theorie und Praxis

Karl-Heinz Borkowski

Im Rahmen dieses Kurses haben Teilnehmende die Möglichkeit, astronomische Beobachtungen im Haus Busmann und in der Umgebung von Hamm durchzuführen. Neben dem Umgang mit Teleskopen steht auch ein Erfahrungsaustausch in den Bereichen Astrofotografie in DSR und CCD-Technik auf dem Programm. Die Astronomische Arbeitsgemeinschaft trifft sich regelmäßig am zweiten Freitag eines jeden Monats im Haus Busmann. Bei klarem Himmel werden hier auch öffentliche Beobachtungen angeboten. Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen, auch geeignet für Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren.

262 1606

Freitag, 11.09.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

4 Termine

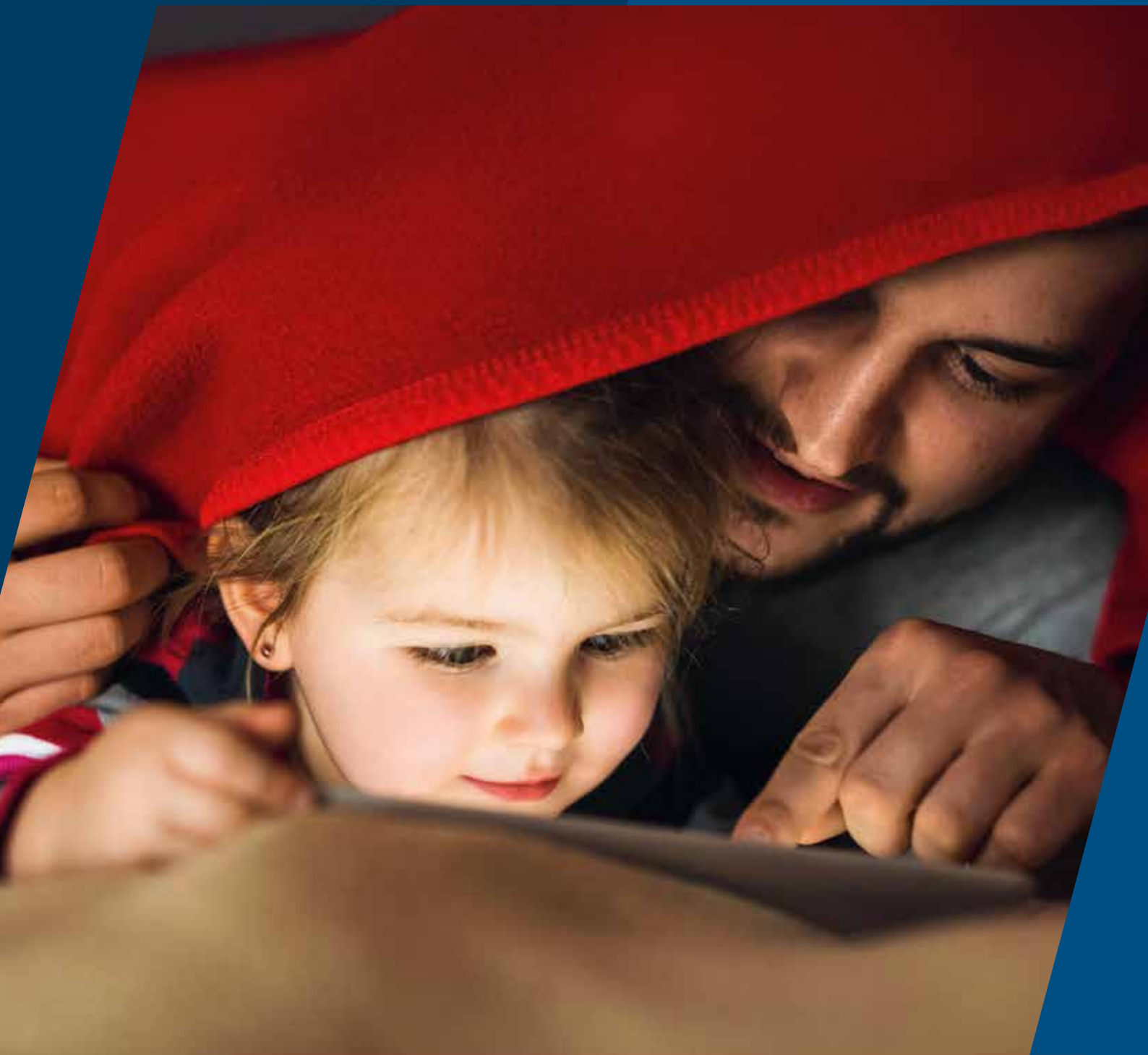
Haus Busmann

Uedinghoffstraße, Hamm

13,00 EUR / 8 UStd.

Anmeldeschluss: 04.09.2026

WDR 2



Bleibt neugierig

ZwAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand

Soziale Netzwerke und Bildung für alle nach Familienphase und Erwerbsleben

Was ist ZwAR Hamm?

ZwAR ist ein Netzwerk aus Frauen und Männern, die nach Familienphase und Arbeitsleben einen Teil ihrer Freizeit mit Gleichgesinnten aktiv gestalten möchten und/oder ihr Wissen erweitern möchten. Dabei stehen die Gemeinschaft und die Geselligkeit im Vordergrund der Aktivitäten. ZwAR gibt es seit 1988.

Was ist das Ziel?

Das Ziel von den ZwARlerinnen und ZwARlern ist, einen Teil ihrer Freizeit gemeinsam zu gestalten und auf diese Weise zu einer Gemeinschaft zusammenzuwachsen. Über das gemeinsame Tun werden soziale Beziehungen aufgebaut, gestärkt und ein Netzwerk geschaffen, das von Langlebigkeit, Dauerhaftigkeit, Zusammengehörigkeitsgefühl und Geselligkeit geprägt ist.

Wie ist ZwAR organisiert?

Die ZwARlerinnen und ZwARler treffen sich in ihren jeweiligen Stadtteilen, um ihre Aktivitäten zu planen. In Aktivitätsgruppen gehen sie ihren jeweiligen Interessen eigenverantwortlich nach. Die Aktivitäten reichen von gemeinsamen Exkursionen und Seminaren über kreatives (handwerkliches) Gestalten und Fremdsprachen bis hin zu Bewegungsangeboten wie Radfahren, Wandern und Gymnastik. Voraussetzung an der Teilnahme der Aktivitätsgruppen ist, Mitglied in der jeweiligen Stadtteilgruppe zu sein und an den regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen teilzunehmen. Eine Mitgliedschaft ist kostenlos.

Sie möchten Ihren persönlichen Interessen und Vorlieben nachgehen und Teil einer neuen oder bestehenden Gruppe werden?

Bei Rückfragen zur Mitarbeit in den ZwAR Gruppen wenden Sie sich an:

Serkan Ilhan,
Tel.: 0 23 81-1756 32



Stadtteilgruppen mit ihren Aktivitätsgruppen Werden auch Sie ein Teil von ZwAR!

Hamm Mitte I Kreativgruppe

Erika Raabe
Tel.: 0 23 81/ 97 36 973

Bockum-Hövel I Wassergymnastik Wandergruppe Frauengruppe

Christa Stork
Tel.: 0 23 81/ 71 170
Karl-Heinz Friede
Tel.: 0 23 81/ 75 775

Hamm Heessen I Wandergruppe Radfahrgruppe

Hans Przybylsky
Tel.: 0 23 81/ 31 879
Karin Irrgang
Tel.: 0 23 81/ 30 006

Hamm Mitte II Wandergruppe

Gerd Hermann
Tel.: 0 23 81/ 83 257
Harald Genzel
Tel.: 0 23 89/ 64 63

Bockum-Hövel III

Gerd Fischer
Tel.: 0 23 81/ 33 82 564
Bärbel Lutz
Tel.: 0 23 81/ 92 92 878
Irmgard Eickhoff
Tel.: 0 23 81/ 65 828

Holzgruppe

Heinz Dietrich
Tel.: 0 23 81/ 38 993
Klaus Waegener
Tel.: 0 23 81/ 23 637

Englisch Hamm-Mitte I

Bernd Aach
Tel.: 0 23 81/ 40 27 42

Hamm Mitte III Kurz-Wandergruppe

Stephan Berhorst
Tel.: 0 23 81/ 49 47 365
Brigitte Loy
Tel.: 0 23 81/ 82 183

Volleyball

Bernd Jahn
Tel.: 0 23 81/ 880 511

Englisch Bockum-Hövel

Waltraud Nillies
Tel.: 0 23 81/ 74 620

AGE – Agentur für gesellschaftliches Engagement



Programmplanung &
Beratung:
Serkan Ilhan
Tel.: 0 23 81 17 56 32
ilhan@stadt.hamm.de

Für weitergehende Informationen sowie bei Fragen zu bestehenden Gruppen und Projekten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Die Agentur für gesellschaftliches Engagement (AGE) fördert gesellschaftliches Engagement mit Ruheständlern in und mit Unternehmen.

Ältere Menschen setzen sich in ehrenamtlichen Projekten und mit Unterstützung ihrer früheren Arbeitgeber für öffentliche Belange ein. Die verschiedenen Gruppen bieten abwechslungsreiche und sinnvolle Tätigkeiten, gemeinsames Lernen, Geselligkeit und Spaß.

Ein Teil der Gruppen besteht aus ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Hammer Unternehmen und wird von diesen in ihren Aktivitäten unterstützt. Werden auch Sie gemeinnützig tätig!

Kooperationspartner sind: Du Pont de Nemours (Deutschland) GmbH, Mannesmann Precision Tube GmbH Hamm, Stadt Hamm, Arbeit und Leben – DGB/vhs NW, Volkshochschule Hamm



AGE-Gruppen

AGE-Gruppe Bergwerk Ost, AGE-Gruppe Du Pont, AGE-Gruppe Mannesmann Precision Tube, AGE-Frauengruppe

AGE-Projekte

Handwerksprojekte, Computer für gemeinnützige Einrichtungen, Flüchtlingshilfe, Hörzeitung „Echo der Woche“

vhs Volkshochschule
Hamm



Besuchte 2018 bis 2020
den Kurs „Mittlere Reife“

Die Volkshochschule

**Vielleicht der Beginn
von etwas ganz Großem.**

Schulabschluss nachholen. Zukunft überholen.
Bildung ist die Basis für mehr Chancen im Beruf.
Deshalb: jetzt Kurse buchen – später Erfolg ernten.

#zukunftsart_vhs

www.vhshamm.de



Kultur & Kreativität

Kultur und Kreativität eröffnen neue Perspektiven und stärken wichtige Kompetenzen für Alltag, Gesellschaft und Beruf. Auf den folgenden Seiten finden Sie Angebote zu Fotografie, Zeichnen, Malen, kreativem und handwerklichem Gestalten und kultureller Bildung. Die Kurse und Veranstaltungen fördern kreative Ausdrucksmöglichkeiten, gestalterische Fähigkeiten sowie neue Lern- und Erfahrungsräume. Von Kreativkursen bis zu Arthouse-Kino entstehen vielfältige Zugänge zu Kultur, Austausch und persönlicher Entwicklung.

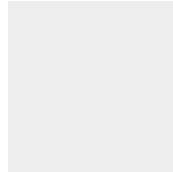
Programmplanung & Beratung:



Clara Baumann

Tel.: 0 23 81 17 56 12

Clara.Baumann@stadt.hamm.de



N.N.

Tel.: 0 23 81 17 56 00

vhs@stadt.hamm.de

Anmeldungen zu Kursen sind persönlich im Service-Büro der vhs im Heinrich-von-Kleist Forum, telefonisch oder online möglich.

Telefon: 02381-175600

www.vhshamm.de



vhs-Kino

Das vhs-Kino findet immer mittwochs statt. Die Vorführungen starten jeweils um 17:30 Uhr und 19:45 Uhr im Cineplex Hamm, Königstraße 16. Bei Überlänge gelten abweichende Spielzeiten, die in der Terminübersicht im vhs-Kino-Journal und auf www.vhshamm.de vermerkt sind.

Die Tickets sind nur online über www.cineplex.de/hamm oder an der Abendkasse des Cineplex erhältlich.

Die Preise betragen 9,50 Euro (Abendkasse) bzw. 9,00 Euro (Online-Buchung). Ermäßigungsberechtigte Personen halten unter Vorlage Ihres entsprechenden Ausweises eine Reduktion in Höhe von 1,00 Euro. Für die Deluxe-Plätze ist ggf. ein Aufschlag zu entrichten. Altersbeschränkungen sind an der Kinokasse ausgewiesen.

Die Programme finden Sie unter www.cineplex.de/hamm, www.vhshamm.de, im vhs-Kino Journal sowie im städtischen Veranstaltungskalender.

Eine Kooperation mit:



Musik & Tanz

Singen! Einfach & mühelos in der Gruppe

Natalia Neufeld

Wollen Sie gern singen, denken aber Ihnen fehlt das Talent? Probieren Sie es einfach aus! Erleben Sie die Freude gemeinsam in der Gruppe kräftige Klänge zu erzeugen. Aktives Singen hat zudem gesundheitsfördernde und wohltuende Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Die Kursleiterin, ausgebildete Musikpädagogin, leitet Sie mit kleinen Stimmübungen und leichten rhythmischen Bewegungen an, Ihre Stimme besser kennenzulernen. Sie singen mit Klavierbegleitung bekannte oder schnell ins Ohr gehende Melodien unterschiedlicher Stilrichtungen oder Kulturen, Kanons oder ein- bis dreistimmige Lieder. Vorerfahrungen oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, allein die Freude am Singen zählt.

Bringen Sie bitte etwas zu trinken mit.

262 2401

Dienstag, 01.09.2026, 16:00 - 17:30 Uhr

7 Termine

vhs im Haus der Begegnung

50,00 EUR / 14 UStd.

Weihnachtliches Singen!

262 2402

dienstags, ab 03.11.2026, 16:00 - 17:30 Uhr

8 Termine

vhs im Haus der Begegnung

57,00 EUR / 16 UStd.

Fotografie

Das 1 x 1 der Fotografie: Intensiv-Grundkurs

Andreas Rother

Wollen Sie einfach bessere Fotos machen? Diesem Ziel werden Sie - als Einsteiger:in, aber auch als Auffrischer:in - mit dem Intensivkurs ein gutes Stück näher kommen. Was passiert beim Fotografieren technisch? Wie wird das Bild durch die Wahl des Objektives, der Blende und der Verschlusszeit beeinflusst? Tipps zu sinnvollem Zubehör und viele Praxistipps runden den technischen Teil ab. Auch das „fotografische Sehen“ wird geschult: Was sollte schon vor dem „Klick!“ im Kopf passieren? Welche Einflüsse hat die menschliche Wahrnehmung auf Inhalt und Komposition? Nach dem Kursbesuch treffen Sie bewusster Entscheidungen bei der Wahl der fotografischen Mittel, können Ihre eigenen Bildvorstellungen umsetzen und haben vor allem mehr Freude am Ausprobieren. Spiegelreflex- oder Bridgekameras sind Voraussetzung für die Kursteilnahme. Bitte beachten Sie, dass die Sonntagstermine außerhalb der vhs (im Maximilianpark) stattfinden! Der Parkeintritt ist gesondert zu entrichten.

262 2603

Mittwoch, 23.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 30.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Sonntag, 04.10.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch, 07.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Sonntag, 11.10.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch, 14.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

6 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

88,00 EUR / 24 UStd.

262 2604

Mittwoch, 11.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch, 18.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Sonntag, 22.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch, 25.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Sonntag, 29.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch, 02.12.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

6 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

88,00 EUR / 24 UStd.



© Taras Rudenko - stock.adobe.com

Das 1 x 1 der Fotografie: Hammer Nachtlichter

Andreas Rother

Haben Sie Interesse, die Faszination der Nachtfotografie eingehend zu beleuchten? Nach einer kurzen theoretischen Einführung suchen Sie angesagte Foto-Locations und tolle Kulissen für außergewöhnliche Aufnahmen auf. Das besondere Abendlicht bietet für Fotobegeisterte beeindruckende Motive, um die Dunkelheit mit der Kamera einzufangen. Damit gute Fotos kein Zufall bleiben, erfahren Sie alles rund um Langzeitbelichtung, richtigen Zeitpunkt, detaillierte Vorbereitung und geeignete Ausrüstung. Am nächsten Kurstermin werden Ihre aufgenommenen Fotos gemeinsam besprochen. Interessierte sollten über fotografische Grundkenntnisse verfügen und mit der Bedienung ihrer Kamera vertraut sein. Bringen Sie Ihre Kamera (kein Handy), ein Stativ, evtl. einen Draht- oder Fernauslöser und eine Taschenlampe mit. Beachten Sie bitte, dass nicht alle ausgewählten Orte fußläufig erreichbar sind.

262 2605

Donnerstag, 05.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Donnerstag, 12.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

2 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

44,00 EUR / 8 UStd.

Malen & Zeichnen

Ausdrucksmalen – Innere Bilder werden sichtbar

Rita Laukötter

An diesem Tag können Sie durch das Ausdrucksmalen in Kontakt mit inneren Bildern und Lebenspotentialen kommen. Im Vordergrund steht die Lust sich malend auszuprobieren und zu entdecken. Der schöpferische Malprozess steht im Fokus, nicht das Erstellen von „Kunstwerken“.

Sie malen im Stehen auf großen Papierbögen mit leuchtenden Gouachefarben. In einem wertfreien, geschützten Malraum sind Sie eingeladen, wie ein Kind mit den Farben zu spielen: mit Ihren Händen, Pinseln oder Schwämmen. In der Absichtslosigkeit tauchen Sie in einen schöpferischen Prozess ein, der innere Bilder sichtbar macht und Sie in Kontakt mit sich selbst bringt.

„Denn das Anschauen und Verfertigen der inneren Bilder bedeutet das Lebendigmachen der Seele“ (C.G.Jung).

Sie werden von der Kursleiterin da unterstützt, wo innere Blockaden von Bewertung und Interpretation überwunden werden wollen. Sie werden ermutigt Neues auszuprobieren und Ihr Bild zu finden, das für Sie, in dem Moment, genauso stimmt.

262 2706

Samstag, 31.10.2026, 09:15 - 13:30 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

54,00 EUR / keine Ermäßigung/ Materialkosten von 8,00 EUR sind in bar direkt an die Kursleiterin zu entrichten. / 5,67 UStd.

Grundlagen des Zeichnens für Anfänger:innen

Sonja Schmitz-Herscheidt

Kommen Ihnen diese Gedanken bekannt vor? „Ich nehme einen Bleistift zur Hand und möchte etwas zeichnen. Aber wie geht das überhaupt und wie fange ich am besten an?“

In diesem Kurs erhalten Sie erste Einblicke in das Zeichnen, also die Darstellung eines Bildgegenstandes mit Hilfe von kürzeren oder längeren Strichen. Hinzu kommen grundlegende Prinzipien, wie z.B. Bildaufteilung und Perspektive. Vor allem aber geht es darum, den ersten Schritt zu wagen, auf dem Weg zu Ihrer eigenen Zeichnung. Je nach Wunsch können Sie verschiedene (auch farbige) Zeichenmaterialien und Techniken ausprobieren.

262 2712

montags, ab 28.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

6 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

55,00 EUR / Bitte bringen Sie Bleistifte in den Härtegraden HB, 2B und 4B, einen (Knet-)Radiergummi und einen Zeichenblock mit / 12 UStd.



© Andreas Grühl – stock.adobe.com

Workshop Handlettering: Buchstaben kunstvoll gestalten

Sonja Schmitz-Herscheidt

In diesem Workshop lernen Sie das Handlettering kennen, also die Kunst, Buchstaben nicht nur zu schreiben, sondern zu gestalten. Sie erhalten Hilfestellungen und Anregungen, sodass Sie schnell selbst kreativ werden können.

262 2717

Samstag, 14.11.2026, 10:00 – 13:45 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

23,00 EUR / Bringen Sie bitte einen schwarzen Fineliner, einen Bleistift HB und ein Lineal mit. Weitere Stifte und Papier können gegen einen Unkostenbeitrag bei der Kursleitung erworben werden. / 5 UStd.

Weitere Kreativangebote für Familien, Kinder und Jugendliche finden Sie ab S. 83.



© bedya – stock.adobe.com

Kreatives Malen in verschiedenen Techniken

Dusan Jovanovic

Wollen Sie schöpferisch tätig sein, die Fantasie spielen lassen und Ihre kreativen Ideen verwirklichen? Der Kurs bietet Ihnen Raum zum Experimentieren mit verschiedenen Farben und Methoden. Kreieren Sie Ihre individuellen Kunstwerke (nach eigenen Vorlagen) mit Materialien Ihrer Wahl. Sie erhalten eine fachkundige Begleitung durch den sehr erfahrenen Kursleiter, der selbst Künstler ist. Sie können offene Fragen klären und erhalten bei Bedarf auch Tipps zur Vertiefung oder Erweiterung Ihrer Kenntnisse.

262 2730

dienstags, ab 08.09.2026, 09:30 – 11:45 Uhr

8 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / Bringen Sie bitte vorhandenes Material wie Farben, Pinsel und Maluntergrund mit. / 24 UStd.

Kreatives Gestalten

Goldschmiedewerkstatt – Workshop zur Einführung in die Goldschmiedekunst für Einsteigende und Fortgeschrittene

Katja Osterhoff-Genz

Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmiedens und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung einer Goldschmiedemeisterin erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren u.v.m.. In diesem Kompaktkurs werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe. In allen Fällen ist es ein Unikat – gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen und individuellen Note jedes Schmuckteils. Schmuckreparaturen oder -umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen nicht vorgenommen werden. Auch die Verwendung von eigenem Rohmaterial ist in diesem Kurs nicht möglich.

262 2801

Mittwoch, 14.10.2026, 17:00 – 21:00 Uhr

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

55,00 EUR, / Eine Werkzeugumlage von 10,00 EUR sowie die individuellen Materialkosten (in Silber zwischen 40,00 – 80,00 EUR) sind direkt bei der Kursleitung bar oder per EC-Karte zu begleichen. / 5 UStd.

Kreatives Schreiben – Ausprobieren und Loslegen

Vera Isabelle Blasum

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie Ihre kreativen Ideen in Worte fassen können? Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Schreiben haben – ganz gleich, ob Sie schon Erfahrungen sammeln konnten oder noch am Anfang stehen. Mit abwechslungsreichen Schreib Anregungen entdecken Sie neue Themen, Ausdrucksformen und Perspektiven.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen praxisorientierte Übungen zum freien Schreiben, zur Entwicklung von Figuren und Ideen sowie zum lebendigen Formulieren. Sie lernen, wie Sie Schreibblockaden überwinden und erhalten wertvolle Tipps, um Ihren persönlichen Schreibstil weiterzuentwickeln. Ein Einstieg in die Welt des kreativen Schreibens mit vielen Inspirationen, Austausch und praktischen Impulsen – ideal, um neue Ideen zu entdecken und die eigene Kreativität zu entfalten!

262 2802

Freitag, 06.11.2026, 16:00 – 19:00 Uhr

Freitag, 13.11.2026, 16:00 – 19:00 Uhr

2 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

35,00 EUR / 8 UStd.

Stimmungsvoll und dekorativ – Modellieren mit Ton

Grazyna Maniecka-Gawel

Möchten Sie mit Ihren Händen kreativ werden und eigene keramische Objekte gestalten? In diesem Kurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene gestalten Sie stimmungsvolle Objekte – von Herbstlichtern über Halloween-Dekoration bis hin zu weihnachtlichen Ideen. Sie lernen, Ton bewusst zu formen, zu modellieren und zu glätten, und entwickeln dabei ein Gespür für Material, Form und Oberfläche. Vermittelt werden grundlegende Techniken wie Aufbau- und Modellierformen, das Gestalten einfacher Gefäße sowie der sichere Umgang mit Werkzeugen, Glasuren und Brennprozessen. Darauf aufbauend vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der kreativen Oberflächengestaltung und setzen – je nach Niveau – eigene Projekte um: von funktionalen Objekten und Reliefs bis hin zu freien Skulpturen, auch in Kombination mit anderen Materialien.

In einer kleinen Gruppe von maximal 10 Personen arbeiten Sie in persönlicher Atmosphäre an eigenen Projekten – begleitet durch fachkundige Anleitung und individuelle Unterstützung.

262 2803

mittwochs, ab 02.09.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

14 Termine

Atelier des Hammer Künstlerbundes am Maxipark

Alter Grenzweg 2, 59071 Hamm

160,00 EUR / Zusätzliche Kosten von 80,00 EUR für Material und Brand sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten. / 56 UStd.

Für unsere Kochkurse können Sie sich bis maximal 3 Tage vor Kursbeginn anmelden. Diese Regel hilft uns bei der Organisation, da die Kursleitenden die Zutaten entsprechend der Anzahl der Teilnehmenden kaufen. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass wir genug Lebensmittel haben und vermeiden Verschwendung.

Marzipan trifft Schokolade

Bettina Gareis

Marzipan und Schokolade, welch ein Genuss. In diesem Kurs dreht sich alles um Marzipan. Selbst hergestelltes Marzipan und leckere Pralinenkreationen aus Marzipan stehen dabei im Mittelpunkt. Seien Sie gespannt auf Ihre handgefertigten Variationen aus Marzipan.

262 2804

Montag, 14.12.2026, 18:00 – 21:45 Uhr

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

38,00 EUR / inkl. Lebensmittelumlage/ keine Ermäßigung/ Bringen Sie bitte einen kleinen Topf, ein großes Messer, etwas zu trinken und einen Behälter für die Pralinen mit. / 5 UStd.

Pralinen – die süße Verführung

Bettina Gareis

Tauchen Sie ein in die Welt der Schokolade. Werden Sie zum Chocolatier und erfahren Sie, wie man in diesem Grundkurs diese erlesenen Köstlichkeiten einfach selber herstellen kann. Unter fachlicher Anleitung werden handgerollte Pralinen, Pralinen mit einer feinen Ganache und Formpralinen passend zu der Jahreszeit hergestellt. Erlernen Sie das richtige Temperieren der Schokolade und die Herstellung leckerer Pralinenfüllungen. Von weiß bis Zartbitter – mit Nüssen, Mandeln, Marzipan oder Likören gibt es zahlreiche Variationen.

262 2805

Montag, 16.11.2026, 18:00 – 21:45 Uhr

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

38,00 EUR, / inkl. Lebensmittelumlage/ keine Ermäßigung/ Bringen Sie bitte einen kleinen Topf, etwas zu trinken und einen Behälter für die Pralinen mit. / 5 UStd.



© feirlight - stock.adobe.com



Linolschnitt – Stoffe und Kleidung bedrucken

Anneliese Abdinghoff

Der Kurs widmet sich dem Linolschnitt als Technik für den Textildruck, mit besonderem Fokus auf herbstliche Motive und Stimmungen. Inspiriert von Formen und Strukturen der Jahreszeit – wie Blättern, Früchten oder natürlichen Ornamenten, sowie Halloween-Motiven für die schaurig schöne Jahreszeit – entstehen individuelle Druckplatten aus Linol. Auch eigene Motivideen oder Vorlagen können frei umgesetzt werden.

Mit den fertigen Druckstöcken können Dekostoffe wie Tischdecken, Kissenbezüge oder andere Stoffflächen gestaltet werden. Auch Kleidung oder Taschen lassen sich individuell bedrucken und zu persönlichen Einzelstücken entwickeln. Die Technik bietet vielfältige Möglichkeiten zwischen grafischer Gestaltung und angewandtem Textildesign. Die bedruckten Textilien sind nach dem Trocknen der Farbe bis 40°C maschinenwaschbar.

262 2806

Samstag, 10.10.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 11.10.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

2 Termine

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

95,00 EUR /inkl. Materialkosten /keine Ermäßigung/ Mitzubringen: Zu bedruckende Stoffe aus Baumwolle oder Leinen. / 16 UStd. Geeignete Arbeitskleidung (z. B. Schürze oder Kittel) wird empfohlen / 14,67 UStd.

Linoldruck – Festliche Karten und Druckgrafiken gestalten

Anneliese Abdinghoff

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die vielseitige Technik des Linoldrucks mit besonderem Fokus auf die Gestaltung persönlicher Karten und Druckgrafiken für die festliche Jahreszeit.

Ausgehend von eigenen Zeichnungen oder Vorlagen werden Motive auf Linolplatten übertragen und mit speziellen Schneidewerkzeugen herausgearbeitet. Dabei entstehen individuelle Druckstöcke – von kleinen Stempeln bis hin zu Druckplatten im DIN-A4-Format. Die fertigen Druckplatten werden anschließend auf Papier gedruckt. So können festliche Karten, kleine grafische Serien oder besondere, handgefertigte Geschenke entstehen. Die Technik eröffnet vielfältige gestalterische Möglichkeiten – von klaren, reduzierten Motiven bis hin zu freien, experimentellen Bildlösungen – und eignet sich besonders für persönliche, besinnliche Gestaltungen in dieser Jahreszeit.

262 2807

Samstag, 28.11.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 29.11.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

2 Termine

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

83,00 EUR /inkl. Materialkosten/keine Ermäßigung/Geeignete Arbeitskleidung (z. B. Schürze oder Kittel) wird empfohlen, da mit Druckfarben gearbeitet wird. / 14,67 UStd.

Kaltnadelradierung – Feine Linien und detailreiche Druckgrafik

Anneliese Abdinghoff

Der Kurs bietet eine Einführung in die Technik der Kaltnadelradierung, ein klassisches Verfahren der Druckgrafik. Dabei wird das Motiv mit einer feinen Nadel direkt in eine Druckplatte geritzt. Die entstehenden Linien nehmen beim Druck Farbe auf und werden mit einer Druckpresse auf Papier übertragen. Die Technik eignet sich besonders für zeichnerisches, illustratives und detailreiches Arbeiten. Durch die feinen Linien lassen sich sowohl filigrane Strukturen als auch ausdrucksstarke grafische Kompositionen entwickeln.

Die Motivwahl ist dabei offen: Zeichnungen, eigene Bildideen oder Vorlagen können als Ausgangspunkt dienen und individuell umgesetzt werden. So entstehen persönliche Druckgrafiken mit charakteristischer Linienführung und besonderer Tiefenwirkung.

Der Kurs vermittelt die grundlegenden Arbeitsschritte von der Vorbereitung der Druckplatte über das Einfärben bis zum Druck. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262 2808

Samstag, 14.11.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 15.11.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

2 Termine

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

93,00 EUR /inkl. Materialkosten/keine Ermäßigung / 14,67 UStd.

Porzellan-Schneeflocken – Filigrane Formen aus flüssigem Porzellan

Anneliese Abdinghoff

In diesem Kurs entstehen zarte, fast schwebend wirkende Objekte aus Porzellan mithilfe einer besonderen Schlickertechnik. Flüssiges Porzellan wird in Malhörnchen gefüllt und direkt auf Gipsplatten aufgetragen. Durch die saugende Oberfläche formt sich das Material langsam und ermöglicht besonders feine, detailreiche Strukturen.

Zwischen Zeichnung, Ornament und Objekt entstehen individuelle Schneeflocken, Anhänger, kleine Lichtobjekte oder dekorative Arbeiten. Das Porzellan verleiht den Ergebnissen eine besondere Leichtigkeit und Transluzenz, die im Licht eindrucksvoll zur Geltung kommt. Der Kurs vermittelt die grundlegenden Arbeitsschritte der Technik sowie den sicheren Umgang mit Material und Werkzeug. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Ju&St Rhynern.

262 2809

Samstag, 21.11.2026, 10:30 – 13:30 Uhr

Jugend- und Stadtteilzentrum Rhynern – Werkstatt

28,00 EUR, /inkl. Materialkosten/keine Ermäßigung/Die erstellten Arbeiten können ca. 2 Wochen nach dem Termin abgeholt werden, nachdem sie gebrannt worden sind. Geeignete Arbeitskleidung (z. B. Schürze oder Kittel) wird empfohlen. / 4 UStd.



© Dröbot Dean – stock.adobe.com

Kurinuki – Gefäße aus Ton in japanischer Abtragtechnik

Anneliese Abdinghoff

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die japanische Keramiktechnik des Kurinuki. Aus einem massiven Block Steinzeugton werden durch Herausarbeiten und Abtragen des Materials individuelle Gefäße geformt. Anders als beim klassischen Aufbau aus einzelnen Tonplatten oder an der Drehscheibe entsteht die Form hier durch das gezielte „Freilegen“ des Inneren. Durch Schnitzen, Aushöhlen und Bearbeiten der Oberflächen entwickeln sich organische, ausdrucksstarke Formen mit sichtbaren Spuren des Arbeitsprozesses. Die Technik verbindet handwerkliche Präzision mit freiem, skulpturalem Arbeiten und eröffnet vielfältige Möglichkeiten zwischen Funktionalität und künstlerischem Ausdruck. Im Kurs entstehen kleine bis mittelgroße Gefäße wie Schalen, Schälchen, Vasen oder Trinkgefäße aus Steinzeugton. Dieser wird nach dem Brennen dicht und eignet sich dadurch gut für Gebrauchsobjekte.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Ju&St Rhynern.

262 2810

Samstag, 17.10.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Samstag, 24.10.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

2 Termine

Jugend- und Stadtteilzentrum Rhynern – Werkstatt

87,00 EUR / inkl. Materialkosten / keine Ermäßigung / Die erstellten Arbeiten können ca. 2 Wochen nach dem Termin abgeholt werden, nachdem sie gebrannt worden sind. Geeignete Arbeitskleidung (z. B. Schürze oder Kittel) wird empfohlen. / 14,67 UStd.

Handwerkliches Gestalten

Workshop: Erste Schritte an der Nähmaschine

Andrea Feldmann

Wie funktioniert eigentlich eine Nähmaschine und wie wird sie richtig eingefädelt? Wozu sind die ganzen Einstellungen nötig? Die Kursleiterin erklärt in diesem Kurs die Funktionsweisen und Einstellungen an der Nähmaschine und zeigt in kleinen Schritten das Spulen und Einfädeln, Besonderheiten der Stiche, gängige Fachbegriffe, Stoffqualitäten und geht auf die Pflege der Nähmaschine ein. Die erklärten Funktionen werden in praktischen Übungen anhand von Nähproben vertieft. Im Workshop erwerben Sie einen sicheren Umgang mit Ihrer Nähmaschine.

262 2901

Montag, 07.09.2026, 17:15 – 19:30 Uhr

Montag, 14.09.2026, 17:15 – 19:30 Uhr

2 Termine

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

33,00 EUR / Bitte mitbringen: Eine eigene Nähmaschine (falls vorhanden), Nähgarn, kleine Schere, nicht elastische Baumwollstoffreste unifarben (20x20 cm). / 6 UStd.

Bringen Sie gerne Ihre eigene Nähmaschine mit. Es stehen auch kostenfrei Leih-Nähmaschinen zur Verfügung, darunter auch digitale Modelle.

Ideenreich und kreativ – Eigene Nähprojekte entwickeln

Andrea Feldmann

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit der Nähmaschine und möchten Ihre Fähigkeiten gezielt erweitern? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Können beim Zuschneiden und Nähen und setzen eigene Projekte mit fachkundiger Unterstützung um. Ob neue Schnitte, Upcycling Ihrer Lieblingsstücke oder kreative Deko-Ideen – Sie erhalten individuelle Beratung, Anregungen und Projektvorschläge durch die Kursleiterin. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Umgang mit der Nähmaschine, die ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.

262 2902

montags, ab 21.09.2026, 18:15 – 20:30 Uhr

10 Termine

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

103,00 EUR / Bitte mitbringen: Funktionstüchtige Nähmaschine mit Anleitung (falls vorhanden), Stoff und Zubehör, Papier und Schnittmuster, Nähgarn, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband sowie ggf. nicht elastische Baumwollstoffreste für Nähproben. / 30 UStd.

Workshop: Nähen mit der Overlock

Andrea Feldmann

Eine Overlock ist die perfekte Ergänzung zur Nähmaschine – sie näht, versäubert und schneidet in einem Arbeitsschritt. Sie ist optimal für die Verarbeitung von dehnbaren Materialien oder um Schnittkanten zu versäubern. Dieser Kurs bietet eine Einführung rund um die Overlock: Es wird z.B. das Einfädeln geübt, denn nur anknöten hilft oft nicht weiter. Sie erhalten einen Überblick über den Nutzen der verschiedenen Stichbilder und üben den Einsatz von Nähtechniken.

262 2903

Dienstag, 01.12.2026, 16:30 – 19:30 Uhr

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

28,00 EUR / Bitte mitbringen: Eine funktionstüchtige Overlockmaschine und Zubehör, Overlockgarn, Stoffschere, Stoffreste. Es stehen 2 Overlockmaschinen kostenfrei zur Verfügung. / 4 UStd.



© Ольга Симонова – stock.adobe.com

Schneidern – ein altes Handwerk

Andrea Feldmann

Sie möchten ein traditionelles Handwerk neu entdecken und Ihre Nähkenntnisse vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige rund ums Nähen: vom Zuschneiden, über Größentabellen, das Lesen und Anpassen von Schnittmustern bis hin zur Auswahl geeigneter Stoffe. Mit individueller Unterstützung der Kursleiterin setzen Sie eigene Projekte um oder arbeiten gemeinsam an einem Kursprojekt. Auch Änderungen und Upcycling Ihrer Lieblingsstücke sind möglich – ganz im Sinne der Nachhaltigkeit. Auf Wunsch können zudem neue Nähtechniken erlernt und vertieft werden. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Umgang mit der Nähmaschine (z. B. aus einem Einsteigerkurs), die ihre Fähigkeiten ausbauen möchten.

262 2904

dienstags, ab 22.09.2026, 17:30 – 19:45 Uhr

8 Termine

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

110,00 EUR /Bitte mitbringen: Funktionstüchtige Nähmaschine mit Anleitung (falls vorhanden); Nähprojekt, Stoff, Zubehör, Schnittmuster und Papier; Nähgarn; Stoffschere; Stecknadeln; Maßband, Bleistift / 24 UStd.

Stricken & Häkeln: Accessoires für Herbst & Winter

Petra Nüsken

Stricken und Häkeln macht Spaß und lässt individuelle Einzelstücke entstehen. Möchten Sie saisonale Accessoires wie Mützen, Schals oder Socken fertigen? Lassen Sie sich überraschen, was noch alles aus Maschen gezaubert werden kann! Die Kursleiterin mit langjähriger Erfahrung unterstützt Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen dabei, Trends umzusetzen und Materialien gekonnt zu nutzen. Zudem zeigt sie Ihnen Anschauungsstücke in verschiedenen Schwierigkeitsstufen für Ihr individuelles Projekt.

262 2910

mittwochs, ab 04.11.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

6 Termine

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

60,00 EUR /Das Material kann in vielen Farben und Ausführungen am Abend von der Kursleitung erworben werden. / 18 UStd.

Schnitzen – Figuren und Formen aus Holz

Anneliese Abdinghoff

Der Kurs bietet eine Einführung in das handgehaltene Schnitzen kleiner Holzobjekte. Mit einfachen Schnitzmessern wird Schritt für Schritt gezeigt, wie sich aus einem Stück Holz durch gezielte Schnitte Formen und Figuren entwickeln lassen.

Vermittelt werden grundlegende Schnitztechniken, die es ermöglichen, eigenständig kleine Tierfiguren, einfache Skulpturen oder abstrakte Formen zu gestalten. Dabei steht neben dem gestalterischen Prozess vor allem das Erlernen einer handwerklichen Technik im Mittelpunkt, die sich auch außerhalb des Kurses mit wenig Werkzeug und Material weiterführen lässt.

Eigene Ideen und Motive können in den Arbeitsprozess einfließen und individuell umgesetzt werden. Die entstehenden Arbeiten bleiben bewusst handlich und überschaubar, sodass sie sich gut bearbeiten und fertigstellen lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262 2911

Samstag, 19.09.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 20.09.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

2 Termine

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

68,00 EUR /Materialkosten sind je nach Verbrauch (zwischen 15,00 – 25,00 EUR) direkt bei der Kursleitung zu begleichen/ Schnitzschutzhandschuhe und Daumenschutz werden gestellt. / 14,67 UStd.





Volkshochschule
Hamm

Besuchte 2021 den
„DJ-Workshop for Beginners“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der Beginn
von etwas ganz Großem.**

Einfach besser aufgelegt sein.
Und dabei seinem eigenen Beat folgen.
Klingt toll, oder?
Mix dir jetzt das Beste aus unseren Kursen.

www.vhshamm.de

Besuchte 2018
den Kurs „Fit im Alter“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Sechzig ist das neue Zwanzig. Mit Sport hältst
du dich fit, jung und gesund – bis ins hohe Alter.
Surfe jetzt durch unser vielfältiges Kursangebot.



Gesundheit

„vhs macht gesünder!“

Körperliches und seelisches Wohlbefinden sind die Grundlage, um Alltag und Beruf zu meistern. Wer seine Gesundheit selbst in die Hand nimmt, braucht Wissen und Können. Unsere Bildungsangebote zeigen Ihnen konkret, wie gesundes Leben gelingt: Stress abbauen, den Körper bewusst spüren, innere Stärke entwickeln und mit Bewegung sowie ausgewogener Ernährung fit bleiben. Sie profitieren von den Erfahrungen anderer, stärken Ihre eigenen Kräfte und gewinnen Energie – so fördern Sie Ihre Gesundheit nachhaltig.

Programmplanung & Beratung:



Antje Schimmel

Tel.: 0 23 81 17 56 34

Schimmel@stadt.hamm.de



Michelle Peckedrath

Tel.: 0 23 81 17 56 33

Michelle.Peckedrath@stadt.hamm.de

Anmeldungen zu Kursen sind persönlich im Service-Büro der vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum, telefonisch oder online möglich.

Telefon: 02381-175600

www.vhshamm.de



© KI generiert

Bewegung & Fitness

Functional Tabata Mix

Iven-Niklas Köster

Sie möchten fitter werden, Ihre Körpermitte stärken und etwas für Ihre Gesundheit tun – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie! In 90 abwechslungsreichen Minuten werden effektives Intervalltraining (Tabata), funktionelle Ganzkörperübungen, gezieltes Core-Training und Mobility-Einheiten zu einem ganzheitlichen Workout verbunden. Dieser Kurs kombiniert intensive Belastungsphasen mit gezieltem Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining. So werden nicht nur Muskeln und Ausdauer trainiert, sondern auch die tiefliegende Rumpfmuskulatur gestärkt, die für eine gesunde Haltung und einen starken Rücken entscheidend ist.

262 3221

montags, ab 07.09.2026, 19:45 – 21:15 Uhr / 11 Termine
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
80,70 EUR / 22 UStd.

Drums Alive® Golden Beats

Tanja Fatah

Drums Alive® Golden Beats ist ein rhythmisch-dynamisches Ganzkörpertraining für alle, die Bewegung mit Energie, Musik und Spaß verbinden möchten. Das Kursformat kombiniert kraftvolle Aerobic-Elemente mit Trommelbewegungen auf großen Fitnessbällen und schafft so ein motivierendes Workout für Körper und Geist.

Drums Alive® Golden Beats richtet sich an bewegungsfreudige Erwachsene, die Spaß an Musik und Bewegung haben und ihre Fitness, Motorik und Körperwahrnehmung verbessern möchten. Die Übungen sind abwechslungsreich, fordernd und dennoch gut anpassbar, sodass sowohl Einsteiger*innen als auch erfahrene Teilnehmende auf ihre Kosten kommen.

262 3222

donnerstags, ab 10.09.2026, 16:45 – 17:45 Uhr / 11 Termine
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
55,00 EUR / 14,67 UStd.

Fit-Mix Power: Mit powervollen Sounds zu mehr Fitness

Claudia Schriefers

Suchen Sie nach einem intensiven Ganzkörpertraining mit Elementen aus verschiedenen Fitnessprogrammen wie zum Beispiel Bauch-Beine-Po, Kurzhanteltraining, Stärkung der Muskulatur und Wirbelsäule oder Beckenbodentraining und möchten dazu die Hüften schwingen, mal zu Latin Popklängen, mal zu Hits aus verschiedenen Jahrzehnten? Der vielfältige Fit-Mix-Kurs stärkt zum einen Ihre Kraft, Balance, Stabilität, Flexibilität und Ausdauer und fördert zum anderen die Freude an der Bewegung in einer motivierenden Gruppenatmosphäre – es wird nie langweilig. Entdecken Sie eine neue Art (wieder) fit zu werden. Bringen Sie Ihre Fitness auf ein neues Level und genießen Sie die positiven Auswirkungen auf Körper und Geist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eine gewisse Grundfitness sollte jedoch vorhanden sein.

262 3220

mittwochs, ab 09.09.2026, 18:30 – 19:30 Uhr

10 Termine

vhs im Haus der Begegnung

Friedrich-Ebert-Str. 23-25, 59075 Hamm

53,20 EUR / 13,33 UStd.

Pilates für Einsteigende

Barbara Redlich

Der Kurs ist ideal für Sie, wenn Sie keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Sie lernen die Grundlagen des Pilates und üben Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, die Ihre tiefe Bauchmuskulatur und die Muskeln rund um die Wirbelsäule stärken. Außerdem verbessern Sie dadurch die Mobilität Ihrer Gelenke. Durch regelmäßiges Training können Sie möglicherweise positive Veränderungen in Ihrem Körpergefühl und Ihrer Haltung erfahren.

262 3201

mittwochs, ab 09.09.2026, 18:30-19:30 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

59,50 EUR / 16 UStd.

Pilates für Fortgeschrittene

Barbara Redlich

In diesem Kurs für fortgeschrittene Teilnehmende vertiefen Sie Ihre Pilates-Praxis. Sie erweitern Ihre Kenntnisse in Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, um Ihre tiefe Bauchmuskulatur und die Muskeln rund um die Wirbelsäule weiter zu stärken. Zudem liegt der Fokus auf der Verbesserung Ihrer Gelenkmobilität und der Präzision in den Bewegungsabläufen. Durch regelmäßiges Training können Sie Ihre Körperbeherrschung und Flexibilität steigern. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Herausforderungen zu meistern und Ihr Körpergefühl weiter zu entwickeln. Bitte beachten Sie, dass die Übungen in diesem Kurs herausfordernder sind und eine grundsätzliche Kenntnis des Systems Voraussetzung zur Teilnahme ist.

262 3202

mittwochs, ab 09.09.2026, 17:15 – 18:15 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

59,50 EUR / 16 UStd.

Pilates – Ganzheitlichkeit im Fokus

Ulrike Köhler

In diesem Kurs erleben Sie ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Durch kontrollierte Bewegungen und gezielte Atemtechnik wird Ihre aktive Körpermitte gestärkt, während Sie präzise Übungen ausführen. Das ausgewogene Programm kombiniert Kräftigungs- und Dehnungsübungen, um Ihre Körperhaltung zu verbessern und Ihre Körperwahrnehmung zu schärfen. Sie werden feststellen, dass Pilates nicht nur Ihren gesamten Körper strafft, sondern auch Ihren Rücken stärkt, die Tiefenmuskulatur aktiviert, die Koordinationsfähigkeit verbessert und Ihr Gleichgewicht schult. Für die Teilnahme ist eine gewisse Grundfitness erforderlich, damit Sie optimal von den Übungen profitieren können.

262 3203

donnerstags, ab 03.09.2026, 09:00 – 10:00 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

74,30 EUR / 20 UStd.

BodyBalance: Faszienkraft & Core-Stabilität

Ulrike Köhler

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Flexibilität steigern, ihre Stabilität optimieren und sich im Alltag beweglicher und widerstandsfähiger fühlen möchten. Durch die Kombination von Faszientraining, Pilates-Übungen und gezieltem Stabilitätstraining lösen Sie Verspannungen und kräftigen Ihre Körpermitte. Dynamische Flows und sanfte Dehnungen helfen Ihnen, in Balance zu kommen und Ihre Haltung zu verbessern. Eine gewisse Grundkondition ist erforderlich, um die vielfältigen Übungen optimal zu genießen.

262 3204

donnerstags, ab 03.09.2026, 10:15 – 11:15 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

74,30 EUR / 20 UStd.

Einführung BodyBalance, Faszienkraft & Core Stabilität Workshop

Ulrike Köhler

In diesem Workshop lernen Sie in kurzer Zeit essenzielle Techniken aus Faszientraining, Pilates und gezieltem Stabilitätstraining, um Verspannungen zu lösen, die Körpermitte zu kräftigen und Ihre Alltagsbeweglichkeit zu verbessern.

Erste dynamische Flows und sanfte Dehnungen helfen Ihnen, in Balance zu kommen. Der Workshop richtet sich an alle, die einen ersten Einblick in Pilates und Faszientraining gewinnen möchten – ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung haben oder neu im Thema sind.

262 3205

Samstag, 19.09.2026, 10:30 – 13:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

17,00 EUR / 3,33 UStd.

Einführung Pilates – Ganzheitlichkeit im Fokus Workshop

Ulrike Köhler

In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in das Pilates-System, einem Ganzkörpertraining, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Sie erfahren die Grundlagen der präzisen Übungsausführung und erhalten Einblicke in ein ausgewogenes Programm aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Dieser Workshop sensibilisiert Ihre Körperwahrnehmung und verbessert Ihre Haltung. Erleben Sie, wie Pilates dabei helfen kann, Ihren gesamten Körper zu straffen und Ihr Gleichgewicht zu schulen. Der Workshop richtet sich an alle, die einen ersten Einblick in Pilates gewinnen möchten – ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung haben oder neu im Thema sind.

262 3206

Samstag, 19.12.2026, 10:30 – 13:00 Uhr

vhs im Haus der Begegnung

Friedrich-Ebert-Str. 23-25, 59075 Hamm

17,00 EUR / 3,33 UStd.

In Bewegung bleiben – Fit und mobil in jedem Alter

Claudia Schriefers

Dieser Kurs richtet sich an alle, die auch im Alter aktiv und beweglich bleiben wollen und ein Training suchen, das Beweglichkeit, Koordination und Kondition fördert. Im Mittelpunkt steht die Freude an bewusster Ganzkörperbewegung, die nicht nur Ihre Gesundheit stärkt, sondern auch Ihre Lebensqualität hebt. Sie erleben abwechslungsreiche Übungen, die lockern, dehnen und kräftigen – abgestimmt auf die Bedürfnisse aller Teilnehmenden. Dabei verbessern Sie Ihre Stütz- und Haltefähigkeiten und finden zugleich Entspannung. Freuen Sie sich auf eine vielseitige Mischung aus Aktivitäten im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen, die Ihre Fitness steigern und die Freude an der Bewegung wecken.

262 3210

montags, ab 07.09.2026, 18:00 – 18:45 Uhr

11 Termine

vhs im Haus der Begegnung

Friedrich-Ebert-Str. 23-25, 59075 Hamm

39,00 EUR / 11 UStd.

Das Kreuz mit dem Kreuz Gymnastik für Wirbelsäule und Rücken

Gabriele Bransch

Dieser Kurs richtet sich an alle, die fit bleiben wollen, unter Verspannungen leiden oder Haltungsschwächen ausgleichen möchten. Hier trainieren Sie gezielt die Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Durch abwechslungsreiche Übungen stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur und fördern die Flexibilität Ihres Körpers. Am Ende jeder Einheit erwarten Sie spezielle, rückenfreundliche Entspannungsübungen, die das Programm abrunden und Ihnen helfen, Stress abzubauen.

262 3211

donnerstags, ab 03.09.2026, 18:00 – 18:45 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

40,80 EUR / 11 UStd.

262 3212

montags, ab 07.09.2026, 12:00 – 12:45 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

40,80 EUR / 11 UStd.

Sicher im Alltag

Einführung Selbst & Sicher für Frauen: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag / Workshop

Dennis Spasitsch, Stefan Lepper

In diesem kompakten Kennenlern-Workshop stärken Sie als Frau Ihre mentale und körperliche Selbstsicherheit für den Alltag. Sie lernen, Situationen frühzeitig einzuschätzen, klar aufzutreten und im Ernstfall angemessen zu handeln. Der Workshop vermittelt alltagstaugliche Selbstschutzstrategien: Deeskalation, einfache Abwehrtechniken sowie verständliche Grundlagen der Notwehr. Im Mittelpunkt stehen Prävention, Selbstbehauptung und Handlungsfähigkeit – nicht Kampfsport. Sie trainieren in kleinen Gruppen unter Anleitung zweier erfahrener Trainer, die Theorie und Praxis eng miteinander verbinden. Der Workshop richtet sich an Frauen ab 18 Jahren, insbesondere an Berufstätige im öffentlichen Raum, Studentinnen, Seniorinnen sowie Frauen, die sich mehr Sicherheit im Alltag wünschen. Eine grundlegende körperliche Fitness ist ausreichend.

262 3250

Donnerstag, 24.09.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

27,00 EUR / 3 UStd.

Selbst & Sicher für Frauen: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag

Dennis Spasitsch, Stefan Lepper

Fühlen Sie sich als Frau im Alltag manchmal unsicher – sei es unterwegs, im Dunkeln oder in ungewohnten Situationen? Gerade in Städten nehmen viele Frauen diese Momente bewusster wahr. In diesem Kurs geht es nicht um Angst, sondern darum, sich selbst besser zu verstehen, sicherer aufzutreten und handlungsfähig zu bleiben. Sie stärken Ihr Selbstvertrauen, lernen wirkungsvolle Schutzstrategien und entwickeln ein klares Gefühl dafür, wie Sie Situationen frühzeitig einschätzen und entschärfen können. Ergänzt wird das durch einfache, realistische Abwehrtechniken sowie verständlich erklärte rechtliche Grundlagen zur Notwehr. Ziel ist es, dass Sie sich sicherer fühlen, klarer auftreten und in entscheidenden Momenten ruhig und souverän handeln können. Der Kurs richtet sich speziell an Frauen und findet in kleinen Gruppen statt. Zwei erfahrene Trainer begleiten Sie dabei mit einem praxisnahen Ansatz, der Theorie und Übung sinnvoll miteinander verbindet.

262 3251

donnerstags, ab 05.11.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

6 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

90,00 EUR / 12 UStd.



© fizkes - Stock Adobe

Einführung Selbst & Sicher für Frauen: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag / Workshop

Dennis Spasitsch, Stefan Lepper

In diesem praxisnahen Workshop stärken Sie Ihre mentale und körperliche Selbstsicherheit für den Alltag. Viele Menschen nehmen gerade im öffentlichen Raum Situationen bewusster wahr – hier wird angesetzt: nicht mit Angst, sondern mit Klarheit, Präsenz und Handlungsfähigkeit.

Sie lernen, Situationen frühzeitig einzuschätzen, Konflikte zu entschärfen und im Ernstfall angemessen zu reagieren. Der Workshop vermittelt alltagstaugliche Selbstschutzstrategien – von Deeskalation über einfache Abwehrtechniken bis hin zu verständlich erklärten rechtlichen Grundlagen der Notwehr.

Trainiert wird in kleinen Gruppen unter Anleitung zweier erfahrener Trainer, die Theorie und Praxis eng miteinander verbinden. Im Fokus stehen Prävention, Selbstbehauptung und ein sicheres Auftreten – nicht Kampfsport.

Der Workshop richtet sich an Frauen und Männer ab 18 Jahren. Eine grundlegende körperliche Fitness ist ausreichend.

262 3252

Freitag, 04.12.2026, 17:00 – 19:15 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

27,00 EUR / 3 UStd.

Sie erhalten 7 Tage vor Kursbeginn Informationen zur Bekleidung und andere wichtige Hinweise, die für die Teilnahme notwendig sind. Matten und Gerätschaften sind in unseren Kursräumen grundsätzlich vorhanden.

Entspannung & Körpererfahrung

Yoga

Norbert Schmöckel

Durch das konzentrierte Üben von Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditationsübungen hilft Yoga Stress abzubauen, zu entspannen, neue Energien zu entwickeln und die Beweglichkeit zu verbessern. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und zu einer besseren Vitalität und mehr innerer Gelassenheit zu finden.

262 3105

montags, ab 14.09.2026, 16:15 – 17:45 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

81,00 EUR / 22 UStd.

262 3106

montags, ab 14.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

81,00 EUR / 22 UStd.

262 3107

dienstags, ab 15.09.2026, 16:15 – 17:45 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

81,00 EUR / 22 UStd.

262 3108

dienstags, ab 15.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

81,00 EUR / 22 UStd.

Für Januar 2027 sind weitere Yoga-Kurse geplant. Informationen finden Sie unter www.vhshamm.de

Marma-Yoga Rücken- und Haltungstraining

Angelika Brinkmann

Marma-Yoga ist eine innovative Variante des traditionellen indischen Hatha Yoga. Dieses ganzheitliche Training stärkt Muskeln, Kreislauf und Atmung. Es zielt darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Teilnehmer:innen lernen durch gezielte Übungen, den Alltag gelassener zu meistern. Sie stärken ihre Kraft und finden innere Balance. Dies führt zu Ruhe, Entspannung und meditativen Zuständen. Der Kurs verfolgt mehrere Ziele: Stressbewältigung, Steigerung der Fitness, Entspannung und psychosomatisches Gleichgewicht.

262 3112

dienstags, ab 20.10.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

6 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

42,50 EUR / 12 UStd.

Entspannung und Atemtechniken an der Saline zum Feierabend

Marion Bihler

Entdecken Sie in dieser Veranstaltung wirkungsvolle Übungen und Atemtechniken, die darauf abzielen, die körperliche Gesundheit zu fördern und die Selbstheilungskräfte zu unterstützen. Stress und Anspannung können dadurch gezielt reduziert werden, um mehr innere Ruhe und Balance zu erreichen.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die aktiv an ihrer Gesundheit arbeiten möchten. Eine gewisse Mobilität und Belastbarkeit für eine Kursstunde sind dabei von Vorteil. Der Treffpunkt für die Veranstaltung ist die Saline im Kurpark
262 3160

Mittwoch, 09.09.2026, 17:00 – 17:45 Uhr

Treffpunkt: Saline im Kurpark

19,00 EUR / 1 UStd.

Breathwork & Atemtechniken an der Saline zum Sonnenaufgang

Marion Bihler

262 3161

Samstag, 12.09.2026, 08:00 – 08:45 Uhr

Treffpunkt: Saline im Kurpark

19,00 EUR / 1 UStd.

PILOGA – Pilates meets Yoga

Geneviève Saludo

In dieser Veranstaltung trifft Pilates auf Yoga! Sie werden Pilates-Übungen praktizieren, um bestimmte Muskelpartien zu aktivieren oder zu entspannen. Zusätzlich werden Ihnen Körperhaltungen und Atemübungen aus dem Yoga vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht nötig; die Veranstaltung ist für Einsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen geeignet. Bewegungen werden langsam und achtsam vermittelt, dabei gibt es einfache Anpassungen bei körperlichen Einschränkungen. Der Unterricht besteht aus Demonstration, geleiteter Praxis, Üben und individuellen Korrekturen.

Sie benötigen zur Teilnahme keine spezielle Trainingsbekleidung. Tragen Sie bequeme Kleidung nach dem „Zwiebelprinzip“. Bringen Sie dicke Socken, eine Decke und etwas zu Trinken mit. Straßenschuhe sind im Gesundheitsraum nicht erlaubt. Ein Umkleideraum steht zur Verfügung.

262 3200

Samstag, 05.12.2026, 09:00 – 13:30 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

36,00 EUR / 5,67 UStd.

Qigong & Feldenkrais Bewegung und Bewusstheit im Einklang

Hilke Greif-Nummert

In diesem Workshop erfahren Sie, wie die sanften Bewegungspraktiken aus dem Qigong und Techniken der Feldenkrais-Methode dazu beitragen können, Ihre Körperwahrnehmung zu vertiefen und Ihre Beweglichkeit zu verbessern.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Der Workshop ist für alle Erfahrungsstufen geeignet, von Anfänger:innen bis zu Fortgeschrittenen. Offenheit und die Bereitschaft, neue Bewegungspraktiken auszuprobieren, sind die einzigen Voraussetzungen.

262 3121

Samstag, 07.11.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

26,00 EUR / 4 UStd.



Workshop: Qi Gong

Geneviève Saludo

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Abfolge der 18 Harmonien. Sie verbessern Beweglichkeit, Haltung und Balance, stärken die Körperwahrnehmung und lernen, Atem und Bewegung zu synchronisieren. Die Übungen fördern Entspannung, reduzieren Stress und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden sowie die Verdauung. Ergänzend werden einfache Formen der Zen-Meditation geübt.

Vorkenntnisse sind nicht nötig; die Veranstaltung ist für Einsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen geeignet. Bewegungen werden langsam und achtsam vermittelt, dabei gibt es einfache Anpassungen bei körperlichen Einschränkungen. Der Unterricht besteht aus Demonstration, geleiteter Praxis, meditativem Üben und individuellen Korrekturen.

Sie benötigen zur Teilnahme keine spezielle Trainingsbekleidung. Tragen Sie bequeme Kleidung nach dem „Zwiebelprinzip“. Bringen Sie dicke Socken, eine Decke und etwas zu Trinken mit. Straßenschuhe sind im Gesundheitsraum nicht erlaubt. Ein Umkleideraum steht zur Verfügung.

262 3122

Samstag, 26.09.2026, 09:30 – 13:30 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

33,00 EUR / 5 UStd.

Taiji Quan – Der Weg zu Vitalität und Entspannung für Anfänger:innen und Geübte

Dariusch Abiatinejad

Taiji Quan ist eine chinesische Kampfkunst mit sanften und fließenden Bewegungen, die sowohl für ihre gesundheitlichen Vorteile als auch als eine Art Meditation in Bewegung bekannt ist. Durch Taiji Quan können körperliche Fitness, Entspannung, Balance und innere Ruhe verbessert werden. Um am Kurs teilzunehmen, ist ein gutes Körpergefühl und Koordinationsfähigkeit von Vorteil. Die Übungen selbst sind langsam und schonend für den Körper. Sie können je nach individuellem Fitnessniveau beginnen und sich allmählich steigern.

Der Kursleiter ist Reha-Sport-Lehrer und Lehrer für Taiji und Qigong seit 1995.

262 3126

freitags, ab 04.09.2026, 09:30 – 11:00 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

75,00 EUR / 20 UStd.

Anmeldeschluss: 18.09.2026



Entspannung durch intuitives und meditatives Bogenschießen

Burkhard Reinberg

In diesem Samstag erfahren Sie, wie Sie durch das Loslassen inneren Frieden und tiefe Entspannung finden können. Sie erlernen die Grundtechniken des intuitiven und meditativen Bogenschießens und erhalten einen ersten Einblick in die beruhigende Wirkung des Fokussierens auf das Loslassen des Pfeils.

Durch das Zusammenspiel von körperlicher Anspannung und gezielter Entspannung erleben Sie eine intensive Ruhe und Selbstwahrnehmung. Die klare Struktur des intuitiven Bogenschießens und einfache Atemtechniken fördern Ihre Achtsamkeit und schärfen Ihre Wahrnehmung. Das Hauptziel der Veranstaltung ist es, Freude am Moment zu finden und das Loslassen zu üben.

Diese Veranstaltung eignet sich für alle, die ihre Entspannungstechniken vertiefen und gleichzeitig ihre mentale Klarheit und Fokussierung verbessern möchten.

Die benötigte Ausrüstung wird gestellt. Bitte tragen Sie witterungsangepasste, bequeme und enganliegende Kleidung. Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt.

Veranstaltungsort ist der Rosengarten am Schloss Oberwerries. Er liegt direkt links vor dem Schloss.

Parkplätze gibt es ebenfalls direkt vor dem Schloss. Bitte nutzen Sie den ausgewiesenen Parkplatz gegenüber dem Rosengarten.

262 3130

Samstag, 26.09.2026, 13:00 - 17:00 Uhr

Schloss Oberwerries

65,00 EUR / keine Ermäßigung / 5 UStd.

Entspannung durch intuitives und meditatives Bogenschießen – nur für Frauen

Burkhard Reinberg

262 3132

Sonntag, 11.10.2026, 13:00 - 17:00 Uhr

Schloss Oberwerries

65,00 EUR / keine Ermäßigung / 5 UStd.

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit Ein 8-Wochen-Programm zur Schulung der Achtsamkeit

Heinz Rothbrust

MBSR (mindfulness-based stress reduction) – „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ ist das von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte, praxisorientierte Übungsprogramm zum Erlernen von Achtsamkeit. Dieser Kurs eröffnet den Teilnehmer:innen ein erfahrungsbezogenes Kennenlernen der verschiedenen Meditationen und Übungen. Das Programm umfasst Körperwahrnehmungsübungen wie den Body-Scan und das achtsame Hatha-Yoga. Neben weiteren Körperübungen werden die Teilnehmer:innen auch Sitzmeditationen und die Gehmeditation kennenlernen. Der Kurs bietet die Möglichkeit in einer Gruppe über einen längeren Zeitraum gemeinsam zu üben und sich auszutauschen. Wichtig ist die Bereitschaft auch regelmäßig zwischen den einzelnen Terminen zu üben, um die Integration von Achtsamkeit in den Alltag zu entwickeln. Durch Achtsamkeit wird die Fähigkeit und Selbstwirksamkeit gefördert, mit alltäglichen Herausforderungen, wie Stress, belastenden Gedanken und Emotionen bewusster und angemessener umzugehen. Es ermöglicht eine innere Haltung, um sich selbst und anderen freundlicher zu begegnen. Und es stärkt unsere Fähigkeit, Entscheidungen und Handlungen freier treffen zu können. Umfangreiches Info- und Übungsmaterial, CDs bzw. Audioanleitungen zum Downloaden stehen zur Verfügung, um die eigene Übungspraxis zu unterstützen. Der Kursleiter ist seit 2012 ausgebildeter MBSR-Lehrer.

262 3155

freitags, ab 18.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

9 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

150,00 EUR / 30 UStd.

Anmeldeschluss: 26.09.2025

Gesundheitswissen

Wildfrüchte im Herbst, Kräuter für die Erkältungszeit

Marion Ferber

Bei diesem Kräuterspaziergang entdecken Sie die faszinierende Heilkraft heimischer Pflanzen. Kräuterkunde hat den Menschen seit Urzeiten begleitet, und viele wertvolle Kenntnisse sind in den letzten Jahrzehnten in den Hintergrund gerückt. Lassen Sie sich überraschen von den Schätzen, die oft in Ihrer unmittelbaren Umgebung verborgen sind – sei es ein „alter Bekannter“ oder ein vermeintliches Unkraut. Sie lernen nicht nur essbare Wildpflanzen kennen, sondern erfahren auch viel über deren heilkundliches Potenzial in der Erkältungszeit. In der Gebühr sind selbst hergestellte Kräuter-Kostproben enthalten, die Ihnen ein Geschmackserlebnis der besonderen Art bieten. Die Veranstaltungsleiterin, eine ausgebildete Kräuterefachfrau und Achtsamkeitstrainerin, führt Sie mit viel Wissen und Begeisterung durch die Welt der Kräuter.

262 3324

Samstag, 19.09.2026, 14:30 - 17:30 Uhr

Treffpunkt: 59077 Hamm-Herringen, Parkplatz Kissinger Höhe

21,50 EUR / keine Ermäßigung / 4 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Wie finde ich Gesundheits- informationen im Internet?



Dr. Inger Scheike

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie ... das Internet. Oder besser nicht? Wer mithilfe des Internets herausfinden möchte, welche Behandlungen bei Krankheiten sinnvoll sind, ist schnell ratlos. Die massenhaften Informationen kann man als Laie nur schwer überprüfen. Hier bietet das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) Orientierung.

Die vhs bietet diesen online Vortrag in Kooperation mit einer Expertin des Ressorts Gesundheitsinformation des IQWiG an, die praktisches Wissen zu gesundheitlichen Themen vermittelt, beispielsweise Impfungen oder Vorsorgeuntersuchungen. Zudem gibt sie nützliche Tipps, wie man selbst gute Informationen findet.

262 3410

Dienstag, 22.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.

Wie komme ich zu guten Gesundheitsentscheidungen?



Dr. Inger Scheike

Nicht immer endet ein Arztbesuch mit der Aussage, dass alles in bester Ordnung ist. Nicht selten müssen weitere Untersuchungen oder Therapien erfolgen für die die Einwilligung notwendig ist. Welche Informationen sind dazu notwendig und was macht man damit?

Der online Vortrag vermittelt praktisches Wissen zur Unterstützung, sofern man selbst oder Angehörige in die Situation kommen, eine schwierige gesundheitliche Entscheidung treffen zu müssen.

Die vhs bietet diesen Vortrag in Kooperation mit einer Expertin des Ressorts Gesundheitsinformation des IQWiG (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen) an.

262 3412

Donnerstag, 26.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.

Immer auf dem Laufenden!

Unser Programm wächst stetig weiter – und hinter den Kulissen planen wir bereits neue Veranstaltungen, Kurse und besondere Angebote.

Schauen Sie deshalb regelmäßig auf unserer Internetseite vorbei. Dort finden Sie jederzeit alle aktuellen Termine, kurzfristige Ergänzungen und spannende Neuigkeiten. So verpassen Sie nichts und bleiben immer bestens informiert!



vhs Hamm



@vhshamm



© Zerbor - Stock Adobe

Die elektronische Patientenakte (ePA) – Funktionen, Vor- und Nachteile



Jörg Schiemann

Ab Januar 2025 startete ein neues Kapitel in der digitalen Gesundheitsversorgung: Gesetzlich Versicherte erhielten automatisch eine elektronische Patientenakte (ePA) – sofern kein aktiver Widerspruch erfolgte. Die ePA bündelt wichtige Gesundheitsdaten wie Befunde, Rezepte, den Impfausweis oder das zahnärztliche Bonusheft an einem digitalen Ort. Ziel ist ein besserer Überblick über die eigene Gesundheitshistorie und die Vermeidung von Doppeluntersuchungen. Doch wie funktioniert die ePA genau? Welche Chancen bietet sie – und welche Risiken sind zu beachten? Der Online-Vortrag informiert verständlich und unabhängig über Funktionen, Zugriffsmöglichkeiten, Datenschutz sowie Vor- und Nachteile der ePA. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der Zugangslink wird Ihnen ein Tag vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zugeschickt. Dieser Vortrag wird zur Förderung der „digitalen Gesundheitskompetenz“ in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen in NRW angeboten.

262 3413

Dienstag, 29.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.

DiGA: Digitale Hilfe für die Gesundheit: Fitness Apps, Tracker & Co.



Jörg Schiemann

Kennen Sie GesundheitsApps? Beispielhafte Anwendungen finden sie bei der Einnahme von Medikamenten oder Messungen des Zuckergehaltes im Blut, um die Behandlung des Patienten/der Patientin zu unterstützen. Es gibt bereits Apps auf Rezept. Auch die Fitness-Tracker erfreuen sich immer größerer Nachfrage. Diese Anwendungen werden auf Smartwatches oder Fitness-Armbändern verwendet, um die körperliche Aktivität zu fördern und zu kontrollieren. Im Vortrag erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Apps sowie Informationen über deren Gefahren und Risiken. Auch auf die Frage, wie es mit dem Datenschutz aussieht, wird eingegangen. Der Zugangslink wird Ihnen einen Tag vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zugeschickt.

Dieser Vortrag wird zur Förderung der „digitalen Gesundheitskompetenz“ in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen in NRW angeboten.

262 3414

Donnerstag, 19.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
entgeltfrei / 2 UStd.

Schlaf – unterschätzt, aber enorm wichtig – Wie man an 5 von 7 Tagen gut ein- und durchschläft

Gerrit Piel

Schlaf ist kein Lifestylefaktor, sondern grundlegend für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Schlaf so wichtig ist und warum wir oft schlecht schlafen. Sie lernen die 5 Schlafphasen kennen, bestimmen Ihren Chronotyp und erfahren, wie Morgen- und Abendroutine, Essen & Sport, Schlafumgebung, Nährstoffe und Stress Ihren Schlaf beeinflussen – für bessere Erholung an 5 von 7 Tagen.

262 3415

Mittwoch, 09.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei / 2 UStd.

Stress verstehen und wirksam reduzieren

Gerrit Piel

Warum hat Stress so starken Einfluss auf unseren Körper – und was können Sie konkret tun? Während kurzfristiger Stress aktivieren kann, belastet dauerhafter Stress nachhaltig. In diesem Vortrag beleuchten wir die Auswirkungen von Dauerstress, den Zusammenhang von Stress und Krankheiten sowie typische Stressoren. Sie lernen, wie Achtsamkeit im Alltag hilft, welche Techniken und Übungen unterstützen – und wie „Alltagsärgergedanken“ den Stress verstärken.

262 3416

Mittwoch, 04.11.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei / 2 UStd.

Pflegekurs Hilfen für Daheim: für Angehörige und Interessierte

Susanne Wulf, Nina Franke

Wenn plötzlich die Pflege eines nahen Verwandten zu organisieren ist, kommen viele Menschen in eine Situation, in der ihr eigenes Tagesgeschehen für einen gewissen Zeitraum oder auf Dauer nicht mehr zu bewältigen ist. Durch einen Pflegekurs möchten wir Sie unterstützen, damit sie gut auf die Pflege zu Hause vorbereitet sind. Die Themen des Kurses reichen von der Hilfe zur Selbsthilfe bis zum Einsatz von Hilfsmitteln. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über situations- und bedarfsgerechte Pflegetechniken sowie über Maßnahmen zur Vermeidung von Dekubitus, Thrombosen oder Lungenentzündungen. Bei regelmäßiger Kursteilnahme kann Ihnen ein Zertifikat ausgestellt werden.

Kooperationsveranstaltung der Johanniter Kliniken, der AOK Westfalen-Lippe, der Stadt Hamm und VHS

262 3422

dienstags, ab 08.09.2026, 17:00 – 19:30 Uhr
3 Termine
Johanniter Kliniken Hamm
entgeltfrei / 10 UStd.

Demenzkurs für Angehörige und Interessierte

Susanne Wulf, Nina Franke

Häusliche Pflege ist immer eine zusätzliche Aufgabe im Alltag der Angehörigen. Sie kostet Kraft und kann zur Belastung der pflegenden Angehörigen sowie der gesamten Familie werden. Eine ganz besondere Herausforderung stellt die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz dar. Mit zunehmender Demenz lassen sich Symptome wie Vergesslichkeit, Verwirrtheit, nachlassende Orientierung, veränderte Charaktermerkmale beobachten. Wer zu Hause demente Menschen betreut, kennt diese Veränderung und erlebt oft schwierige belastende Situationen im täglichen Miteinander. Oft gibt es Fragen von pflegenden Angehörigen: Was kann man tun? Wie kann sich ein Mensch so verändern? In dem Kurs wird gemeinsam nach Antworten gesucht. Bei regelmäßiger Kursteilnahme kann Ihnen ein Zertifikat ausgestellt werden.

Kooperationsveranstaltung der Johanniter Kliniken, der Stadt Hamm und vhs

262 3427

dienstags, ab 03.11.2026, 17:00 – 20:00 Uhr
4 Termine
Johanniter Kliniken Hamm
entgeltfrei / 16 UStd.



© KI generiert

Bildungsurlaub

Stark und Gesund – Resilienz und Wohlbefinden in der Arbeitswelt



Ingrid Riefenstahl

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Herausforderungen der modernen Arbeitswelt mit gestärkten Gesundheitsressourcen begegnen können. Dabei geht es um die Entwicklung einer selbstfürsorglichen Grundhaltung. Zudem erfahren Sie, wie Sie ein unterstützendes soziales Netzwerk aufbauen und pflegen können. Der Fokus liegt auch darauf, Ihre persönlichen Werte und Ziele aktiv zu verfolgen. Durch Selbstreflexion und Entspannungsübungen lernen Sie, alternative Handlungsweisen kennen und Stress abzubauen. Das Seminar basiert auf dem zertifizierten Gesundheitsprogramm „Salute“, das von Prof. Dr. Gerd Kaluza, GKM Marburg, entwickelt wurde. Die Seminarleiterin ist seit 2008 hierfür ausgebildete, zertifizierte aktive Kursleiterin.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in NRW anerkannt. Sie kann daher im Rahmen von Bildungsurlaub gebucht werden.

262 3001

Mittwoch, 30.09.2026 bis Freitag, 02.10.2026

jeweils 08:30 – 14:15 Uhr

3 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

147,00 EUR / 21 UStd.

Anmeldeschluss: 30.09.2026

Feldenkrais als Lern- und Lebensschule – von der Sensomotorik zur Selbstregulation



Maria Zimmermann

Menschen, die regelmäßig Feldenkrais® praktizieren, berichten oft von besserer Beweglichkeit sowie mehr Gelassenheit und Aufmerksamkeit im Alltag. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Feldenkrais-Methode und ihren Begründer Moshé Feldenkrais kennen. Sie erkunden die Hintergründe der Methode und ihrer Wirkungsweise. Dabei entdecken Sie, welches Potenzial ein achtsamer und intuitiver Umgang mit körperlichen Signalen und der angeborenen Fähigkeit zur Selbstregulation freisetzt. Diese Fähigkeiten lassen sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen. Wer sie nutzt, kann sich lebenslang eine hohe Beweglichkeit bewahren – nicht nur körperlich. Die Feldenkrais-Methode vermittelt keine starren Bewegungsanleitungen, sondern fördert organisches Lernen. Dieses Prinzip ist universell anwendbar. In dieser Veranstaltung bearbeiten Sie systematisch klassische somatische Veränderungen. Sie erhalten interessante Impulse, Ideen, Handwerkszeug und Aufgaben, die Sie in ihren Arbeitsalltag integrieren können. Das Seminar zielt darauf ab mehr Selbstverantwortung für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit zu übernehmen. Der Schlüssel dazu ist das wiederentdeckte Körpergefühl als natürliches Regulationsinstrument.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 und nach §9 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in NRW anerkannt. Sie kann daher im Rahmen von Bildungsurlaub gebucht werden.

262 3003

Montag, 19.10.2026 bis Donnerstag, 22.10.2026

jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

4 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

264,00 EUR / 32 UStd.

Anmeldeschluss: 16.10.2026

Gesundheit aktiv gestalten – Impulse für einen bewussten Lebensstil



Gerrit Piel

In diesem dreitägigen Seminar erwerben Sie wertvolle Kompetenzen, um Ihre Gesundheit, Stresskompetenz und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern – und so mehr Energie und Ausgeglichenheit in den (Berufs-)Alltag zu bringen. Neben der reinen Wissensvermittlung liegt der Fokus liegt auf der Entwicklung alltagstauglicher Strategien, die Sie direkt anwenden können, um Stress abzubauen und Ihre Resilienz zu steigern. Weiterhin vertiefen wir Themen wie Zeitmanagement und Medienkonsum für einen gesünderen Lebensstil.

Das Seminar betont die Bedeutung kleiner Schritte bei Verhaltensänderungen und unterstützt Sie dabei, diese nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren.

271 3004

Montag, 18.01.2027 bis Mittwoch, 20.01.2027

jeweils 08:30 – 16:00 Uhr

3 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

185,00 EUR / 24 UStd.

Bildungsurlaub

Arbeitnehmer*innen haben die Möglichkeit, sich – unter Fortzahlung des Gehaltes – von der Arbeit freistellen zu lassen, um an Weiterbildungen teilnehmen zu können. Die Regelungen dazu sind im „Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung – Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ für NRW festgelegt.

Die vhs Hamm ist vom Land NRW anerkannt, entsprechende Weiterbildungen durchzuführen. Wie wird der Antrag auf Bildungsurlaub gestellt? Beim Arbeitgeber muss ein Antrag auf Freistellung eingereicht werden. Die dafür notwendigen Unterlagen werden bei der Anmeldung zum Seminar von der vhs ausgegeben. Der Antrag muss spätestens 6 Wochen vor Seminarbeginn beim Arbeitgeber vorliegen.

Der Arbeitgeber hat 3 Wochen Zeit für die Prüfung. Falls er die Freistellung ablehnt, muss dies innerhalb dieser Frist mitteilen und eine begründete Ablehnung aussprechen. Nach Genehmigung des Antrags steht der Teilnahme an der Fortbildung nichts mehr im Wege. Nach Abschluss des Seminars erhalten Sie von der vhs eine Teilnahmebescheinigung, die an den Arbeitgeber weiterzuleiten ist.

Kochen & Ernährung

Kochen in geselliger Runde

Carina Stockhausen

Getreu dem Motto "gemeinsam Kochen macht Spaß" und "gemeinsam isst man weniger einsam" bereiten Sie an diesem Abend verschiedene köstliche Gerichte zu, Anschließend haben Sie die Möglichkeit, sich auszutauschen und Ihre selbst hergestellten Speisen in geselliger Runde bei interessanten Gesprächen zu genießen. Darüber sind die Rezepte gut geeignet, um Ihnen Lust auf das Nachkochen Zuhause zu machen. Gekocht wird überwiegend saisonal, mit Kartoffeln.

262 3503

Sonntag, 27.09.2026, 15:00 - 19:45 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

262 3504

Samstag, 21.11.2026, 16:30 - 21:15 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

271 3503

Sonntag, 24.01.2027, 15:00 - 19:45 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

271 3504

Sonntag, 14.02.2027, 15:00 - 19:45 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Saisonal und regional: Kohl und Kürbis in der Küche

Carina Stockhausen

Entdecken Sie raffinierte Gerichte, bei denen Kohl und Kürbis im Mittelpunkt stehen! Von köstlichen Vorspeisen über herzhafte Hauptgerichte bis hin zu verführerischen Desserts - lassen Sie sich überraschen von der Vielzahl an Rezepten, die diese beiden saisonalen Stars in Kombination mit anderen Zutaten perfekt zur Geltung bringen. Zudem machen die vielseitigen Varianten Lust auf das Nachkochen Zuhause.

262 3511

Freitag, 25.09.2026, 16:30 - 21:15 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

262 3512

Samstag, 26.09.2026, 16:30 - 21:15 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Saisonal und regional: Möhre & Zwiebel

Carina Stockhausen

Entdecken Sie raffinierte Gerichte, bei denen Möhre und Zwiebel im Mittelpunkt stehen! Von köstlichen Vorspeisen über herzhafte Hauptgerichte bis hin zu verführerischen Desserts - lassen Sie sich überraschen von der Vielzahl an Rezepten, die diese beiden saisonalen Stars in Kombination mit anderen Zutaten perfekt zur Geltung bringen. Zudem machen die vielseitigen Varianten Lust auf das Nachkochen Zuhause

271 3511

Samstag, 23.01.2027, 16:30 - 21:15 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Saisonal und regional: Kartoffelpower

Carina Stockhausen

Ob als knackiger Salat, gegrillt, gebraten, in einer herzhaften Suppe oder als knusprige Pommes - die Kartoffel begeistert in unzähligen Varianten und ist und bleibt eine der beliebtesten Zutaten in der Küche! Sie bereiten gemeinsam eine Auswahl an kreativen, köstlichen und raffinierten Kartoffelgerichten zu, die Sie im Anschluss in geselliger Runde genießen. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Kartoffel inspirieren und entdecken Sie neue Lieblingsrezepte, die Sie ganz einfach zu Hause nachkochen können. Es werden vorwiegend Lebensmittel aus biologischem Anbau verwendet.

262 3513

Freitag, 13.11.2026, 16:30 - 21:15 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage



Kochen mit Hülsenfrüchten - gesund, vielseitig und lecker

Carina Stockhausen

Ob Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen - Hülsenfrüchte sind wahre Multitalente in der Küche! Sie liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß, viele Ballaststoffe und Mineralstoffe und sind dabei unglaublich vielseitig. An diesem Abend wird gezeigt und ausprobiert wie abwechslungsreich und schmackhaft Gerichte mit Hülsenfrüchten sein können. Es werden vorwiegend Lebensmittel aus biologischem Anbau verwendet.

262 3514

Samstag, 14.11.2026, 16:30 - 21:15 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Haferflocke = Powerflocke

Carina Stockhausen

An diesem Abend wird mit Haferflocken gekocht und gebacken. Gesund und nährstoffreich, aber vor allem lecker sind die Ideen die hier zubereitet werden und zum Nachkochen zu Hause einladen.

271 3514

Freitag, 22.01.2027, 16:30 - 21:15 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Fingerfood – nicht nur für Verliebte!

Carina Stockhausen

Kleine Häppchen, große Wirkung! In diesem Kurs dreht sich alles um kreatives Fingerfood, das weit mehr kann als nur romantische Abende begleiten. Ob für Partys, Buffets, Familienfeiern oder einfach den genussvollen Alltag – gemeinsam zaubern wir raffinierte, unkomplizierte und vielseitige Köstlichkeiten, die sich ganz ohne Besteck genießen lassen.

271 3515

Freitag, 12.02.2027, 16:30 – 21:15 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Snacktime – Kreation eines Snackboards!

Carina Stockhausen

Genussvoll, kreativ und absolut im Trend: Foodboards sind der perfekte Hingucker für jede Gelegenheit! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie abwechslungsreiche und stilvolle Snackplatten gestalten – ganz egal, ob für einen gemütlichen Abend zu zweit, ein Treffen mit Freunden oder die nächste Feier. Gemeinsam kreieren wir ein XXL Foodboard mit einer Vielfalt an herzhaften und süßen Komponenten: von Käse und Antipasti über frisches Obst bis hin zu kleinen Snacks und raffinierten Dips. Dabei erfahren Sie, wie sich Farben, Formen und Geschmäcker harmonisch kombinieren lassen und wie aus einfachen Zutaten ein echtes Highlight entsteht.

271 3516

Samstag, 13.02.2027, 16:30 – 21:15 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Kleinigkeiten für die Advents- und Weihnachtszeit aus der Küche – Teil 1

Carina Stockhausen

Advents- und Weihnachtszeit gleich Geschenkezeit, aber kaufen kann jeder – selber machen nicht. Kleinigkeiten, die sich als Mitbringsel eignen oder perfekt für die Füllung von Adventskalendern sind, werden hier gemeinschaftlich hergestellt und anschließend schön verpackt.

Naschen erlaubt, es wird keine vollwertige Mahlzeit gekocht. Bei der Buchung von Teil 1 und Teil 2 entsteht ein kompletter Adventskalender.

262 3515

Sonntag, 15.11.2026, 15:00 – 19:45 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Kleinigkeiten für die Advents- und Weihnachtszeit aus der Küche – Teil 2

Carina Stockhausen

Advents- und Weihnachtszeit gleich Geschenkezeit, aber kaufen kann jeder – selber machen nicht. Kleinigkeiten, die sich als Mitbringsel eignen oder perfekt für die Füllung von Adventskalendern sind, werden hier gemeinschaftlich hergestellt und anschließend schön verpackt. Naschen erlaubt, es wird keine vollwertige Mahlzeit gekocht. Bei der Buchung von Teil 1 und Teil 2 entsteht ein kompletter Adventskalender.

262 3516

Sonntag, 22.11.2026, 16:30 – 21:15 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Winterzeit = Suppenzeit

Carina Stockhausen

Gesund, wohltuend wärmend und lecker ist das Motto der Suppenküche. Farbenfrohe Suppen aus verschiedensten – hauptsächlich regionalen Zutaten – werden hier nebst Beilagen in geselliger Runde zubereitet.

262 3518

Freitag, 20.11.2026, 16:30 – 21:15 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 6,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Türkische Gerichte für ein offenes Buffet

Figen Altunbükten

Wenn Sie für Ihre Liebsten oder für Festlichkeiten ein offenes Buffet vorbereiten wollen, dann finden Sie in der türkischen Küche jede Menge passender Gerichte mit verschiedensten Vorspeisen, Hauptgerichten, Beilagen, Fingerfood und Desserts, die sich gut vorbereiten lassen, appetitlich aussehen und für jeden Geschmack etwas anzubieten haben. Neben der Zubereitung der Speisen erfahren Sie noch viel Wissenswerte über typische Zutaten und erhalten Einblicke in die Esskultur der Türkei.

262 3560

Samstag, 12.09.2026, 11:00 – 15:00 Uhr

46,00 EUR / keine Ermäßigung / 5,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Türkische vegetarische Küche

Figen Altunbükten

Vegetarische türkische Gerichte sind gesund, leicht und vitaminreich. Lernen Sie abwechslungsreiche vegetarische und vegane Speisen der türkischen Küche kennen. Sie erfahren, welche Zubereitungstechniken typisch sind und wie Gemüsegerichte regional variiert werden. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Esskultur der Türkei. Gemeinsam kochen Sie ein Menü aus vegetarischen Klassikern und süßen Köstlichkeiten.

262 3561

Sonntag, 27.09.2026, 11:00 – 15:00 Uhr

42,00 EUR / keine Ermäßigung / 5,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Die Kochkurse finden in der Lehrküche der vhs im Weiterbildungsforum statt:

An der Lohschule 6

59065 Hamm

Anmeldungen zu den Kochkursen sind bis zu zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Türkische Festgerichte

Figen Altunbükten

In der Türkei feiert man zwei große Feste: das Ramadan- und das Opferfest. An diesen Tagen bereitet man besondere Gerichte für Freunde und Familie zu. Dabei handelt es sich nicht nur um süße Nachspeisen, sondern um vielseitige Menüs. In dieser Veranstaltung lernen Sie die Zubereitung dieser traditionellen und klassischen türkischen Gerichte. Beim anschließenden gemeinsamen Essen werden passende Getränken wie türkischer Mokka und schwarzer Tee serviert.

262 3562

Samstag, 12.12.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

46,00 EUR / keine Ermäßigung / 5,33 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Eine vegetarische, kulinarische Reise durch Indien – der Norden (Teil 1)

Regina Gurram

Die vegetarische Küche in Indien ist so vielfältig wie das Land selbst. Sie ist reich an Hülsenfrüchten, die eine wichtige Quelle für pflanzliches Eiweiß sind. Typisch für den kühlen Norden Indiens sind "wärmende" Gewürze wie Nelken, Zimt und Kardamom. Garam Masala ist eine Gewürzmischung, die den Organismus gut einheizt, ohne scharf zu sein.

An diesem Abend lernen Sie die Zubereitung verschiedener nordindischer, vegetarischer Gerichte kennen, welche die Kursleiterin von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. Sie kochen eine ausgewogene vegetarische, indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse der Saison und Joghurtgericht, sowie einem Gericht aus Hülsenfrüchten z.B. Chole Bhatura (würziges Kichererbsencurry) besteht. Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

262 3570

Freitag, 09.10.2026, 16:30 - 20:15 Uhr

32,00 EUR / keine Ermäßigung / 5 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Indische Küche – der Norden (Teil 1)

Regina Gurram

So vielfältig und bunt wie das Land selbst, so abwechslungsreich und schmackhaft ist seine Küche. Typisch für die nordindische Küche sind würzig marinierte Gerichte aus dem Tandoor (Lehmofen) und cremige Currys.

In diesem Tag lernen Sie die Zubereitung verschiedener nordindischer Gerichte kennen, welche die Kursleiterin von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. Sie erfahren wie mühelos sich vegetarische und nicht-vegetarische Gerichte voneinander abwandeln lassen, sodass in diesem Kurs sowohl Vegetarier:innen als auch Fleischliebhaber:innen auf ihren Geschmack kommen.

Sie kochen eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse der Saison und Joghurtgericht, sowie für Vegetarier:innen z.B. Panner Tikka (indischer Hüttenkäse) und Fleischliebhaber:innen z.B. Murgh Makhni (Hähnchencurry) besteht. Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

262 3571

Samstag, 10.10.2026, 10:30 - 15:00 Uhr

36,00 EUR / keine Ermäßigung / 6 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Eine vegetarische, kulinarische Reise durch Indien – der Süden (Teil 1)

Regina Gurram

Die vegetarische Küche in Indien ist so vielfältig wie das Land selbst. Sie ist reich an Hülsenfrüchten, die eine wichtige Quelle für pflanzliches Eiweiß sind. Typisch für den Süden Indiens sind Gewürze wie Senfkörner und Curryblätter, sowie Chili, deren Schärfe durch die Verwendung von Kokosnuss gemildert wird. An diesem Abend lernen Sie die Zubereitung verschiedener südindischer, vegetarischer Gerichte kennen, welche die Kursleiterin von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. Sie kochen eine ausgewogene vegetarische, indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse der Saison und Joghurtgericht, sowie einem Gericht aus Hülsenfrüchten z.B. Sambar (südindische Linsensoße mit Gemüse) besteht. Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

262 3572

Freitag, 27.11.2026, 16:30 - 20:15 Uhr

32,00 EUR / keine Ermäßigung / 5 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Indische Küche – der Süden (Teil 1)

Regina Gurram

So vielfältig und bunt wie das Land selbst, so abwechslungsreich und schmackhaft ist seine Küche. Typisch für die südindische Küche sind Fischgerichte und die Verwendung von Kokosnüssen, die den pikant gewürzten Currys das besondere Aroma geben.

In diesem Tag lernen Sie die Zubereitung verschiedener südindischer Gerichte kennen, welche die Kursleiterin von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. Sie erfahren wie mühelos sich vegetarische und nicht-vegetarische Gerichte voneinander abwandeln lassen, sodass in diesem Kurs sowohl Vegetarier:innen als auch Fleischliebhaber:innen auf ihren Geschmack kommen.

Sie kochen eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse der Saison und Joghurtgericht, sowie für Vegetarier:innen z.B. Coconat Chole (Kichererbsencurry mit Kokosmilch) und Fleischliebhaber:innen z.B. Fisch Mole (Fisch mit Kokosmilch) besteht. Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

262 3573

Samstag, 28.11.2026, 10:30 - 15:00 Uhr

36,00 EUR / keine Ermäßigung / 6 UStd.

inkl. Lebensmittelumlage

Bildung, die Freude macht – vhs-Gutscheine verschenken!

Ob Sprachen, Gesundheit, Kreativität oder Digitales: Mit einem Gutschein der vhs Hamm liegen Sie immer richtig. Die Beschenkten wählen selbst aus dem vielfältigen Kursangebot.

- Frei wählbarer Betrag
- Flexibel auch online einlösbar
- Bequem online bestellen

Scannen Sie den QR-Code für weitere Informationen:



Peruanisch kochen – Von Lima bis zu den Anden

Andrea Babilon

Lust auf neue Aromen? An diesem Samstag zaubern Sie gemeinsam ein peruanisches Menü mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Freuen Sie sich auf Causa Limeña – ein kaltes Kartoffelpüree der besonderen Art – und Lomo Saltado, das berühmte "springende" Rindfleisch aus Lima. Dazu gibt es ein süßes Finale, das Sie kulinarisch in die Anden entführt. Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus einfachen Zutaten exotische Gerichte werden – perfekt zum Nachkochen zu Hause. Der Kurs wird von einer erfahrenen Reiseleiterin für Lateinamerika durchgeführt, die Ihnen die peruanische Küche mit Leidenschaft, viel Fachwissen und spannenden Geschichten aus dem Land näherbringt. Freuen Sie sich auf einen Abend voller Genuss, neuer Kochideen und lebendiger Einblicke in die Kultur und Traditionen Perus!

262 3580

Samstag, 05.09.2026, 11:00 – 15:30 Uhr

41,00 EUR / keine Ermäßigung / 5 Ustd.

inkl. Lebensmittelumlage

Die Kochkurse finden in der Lehrküche der vhs im Weiterbildungsforum statt:

An der Lohschule 6

59065 Hamm

Anmeldungen zu den Kochkursen sind bis zu zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Mexikanische Küche – Tacos und Salsas

Andrea Babilon

Erleben Sie die Aromen Mexikos und lernen Sie, wie Sie authentische Tacos mit verschiedenen Salsas zubereiten! In dieser Veranstaltung entdecken Sie die Vielfalt traditioneller Zutaten wie Mais, Chili, Koriander und Limette. Gemeinsam bereiten Sie frische, würzige und fruchtige Salsas zu, die perfekt zu den selbstgemachten Tacofüllungen passen.

Die Kursleiterin ist als Reiseleiterin in Mexiko tätig und Autorin eines mexikanischen Kochbuchs, das spannende Einblicke in die kulinarische Kultur Mexikos gibt. Freuen Sie sich auf ein geselliges Kochvergnügen voller Genuss und neuer Kochinspirationen!

262 3581

Freitag, 04.09.2026, 17:00 – 21:30 Uhr

41,00 EUR / keine Ermäßigung / 6 Ustd.

inkl. Lebensmittelumlage

La Cocina Mexicana – Delicias mexicanas Mexikanische Köstlichkeiten

Aurora Elizabeth Roldan de Hofer

In dieser Veranstaltung kochen Sie gemeinsam ein vegetarisches 3-Gänge-Menü der mexikanischen Küche. Sie bereiten klassische Gerichte wie gefüllte Poblano-Chilis – eine der beliebtesten Chilisorten Mexikos – oder Buñuelos zu. Die aus Mexiko stammende Kursleiterin gibt Ihnen dabei spannende Einblicke in die Landesküche und Kultur. Sie erfahren Wissenswertes über Zutaten, Gewürze und kulinarische Traditionen

262 3582

Samstag, 19.09.2026, 15:00 – 19:30 Uhr

44,00 EUR / keine Ermäßigung / 6 Ustd.

inkl. Lebensmittelumlage



vhs Volkshochschule Hamm

Besuchten 2022 den Kurs „Meet and Eat: Zusammen isst man weniger allein“

**Die Volkshochschule
Vielleicht der Beginn
von etwas ganz Großem.**

**Finde Freunde fürs Leben.
Koch mit, entdecke neue Kulturen und
Sprachen. Werde Teil der vhs-Community
und starte jetzt deinen Kurs!**

www.vhshamm.de

Deutsch als
Zweitsprache

vhs-lernportal.de

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Deutsch als Zweitsprache

Die vhs Hamm hat ein großes Angebot an Kursen und Prüfungen im Bereich Deutsch als Zweitsprache für alle, die Deutsch nicht als Muttersprache gelernt haben. Sie können bei uns zielgerichtet und systematisch Deutsch lernen. Alle Deutschkurse orientieren sich am „Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER). Hierbei bieten wir fast alle Niveaus an – von elementaren bis zu fortgeschrittenen Kenntnissen (A1 bis C1). Wir unterscheiden zwischen Integrationskursen und allgemeinen Deutschkursen. Bei der Wahl des für Sie richtigen Kurses werden Sie von uns beraten und unterstützt.



Programmplanung &
Beratung:

Horst Streibhardt

Tel.: 0 23 81 17 56 48

Horst.Streibhardt@stadt.hamm.de

Anmeldungen sind persönlich im Service-Büro der vhs im
Heinrich-von-Kleist Forum, telefonisch oder online möglich.
Telefon: 02381-175600
www.vhshamm.de



Allgemeine Deutschkurse (A1 bis C1)

Deutsch A1.1

Levent Demir

Voraussetzungen: keine Voraussetzungen erforderlich

Sie sprechen noch kein oder nur sehr wenig Deutsch. Im Kurs lernen Sie das deutsche Alphabet, Zahlen und Uhrzeit. Sie sprechen über sich, über Essen und Trinken, Möbel und Wohnen, Einkaufen und über das Wetter. Sie füllen Formulare aus und bekommen Informationen zum Thema Wohnung mieten, Kindergarten und Arbeiten in Deutschland. Sie bilden einfache Sätze und Fragen.

262 4102

Montags, mittwochs und donnerstags:

12:30 – 15:45 Uhr

Kursbeginn: 07.09.2026

25 Termine

vhs im Haus der Begegnung

187,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 31.08.2026

262 4103

Montags, mittwochs und donnerstags:

16:00 – 19:15 Uhr

Kursbeginn: 07.09.2026

25 Termine

vhs im Haus der Begegnung

187,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 31.08.2026

Deutsch A1.2

Hatice Evren Müller

Voraussetzung: Sie haben einen A 1.1 Kurs gemacht oder Sie leben schon länger in Deutschland und sprechen etwas Deutsch.

Das machen Sie im Kurs:

Sie sprechen mit einfachen Wörtern über Hobbys, Beruf und Kleidung. Sie machen einen Arzttermin und fragen nach dem Weg. Sie schreiben kurze Einladungen oder Entschuldigungen mit einfachen Sätzen. Sie lesen Anzeigen und Gebrauchsanweisungen und kurze Texte. Sie bilden einfache Sätze und Fragen.

262 4100

Mittwochs bis freitags

15:00 – 17:15 Uhr

Kursbeginn: 07.09.2026

33 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

170,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 28.08.2026

Deutsch A2.1

Ervin Pellumbi

Voraussetzung:

Sie haben einen A1 Kurs in Deutschland oder in Ihrem Heimatland gemacht oder haben durch Ihre Arbeit schon Deutsch gelernt. Im Kurs lernen Sie zum Beispiel, wie man mit anderen über Familie und Arbeit spricht und wie man mit den Nachbarn spricht, wenn es Probleme gibt.

Sie lernen, wie Schule und Ausbildung in Deutschland funktionieren und welche Regeln es im Mietshaus gibt.

Sie lernen wie man längere Sätze bildet und einfache Sätze miteinander verbindet. Sie üben Telefongespräche am Arbeitsplatz und lernen wie man einen Lebenslauf (CV) schreibt.

262 4104

Montags und donnerstags

16:00–18:15 Uhr

Beginn: 07.09.26

33 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

170,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 31.08.2026

Deutsch A2.2

Elisabeth Baumeister

Voraussetzung:

Sie haben den A2.1 Kurs gemacht oder leben schon länger in Deutschland und sprechen schon ganz gut Deutsch.

Im Kurs lernen Sie zum Beispiel, wie man Vorschläge macht und darauf reagiert. Sie bilden höfliche Fragen und lernen, wie man ein Fest oder einen Ausflug mit einem Partner organisiert. Sie schreiben längere Briefe mit schwierigeren Sätzen, zum Beispiel Reklamationen und Kündigungen und hören Ansa-gen und Radiomeldungen.

Sie lesen Briefe von Behörden, längere Texte und Briefe von Ämtern.

262 4101

Dienstags und donnerstags von 09:00-12:15 Uhr

Kursbeginn: 08.09.2026

25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

170,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 31.08.2026

Deutsch A2.2

Barbara Farhat

Voraussetzung:

Sie haben den A2.1 Kurs gemacht oder leben schon länger in Deutschland und sprechen schon ganz gut Deutsch.

Im Kurs lernen Sie zum Beispiel, wie man Vorschläge macht und darauf reagiert. Sie bilden höfliche Fragen und lernen, wie man ein Fest oder einen Ausflug zu zweit organisiert. Sie schreiben längere Briefe mit schwierigeren Sätzen, zum Bei-spiel Reklamationen und Kündigungen und hören Ansagen und Radiomeldungen. Sie lesen Briefe von Behörden, längere Texte und Briefe von Ämtern.

262 4109

Dienstags bis donnerstags

09:30 - 12:45 Uhr

Kursbeginn: 30.09.2026

25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

170,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 22.09.2026

Deutsch Konversationskurs A2/B1 am Abend

Stephanie Merten

In diesem Kurs steht das Sprechen im Vordergrund. Dieser Kurs ist als Ergänzung für Deutschlernende gedacht, die gute Kenntnisse auf den Stufen A2/B1 haben. Sie trainieren Ihre Aussprache und die Scheu vorm Sprechen soll verringert werden. Außerdem erweitern Sie Ihren Wortschatz.

262 4106

Dienstags

17:00 - 19:15 Uhr

Kursbeginn: 01.09.2026

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

57,00 EUR / 30 UStd.

Anmeldeschluss: 24.08.2026

Deutsch Konversationskurs A2/B1 am Morgen

Stephanie Merten

In diesem Kurs steht das Sprechen im Vordergrund. Dieser Kurs ist als Ergänzung für Deutschlernende gedacht, die gute Kenntnisse auf den Stufen A2/B1 haben. Sie trainieren Ihre Aussprache und die Scheu vorm Sprechen soll verringert werden. Außerdem erweitern Sie Ihren Wortschatz.

262 4105

Dienstags

10:30 - 12:00 Uhr

Kursbeginn: 27.10.2026

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

57,00 EUR / 30 UStd.

Anmeldeschluss: 19.10.2026

Deutsch Konversationskurs A2/B1 am Abend

Stephanie Merten

In diesem Kurs steht das Sprechen im Vordergrund. Dieser Kurs ist als Ergänzung für Deutschlernende gedacht, die gute Kenntnisse auf den Stufen A2/B1 haben. Sie trainieren Ihre Aussprache und die Scheu vorm Sprechen soll verringert werden. Außerdem erweitern Sie Ihren Wortschatz.

262 4108

Dienstags

17:00 - 19:15 Uhr

Kursbeginn: 17.11.2026

10 Termine

VHS im Heinrich-von-Kleist-Forum

57,00 EUR / 30 UStd.

Anmeldeschluss: 09.11.2026

Deutsch B1.1

Malgorzata Szymczyk-Fischer

Voraussetzung: mittlere Vorkenntnisse

In diesem Kurs werden Sie, aufbauend auf Ihre bereits erwor-benen Deutschkenntnisse, in den Wortschatz und die Gram-matik auf B1-Niveau eingeführt. Sie trainieren das Hör- und Leseverständnis und üben das Schreiben und Sprechen. Ziel ist die aktive sprachliche Teilhabe an verschiedenen Alltagssi-tuationen und die Bewältigung erster fachbezogener Gesprä-che im beruflichen Kontext (z. B. Bewerbungsgespräche).

262 4111

Dienstags und donnerstags von 14:30 - 17:45 Uhr

Kursbeginn: 08.09.2026

25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

187,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 31.08.2026

262 4112

Michaela Düchting

Dienstags bis freitags von 09:00 - 12:15 Uhr

Kursbeginn: 29.09.2026

25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

187,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 21.09.2026

262 4113

Songul Sahin

Montags bis freitags von 15:00 – 18:15 Uhr

Kursbeginn: 07.09.2026

25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

187,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 31.08.2026

Prüfungsvorbereitung Deutsch telc A2-B1

Hatice Evren Müller

Die Inhalte dieser telc Deutsch A2-B1 Prüfungsvorbereitung sind:

Ablauf, Format und Aufgabentypen der Prüfung

Aufbau der Prüfung (Übungstest)

Aufgabentypen aus den Bereichen

- Leseverstehen
- Sprachbausteine
- Lesen und Schreiben
- Hören und Schreiben
- Schreiben
- Sprechen

Gezieltes Training der einzelnen Subtests Lesen,

Hören, Schreiben, Sprechen

262 4175

Montags bis mittwochs

18:00 – 20:30 Uhr

9 Termine

Beginn 31.08.2026

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

50,60 EUR / 27 UStd.

Anmeldeschluss: 21.08.2026

262 4176

Montags bis mittwochs

18:00 – 20:30 Uhr

9 Termine

Beginn 28.09.2026

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

50,60 EUR / 27 UStd.

Anmeldeschluss: 18.09.2026

262 4177

Montags bis mittwochs

18:00 – 20:30 Uhr

9 Termine

Beginn 19.10.2026

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

50,60 EUR / 27 UStd.

Anmeldeschluss: 09.10.2026

262 4178

Montags bis mittwochs

18:00 – 20:30 Uhr

9 Termine

Beginn 23.11.2026

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

50,60 EUR / 27 UStd.

Anmeldeschluss: 13.11.2026

262 4179

Montags bis donnerstags

15:00 – 18:45 Uhr

8 Termine

Beginn 05.10.2026

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

60,00 EUR / 32 UStd.

Anmeldeschluss: 28.09.2026

Deutsch B2.1

Dieter Mooi

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse

Wenn Sie einen B 1 Kurs erfolgreich absolviert haben oder entsprechend gute bis sehr gute Vorkenntnisse besitzen, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

262 4120

Montags bis donnerstags von 16:30-19:45 Uhr

Kursbeginn: 07.09.2026

25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

187,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 31.08.2026

262 4121

Montags bis freitags von 09:00-12:15 Uhr

Kursbeginn: 02.09.2026

25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

170,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 21.08.2026

262 4121A

Montags bis mittwochs von 15:30-18:45 Uhr

Kursbeginn: 26.10.2026

25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

170,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 19.10.2026

Deutsch B2.2

Gerd Mäklär

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse

Wenn Sie einen B 1 Kurs erfolgreich absolviert haben oder entsprechend gute bis sehr gute Vorkenntnisse besitzen, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

262 4122

Montags bis freitags von 09:00-12:15 Uhr

Kursbeginn: 12.10.2026

25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

187,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 02.10.2026

Deutsch B2.3

Gerd Mäkler

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse

Wenn Sie einen B 1 Kurs erfolgreich absolviert haben oder entsprechend gute bis sehr gute Vorkenntnisse besitzen, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

262 4123

Montags bis freitags von 09:00 – 12:15 Uhr

Kursbeginn: 07.12.2026, 25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

187,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 27.11.2026

Deutsch B2.3

Inge Lelgemann

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse

Wenn Sie einen B 1 Kurs erfolgreich absolviert haben oder entsprechend gute bis sehr gute Vorkenntnisse besitzen, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

262 4125

Montags, mittwochs und freitags, 09:00 – 12:15 Uhr

Kursbeginn: 23.11.2026, 25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

170,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 16.11.2026

Deutsch B2.3

Grit Büsing, Gerd Mäkler

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse

Wenn Sie einen B 1 Kurs erfolgreich absolviert haben oder entsprechend gute bis sehr gute Vorkenntnisse besitzen, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

262 4127

Montags bis donnerstags von 16:00 – 19:15 Uhr

Kursbeginn: 12.10.2026, 25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

187,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 02.10.2026

Prüfungsvorbereitungskurs telc B2

Grit Büsing, Gerd Mäkler

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse

In diesem Kurs bereiten Sie sich intensiv auf die Telc B 2 Prüfung vor. Mit Hilfe von Übungstests trainieren Sie den Ablauf der Telc B 2 Prüfung und erarbeiten sich Strategien in den Bereichen: Leseverstehen, Sprachbausteine, Hörverstehen, sowie schriftlicher und mündlicher Ausdruck.

262 4128

Montags bis donnerstags von 16:00 – 19:15 Uhr

Kursbeginn: 07.12.2026, 25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

187,00 EUR / 100 UStd.

Anmeldeschluss: 30.11.2026

Deutsch Konversationskurs B2

Dr. Anke Pfeifer

In diesem Kurs steht das Sprechen im Vordergrund. Dieser Kurs ist als Ergänzung für Deutschlernende gedacht, die sehr gute Kenntnisse auf der Stufe B 1 haben und einen B 2 Kurs besuchen bzw. B 2 Kurs besuchen wollen. Sie trainieren Ihre Aussprache und erweitern Ihren Wortschatz.

262 4129

Mittwochs, 15:00 – 16:30 Uhr

Kursbeginn: 09.09.2026, 15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

57,00 EUR / 30 UStd.

Anmeldeschluss: 01.09.2026

Deutsch C1.1

Gerd Mäkler

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die

– einen B 2 Kurs erfolgreich abgeschlossen haben

– bereits sehr gute Sprachkenntnisse haben

– ihre Fähigkeiten auf ein fast muttersprachliches Niveau ausbauen möchten

– abschließend an einer telc C 1 Prüfung teilnehmen möchten

262 4142

Montags, donnerstags und freitags, 15:30 – 18:45 Uhr

Kursbeginn: 12.10.2026, 25 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

198,00 EUR

Anmeldeschluss: 02.10.2026

Prüfungstermine und Einbürgerungstests

Einbürgerungstest (BAMF)

Horst Streibhardt

Eine Anmeldung ist nur persönlich im Servicebüro möglich.

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss.

262 4154

Freitag, 16.10.2026, 10:00 – 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.09.2026

262 4155

Freitag, 16.10.2026, 12:00 – 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.09.2026

262 4156

Freitag, 20.11.2026, 10:00 – 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: 16.10.2026

262 4157

Freitag, 20.11.2026, 12:00 – 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 16.10.2026

262 4158

Freitag, 11.12.2026, 10:00 – 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.11.2026

262 4159

Freitag, 11.12.2026, 12:00 – 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.11.2026

Die Termine finden jeweils im Heinrich-von-Kleist-Forum statt.

Die Gebühr beträgt 25,00 EUR.

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

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

Das suchen wir:

Etwas drauf haben und etwas bewegen wollen:

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

Den Drang haben, Leidenschaft und Kreativität zu teilen:

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

Anderen neue Perspektiven eröffnen und zu Lernerfolgen verhelfen:

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

Mit uns Vielfalt feiern wollen:

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

Das erwartet Dich:

Eine gute Lernumgebung

Eine inklusive Umgebung, in der sich alle willkommen fühlen.

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

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

Das Erlebnis von Zusammenhalt in Vielfalt:

Bei uns erlebst du echte Gemeinschaft und Zusammenarbeit.

Einen fairen Zuverdienst:

Dein Engagement wird gemäß unserer kommunalen Honorarordnung vergütet.



Lass es raus

Dein Talent verdient es, gesehen und geteilt zu werden. Melde dich einfach unter:
[vhs@stadt.hamm.de!](mailto:vhs@stadt.hamm.de)

www.vhshamm.de

vhs
Volkshochschule
Hamm

Integrationskurse (BAMF)

Die vhs Hamm ist ein zugelassener Träger für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskurse. Neu eingewanderte Migrant:innen haben Anspruch auf einen Integrationskurs. Schon länger in Deutschland lebende Personen mit Migrationshintergrund, EU-Bürger:innen und Deutsche mit nicht ausreichenden Deutschkenntnissen können unter bestimmten Voraussetzungen beim BAMF eine Zulassung zur Teilnahme an einem Integrationskurs beantragen.

Ein allgemeiner Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden und einem 100-stündigen Orientierungskurs, der Integrationskurs mit Alphabetisierung besteht aus 900 Unterrichtsstunden.

Der Sprachkurs umfasst verschiedene Kursmodule, die das jeweilige Sprachniveau der Teilnehmer:innen berücksichtigen. Im Sprachkurs lernen die Teilnehmer:innen den Wortschatz, den sie zum Schreiben und Sprechen im Alltag brauchen. Dabei wird Wert darauf gelegt, das Sprechen, Lesen, Schreiben und Hören zu trainieren. Ziel des Sprachkurses ist das Erreichen des geforderten Sprachniveaus mit der abschließenden Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ), die den Sprachstand A2 bis B1 bescheinigt.

Im Orientierungskurs werden Basisinformationen zum deutschen Staatsaufbau, zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands vermittelt. Er schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LID) ab.

Die Integrationskurse finden vormittags oder nachmittags statt und es beginnen mehrmals im Jahr neue Integrationskurse. Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahmeberechtigung benötigt wird. Diese kann man direkt beim BAMF, beim Jobcenter oder bei der Ausländerbehörde erhalten. Wenden Sie sich gerne an uns, wenn Sie Fragen zur Teilnahmeberechtigung haben.

Das vhs Team der Hauptberuflichen Lehrkräfte in den Integrationskursen:

Maria Dirk-Eisemann	maria.dirk-eisemann@stadt.hamm.de
Barbara Farhat	Barbara.Farhat@stadt.hamm.de
Harald Heckendorf	harald.heckendorf@stadt.hamm.de
Meral Medik	meral.medik@stadt.hamm.de
Anne-Katrin Mundt	anne.mundt@stadt.hamm.de
Tanja Voges	tanja.voges@stadt.hamm.de

Beratung, Einstufung und Anmeldung

Alle Integrationskurse sind beratungspflichtig. Erst nach einem ausführlichen, persönlichen Gespräch und einem Einstufungstest können Sie an einem Integrationskurs teilnehmen. Welcher Kurs der Richtige ist und mit welchem Kursmodul Sie beginnen sollten, stellen wir mit einem Einstufungstest fest.

Einen **Beratungstermin** bei Herrn Streibhardt können Sie gerne per Mail (horst.streibhardt@stadt.hamm.de) oder telefonisch unter 0 23 81-1756 48 vereinbaren.

Für **Informationen zu Integrationskursen** und für die **Anmeldung zu Integrationskursen** steht Ihnen Frau Herbst zur Verfügung. Bitte nehmen Sie zunächst telefonisch Kontakt auf unter 0 23 81-1756 24.

Bitte bringen Sie folgende Dokumente zur Beratung und Anmeldung mit:

- Pass / Ausweisdokument
- Berechtigung / Verpflichtung zum Besuch eines Integrationskurses
- Leistungsbescheid SGB I oder II (falls vorhanden)

Was kostet die Teilnahme?

In der Regel beteiligen sich die Teilnehmer:innen mit € 2,29 an jeder Unterrichtsstunde. Den Restbetrag übernimmt das BAMF. Wenn Sie Sozialhilfe oder ALG II oder eine andere staatliche finanzielle Unterstützung bekommen, können Sie auf Antrag von den Kosten befreit werden. In Ausnahmesituationen können auch Personen teilnehmen, die nicht vom BAMF gefördert werden. In diesem Fall tragen die Teilnehmer:innen die gesamten Kosten des Integrationskurses selbst.

Kosten pro Modul:

- Teilnehmende mit Berechtigungsschein und Kostenbefreiung: € 0
- Teilnehmende mit Berechtigungsschein ohne Kostenbefreiung: € 229

Beginn der Integrationskurse



Kontakt:
Horst Streibhardt
Tel.: 0 23 81 17 56 48

Die genauen Starttermine unserer Integrationskurse und Wiederholerkurse erfahren Sie in unserer Beratung. In unserer Beratung informieren wir Sie auch über unseren **Integrationskurs mit Alphabetisierung**, welchen Migrant:innen besuchen können, für die aufgrund fehlender oder ungenügend schriftsprachlicher Kompetenzen der Besuch eines allgemeinen Integrationskurses nicht sinnvoll ist. Rufen Sie uns gerne an!



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Die Volkshochschule ist vom BAMF zugelassen zur Durchführung von Integrationskursen.

Kursaufbau der Integrationskurse

Einstufungstest

Basissprachkurs

Modul 1	100 Stunden	A1.1
Modul 2	100 Stunden	A1.2
Modul 3	100 Stunden	A2.1

Aufbausprachkurs

Modul 4	100 Stunden	A2.2
Modul 5	100 Stunden	B1.1
Modul 6	100 Stunden	B1.2

Abschlussprüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Modul 7	100 Stunden	Orientierungskurs
Test zum Orientierungskurs		„Leben in Deutschland (LID)“

Besuchte einen von 476.000
vhs-Kursen pro Jahr

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Mach dich zukunftsfit: Wir haben Raum und Zeit.
Wähle aus galaktisch vielen Angeboten zum fairen Preis –
vor Ort oder online. Finde jetzt den richtigen Kurs für dich.



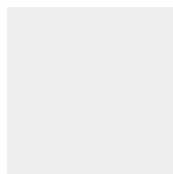
Fremdsprachen

Wir freuen uns, ein breites Angebot von insgesamt 15 verschiedenen Sprachen anbieten zu können, um die bunte Vielfalt der Sprachen in Europa und darüber hinaus abzubilden. Die Kurse sind am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GeR) ausgerichtet. Das Erlernen einer neuen Sprache geht über das reine Sprachverständnis hinaus. Es eröffnet Türen zu verschiedenen Kulturen und erweitert berufliche sowie persönliche Perspektiven. Die vhs ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch des Austauschs. Hier können Sie in die faszinierende Welt der Sprachen eintauchen und erleben, wie das Lernen einer Fremdsprache zu einer echten Bereicherung wird. Die vhs sieht sich als Wegbegleiter auf Ihrer sprachlichen Reise.

Programmplanung & Beratung:



Katrin Pangert
Tel.: 0 23 81 17 56 37
Katrin.Pangert@stadt.hamm.de



N.N.
Tel.: 0 23 81 17 56 00
vhs@stadt.hamm.de

Anmeldungen zu Kursen sind persönlich im Service-Büro der vhs im Heinrich-von-Kleist Forum, telefonisch oder online möglich.

Telefon: 02381-175600

www.vhshamm.de



Welches Niveau ist das Richtige für mich?

Niveau*	Empfohlene Vorkenntnisse	Mit Abschluss des Niveaus können Sie	Typische Situationen
A1 – Anfänger:innen ohne / geringe Vorkenntnisse	Ideal, wenn Sie die Sprache zum ersten Mal lernen oder lange nicht mehr angewendet haben.	- sich vorstellen und einfache Fragen beantworten - vertraute Wörter verstehen und verwenden - einfache Gespräche im Alltag führen	Begrüßung, Einkauf, Cafébesuch, Wegbeschreibung
A2 – Grundlagen vertiefen	ab etwa 2 Jahren Schulunterricht oder vergleichbarem Vorwissen. Sie können sich bereits vorstellen, einfache Sätze verstehen und sprechen.	- über Familie, Hobbys, Reisen sprechen - einfache E-Mails schreiben und verstehen - in routinemäßigen Situationen kommunizieren	Hotelbuchung, Arztbesuch, Telefongespräch, Small Talk
B1 – Alltags- und Berufssprache sicher anwenden	ab etwa 5 Jahren Schulunterricht oder vergleichbarem Vorwissen. Sie verstehen bereits einfache Gespräche und möchten flüssiger sprechen.	- Meinungen äußern und begründen - Erlebnisse schildern, Fragen stellen und beantworten - Texte verstehen und einfache Texte schreiben	Vorstellungsgespräch, Reiseplanung, Gespräch im Beruf
B2 – Selbstbewusst und differenziert kommunizieren	ab ca. 7 – 8 Jahren Schulunterricht oder längerer Auslandserfahrung. Sie möchten Ihre Sprachkompetenz ausbauen und festigen.	- spontan und flüssig kommunizieren - komplexere Texte verstehen und analysieren - präzise, strukturierte Aussagen treffen	Diskussionen, E-Mails im Beruf, Medien verstehen, Argumentieren
C1 – Kompetente Sprachverwendung	Sie verfügen über sehr gute Sprachkenntnisse, ob durch Schule, längere Auslandsaufenthalte oder regelmäßige berufliche Nutzung der Sprache. Sie möchten Ihre Ausdrucksfähigkeit weiter verfeinern, auch in komplexen und fachlichen Zusammenhängen.	- komplexe Texte zu abstrakten, kulturellen oder fachlichen Themen verstehen - sich spontan und flüssig ausdrücken, auch in anspruchsvollen Diskussionen - präzise, strukturiert und nuanciert argumentieren – mündlich wie schriftlich	Fachgespräche, Präsentationen, wissenschaftliche Texte, anspruchsvolle Medieninhalte, berufliche Verhandlungen

Einstufung

Um zu vermeiden, dass Sie einen Kurs wählen, der nicht Ihren Kenntnissen entspricht, empfehlen wir Ihnen einen Einstufungstest zu machen und unsere Beratung in Anspruch zu nehmen. Gern schicken wir Ihnen einen Link zu unseren Einstufungstests.

Persönliche Beratung

Wir beraten Sie gern! Senden Sie uns eine Mail, rufen Sie an oder vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch.

Lehrbücher

Bitte beachten Sie, dass Lehrbücher nicht in der Kursgebühr enthalten sind und warten Sie den ersten Kurstermin ab, bevor Sie sich ein Lehrwerk kaufen. Sie erhalten im Kurs genaue Informationen über das verwendete Lehrwerk.

Ein "Reinschnuppern"

In unsere Sprachkurse ist aus organisatorischen Gründen leider nicht möglich. Sollten Sie sich aber für einen falschen Kurs angemeldet haben, ist es möglich, innerhalb unseres Kurssystems zu wechseln.

Keine / geringe Vorkenntnisse (A1)

Die Englischkurse auf Stufe A1 richten sich an Einsteiger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. In den Einstiegskursen lernen Sie Schritt für Schritt, sich vorzustellen, einfache Gespräche zu führen und typische Alltagssituationen wie Einkaufen oder Restaurantbesuche zu meistern.

Das Lehrbuch ist in allen Kursen fester Begleiter und sorgt für eine klare, strukturierte Orientierung – auch beim Lernen zu Hause. A1.1 erstreckt sich in der Regel über zwei bis vier Semester, danach folgt das weiterführende A1.2, das Ihre Grundlagen festigt und ausbaut. Bei passenden Vorkenntnissen (z.B. durch Schulenglisch) ist ein direkter Einstieg in höhere Kurse möglich.

Mit abwechslungsreichen Methoden wie Dialogübungen, Hörverstehen und kurzen Texten gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit der Sprache – in einer lernfreundlichen Atmosphäre.

Englisch A1.1 Einstiegskurs

Otmar Rütter

Network Now A1 Starter Gold Edition – Hybride Ausgabe all-
ango, ISBN: 978-3-12-607364-6

(Empfehlung: Lehrbuch erst zur 2. Kursstunde beschaffen)

262 4200

freitags, ab 18.09.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.

Englisch A1.1, Lektion 1

Andrea La Bella

262 4201

donnerstags, ab 24.09.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

14 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

88,00 EUR / 28 UStd.

Englisch A1.1, Einstiegskurs

Friederike Schulze-Steinen

262 4202

Dienstag, 22.09.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

14 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

88,00 EUR / 28 UStd.

Englisch A1.1, Lektion 7

Andrea La Bella

262 4205

dienstags, ab 22.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

14 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

88,00 EUR / 28 UStd.

Englisch A1.1, Lektion 8

Otmar Rütter

262 4206

mittwochs, ab 16.09.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

14 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

88,00 EUR / 28 UStd.

Englisch A1.1, Lektion 10

Cigdem Sanlitürk

262 4207

mittwochs, ab 23.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

13 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

82,00 EUR / 26 UStd.

Englisch A1.2, Lektion 5

Nohemi Ruth Arce Sánchez

262 4208

montags, ab 21.09.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

63,00 EUR / 20 UStd.

Englisch A1, Auffrischung in den Herbstferien

Otmar Rütter

262 4209

Montag, 19.10.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

65,00 EUR / 20 UStd.

Finden Sie den passenden
Englischkurs:
Scannen Sie den
QR-Code zum kostenlosen
Einstufungstest!



England im Film: Eine Zeitreise durch ein Jahrhundert Historische Filmaufnahmen aus Großbritannien mit Blick auf die Partnerstadt Bradford

Bradford, Partnerstadt von Hamm und erste UNESCO City of Film weltweit, bildet den Ausgangspunkt dieses besonderen Filmabends. Historische Filmaufnahmen zeigen das Leben in England im vergangenen Jahrhundert - vom Straßenalltag und Arbeitsleben bis zu bewegenden historischen Momenten. Die Filme eröffnen faszinierende Einblicke in Alltag, Wandel und Atmosphäre einer vergangenen Zeit und lassen Geschichte lebendig werden. Einige der Aufnahmen stammen aus den frühen Jahren des Films und zeigen Szenen aus einer Zeit, in der bewegte Bilder noch eine Sensation waren. Kooperationsveranstaltung mit dem I.C.H. (internationaler Club Hamm e.V.)

262 4210

Dienstag, 22.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Gerd-Bucerius-Saal im Heinrich-von-Kleist-Forum

Internationales Weihnachtssingen

Gemeinsam singen wir traditionelle Weihnachtslieder aus verschiedenen Ländern - live begleitet am Klavier. Ein Abend für alle, die Musik lieben und sich auf die festliche Zeit einstellen möchten.

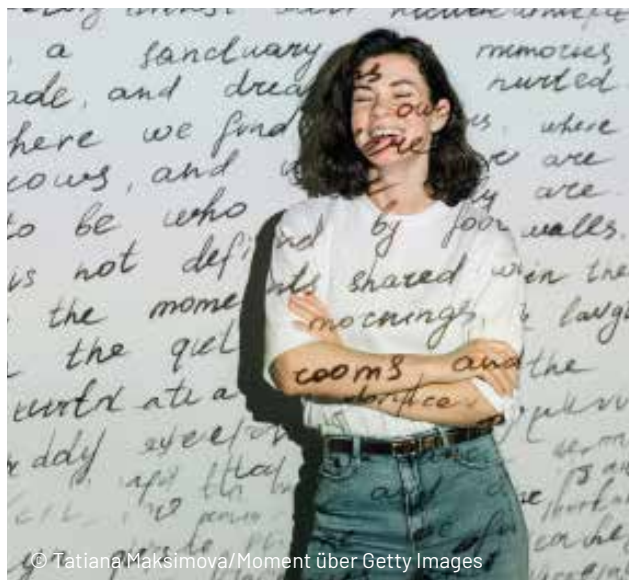
Vielleicht haben Sie gerade einen Sprachkurs besucht und möchten in lockerer Atmosphäre ein wenig Sprachpraxis sammeln? Oder Sie interessieren sich einfach für internationale Weihnachtstraditionen?

Ganz gleich, ob Sie textsicher mitsingen oder einfach den Moment genießen - bei uns zählt die Freude am Miteinander. Bringen Sie Ihre Weihnachtsstimmung mit - wir freuen uns auf Sie!

262 4211

Freitag, 11.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Gerd-Bucerius-Saal im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei



© Tatiana Maksimova/Moment über Getty Images

Grundlegende Kenntnisse (A2)

Englisch A2.1, Lektion 1

Saskia Weniger

262 4220

Dienstag, 22.09.2026, 10:45 - 12:15 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

69,00 EUR / 22 UStd.

Sharon Samarista-Beigel

262 4221

mittwochs, ab 16.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

14 Termine

vhs im Haus der Begegnung

Friedrich-Ebert-Str. 23-25, 59075 Hamm

88,00 EUR / 28 UStd.

Friederike Schulze-Steinen

262 4222

Dienstag, 22.09.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

13 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

82,00 EUR / 26 UStd.

Short and Easy - Fit for Holidays

Eli Yousefi

Sie haben bereits Englisch gelernt, fühlen sich aber unsicher, die Sprache im Urlaub anzuwenden? In diesem kompakten Online-Kurs frischen Sie wichtige Wörter und Redewendungen für typische Reisesituationen auf und üben deren Anwendung.

So gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Sprechen und können Ihren nächsten Urlaub entspannter genießen.

262 4223

Donnerstag, 24.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

6 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

39,00 EUR / 12 UStd.

Englisch A2.1, Lektion 3

Saskia Weniger

262 4224

Dienstag, 22.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

69,00 EUR / 22 UStd.

Englisch A2.1, Lektion 8

Verena Hammer

262 4225

Donnerstag, 10.09.2026, 10:45 - 12:15 Uhr

13 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

82,00 EUR / 26 UStd.

262 4226

Christian Stöcker

mittwochs, ab 23.09.2026, 18:45 - 20:15 Uhr

14 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

88,00 EUR / 28 UStd.

Englisch A2.2, Lektion 1

Erika Günther

262 4227

donnerstags, ab 17.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

14 Termine

vhs im Haus der Begegnung

Friedrich-Ebert-Str. 23-25, 59075 Hamm

88,00 EUR / 28 UStd.

Englisch A2.2, Lektion 7

Rainer Gausepohl

262 4228

dienstags, ab 22.09.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.

English Refresher A2 – Fit für Alltag und Beruf

vhs
Bildungsurlaub

Saskia Weniger

Lange kein Englisch mehr gesprochen? Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, die eigenen Kenntnisse wieder zu aktivieren und mit neuem Selbstvertrauen anzuwenden!

In diesem dreitägigen Bildungsurlaub steht die praktische Anwendung im Mittelpunkt: Hier werden vorhandene Grundkenntnisse aufgefrischt, Wortschatz erweitert und typische Alltagssituationen trainiert – vom Small Talk über Reisen bis hin zu einfachen Gesprächen im beruflichen Kontext.

Durch abwechslungsreiche Übungen, Dialoge und kommunikative Aktivitäten gewinnen Sie schnell mehr Sicherheit im Sprechen und Verstehen.

Der Kurs richtet sich an alle, die früher schon Englisch gelernt haben (Niveau A2) und ihre Kenntnisse kompakt und effektiv wiederbeleben möchten – für mehr Sicherheit im Alltag und im Job. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

262 4229

Mittwoch, 14.10.2026, 09:00 – 15:30 Uhr

Donnerstag, 15.10.2026, 09:00 – 15:30 Uhr

Freitag, 16.10.2026, 09:00 – 15:30 Uhr

37 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

105,00 EUR / 21 UStd.

English Tenses: Überblick über das englische Zeitensystem

vhs
online

Christian Stöcker

Englische Zeiten wirken auf den ersten Blick verwirrend – doch mit dem richtigen Überblick lassen sie sich schnell verstehen und anwenden. In diesem Kompaktkurs lernen Sie die wichtigsten Zeitformen kennen und üben, diese sicher in typischen Situationen einzusetzen: im Alltag, im Beruf oder auf Reisen. Sie gewinnen einen Überblick über Present-, Past- und Future-Formen, Sicherheit, welche Zeitform in welchem Zusammenhang passt, Routine im Sprechen und Schreiben durch praktische Übungen.

Ein Kursbuch benötigen Sie nicht. Der Kurs findet auf Englisch statt, bei Bedarf können wir jederzeit ins Deutsche wechseln.

262 4230

montags, ab 09.11.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

5 Termine

35,00 EUR / 10 UStd.

Anmeldeschluss: 06.11.2026

Fortgeschrittene Kenntnisse (B1 & höher)

Für diese Stufe sollten Sie ca. 5 Jahre Schulenglisch mitbringen. Sie verstehen bereits einfache Gespräche und möchten flüssiger und sicherer werden. Sie arbeiten mit aktuellen Themen, authentischem Material und viel Gelegenheit zum freien Sprechen. Diese Stufe bietet Ihnen mehr Sprachfreiheit – ideal für alle, die Englisch praktisch anwenden möchten. Einen Überblick über die Lernziele der Niveaustufen finden Sie in der Tabelle am Anfang des Englischbereichs.

Englisch B1 – Englisch mit Zeit und Muße, Lektion 5

Otmar Rütter

262 4240

montags, ab 14.09.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.

Englisch B1.1, Lektion 1

Hedda Lindenberg-Uhr

262 4241

mittwochs, ab 09.09.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

13 Termine

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

84,00 EUR / 26 UStd.

262 4241A **vhs**
online

Eli Yousefi

dienstags, ab 29.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

11 Termine

69,00 EUR / 22 UStd.

Let's Enjoy English B1.1

Verena Hammer

262 4242

Mittwoch, 09.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

13 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

82,00 EUR / 26 UStd.

Englisch B1.1, Lektion 8

Cigdem Sanlitürk

262 4243

dienstags, ab 22.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

14 Termine

vhs im Haus der Begegnung

Friedrich-Ebert-Str. 23-25, 59075 Hamm

88,00 EUR / 28 UStd.



© KI generiert

Englisch B1.2, mit Zeit und Muße

Otmar Rüther

262 4244

donnerstags, ab 17.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.

Englisch B1.2, Lektion 2

Verena Hammer

262 4245

Mittwoch, 09.09.2026, 10:45 - 12:15 Uhr

13 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

82,00 EUR / 26 UStd.

Englisch B1.2, Lektion 8

Cigdem Sanlitürk

262 4246

montags, ab 21.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

14 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

88,00 EUR / 28 UStd.

Masterclass (B2 / C1) Boost Fluency & Confidence!

Martin Cantor

This course is for advanced English learners (B2/C1) who want to improve their spoken skills and expand their vocabulary. In a small group, participants practice fluency, idiomatic expressions, and structured communication through guided discussions, practical exercises, and short tasks, with support and feedback from a native-speaking instructor. The focus is on developing confidence and accuracy in everyday and professional conversation.

262 4247

Samstag, 21.11.2026, 09:00 - 15:15 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

31,50 EUR / 7 UStd.

Englisch B1 - Grammatik endlich klar verstehen

Otmar Rüther

Grammatik muss nicht kompliziert sein! In diesem Kurs werden die wichtigsten Strukturen der englischen Sprache auf B1-Niveau verständlich erklärt und direkt praktisch angewendet. Ziel ist es, mehr Sicherheit beim Sprechen und Schreiben zu gewinnen und typische Fehler zu vermeiden. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen, Lücken schließen oder einfach mehr Sicherheit im Umgang mit der Grammatik gewinnen möchten - ganz gleich, ob für Alltag, Reise oder Beruf.

262 4248

donnerstags, ab 24.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

6 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

42,00 EUR / 12 UStd.

Den Zugangslink zu den Onlineveranstaltungen erhalten Sie per Mail spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn.

Als Endgeräte empfehlen wir einen Computer/Tablet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher/Headset



Grammatikkurs kompakt (B1+/B2)

vhs
online

Christian Stöcker

Dieser Grammatikkurs richtet sich an Interessierte, die Vorkenntnisse mitbringen und ihr Wissen erweitern und vertiefen möchten. Wenn Sie mit dem englischen Zeitensystem ein wenig vertraut sind, wenn Ihnen Konstruktion & Anwendung des Simple Present, Present Continuous, Simple Past, und vielleicht ein oder zwei Futur-Konstruktionen bekannt sind, bietet dieser Kurs eine Vertiefung weiterer Grammatikthemen der englischen Sprache. Es geht darum, Sicherheit in der Anwendung des Englischen zu gewinnen.

Die Kurssprache ist Englisch, Fragen können aber auf Deutsch gestellt werden.

262 4249

donnerstags, ab 24.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

6 Termine

48,00 EUR / 12 UStd.

Anmeldeschluss: 23.09.2026

Conversation Courses

In unseren Konversationskursen auf den Stufen A2 bis B2 steht das freie Sprechen im Mittelpunkt. Hier vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse durch praxisnahe Themen, lebendige Diskussionen und abwechslungsreiche Übungen - ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß und Motivation.

Ob beim Small Talk über Alltagsthemen, im Austausch über Reisen, Kultur oder Beruf - Sie lernen, sich flüssiger auszudrücken, Ihr Vokabular zu erweitern und sprachlich sicherer zu werden. Unsere erfahrenen Kursleitungen schaffen eine angenehme Lernatmosphäre und passen die Inhalte flexibel an die Interessen der Gruppe an.

Ideal für alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen oder gezielt die Sprechfertigkeit trainieren möchten!

Let's talk now A2

Verena Hammer

262 4250

Montag, 07.09.2026, 10:45 - 12:15 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

76,00 EUR / 24 UStd.

Let's talk Crime A2 – Blood and Breakfast am Vormittag

Martin Cantor

Sielernengerade Englisch, vielleicht schon in einem Kurs oder auf eigene Faust und hätten Lust auf etwas Abwechslung? Dann kommen Sie mit auf Verbrecherjagd: In unserem Kurs lesen wir gemeinsam spannende Kurzkrimis aus dem Buch „Blood and Breakfast“. Ein Mord, ein Drohbrief, ein mysteriöser Todesfall, in jeder Geschichte steckt nicht nur Nervenkitzel, sondern auch jede Menge Sprachtraining. Die Texte bieten hilfreiche Vokabeln, einfache Erklärungen und kleine Übungen. Ob als Ergänzung zu Ihrem Englischkurs oder einfach so: Hier steht der Spaß am Lesen und Entdecken im Mittelpunkt. Blood and Breakfast, Circon Verlag, ISBN 978-3-8174-1385-0
262 4251

dienstags, ab 22.09.2026, 09:15 – 10:15 Uhr

6 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

36,00 EUR / 8 UStd.

Englisch A2/B1: Chitchat in the afternoon – Plauderei am Nachmittag

Otmar Rütter

In entspannter Atmosphäre treffen wir uns am Nachmittag und unterhalten uns auf Englisch über alltagsnahe und interessante Themen. Die Gesprächsanlässe werden teilweise gemeinsam ausgewählt und teilweise vom Kursleiter vorbereitet – so bleibt es abwechslungsreich und lebendig.

Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen: kleine Gespräche, lockerer Austausch, neue Wörter im Kontext verstehen und anwenden – ganz ohne Stress, aber mit viel Spaß an der Sprache. Einfach mitmachen, ausprobieren und ins Gespräch kommen – Chitchat in the Afternoon.

262 4252

mittwochs, ab 30.09.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

64,00 EUR / 20 UStd.

Let's talk now A2

Verena Hammer

262 4253

donnerstags, ab 10.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

14 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

82,00 EUR / 28 UStd.

Konversation für Senior:innen B1

Martin Cantor

262 4254

dienstags, ab 22.09.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

13 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

82,00 EUR / 26 UStd.

Monday Evening Conversation B1

Peter Downes

262 4255

montags, ab 21.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

14 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

88,00 EUR / 28 UStd.

Join the Conversation B1/B2

Peter Downes

262 4256

montags, ab 28.09.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

65,00 EUR / 20 UStd.

Monday Morning Conversation B2

Verena Hammer

262 4257

Montag, 07.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

70,00 EUR / 22 UStd.

Advanced Conversation – Aktuelle Themen im Gespräch Englisch B2/C1

Martin Cantor

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die aktuelle gesellschaftliche und politische Entwicklungen auf Englisch besprechen möchten. In einer kleinen Gruppe diskutieren wir Themen aus den Bereichen Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft, Politik und Kultur. Ein erfahrener englischer Muttersprachler begleitet die Gespräche, unterstützt bei Wortschatz und Ausdruck und sorgt für einen strukturierten Ablauf. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Englischkenntnisse auf hohem Niveau zu üben und die Ausdrucksfähigkeit in Diskussionen zu erweitern.

Der Kurs findet auch in einer Kleingruppe von 5 Personen statt.

262 4258

dienstags, ab 03.11.2026, 16:30 – 18:00 Uhr

6 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

49,00 EUR / 12 UStd.



© Jon Anders Wiken – stock.adobe.com

Englisch in den ZwaR-Gruppen



Programmplanung & Beratung:

Serkan Ilhan

Tel.: 0 23 81 17 56 32

Ilhan@stadt.hamm.de

Sie sind Senior:in und möchten mit gleichaltrigen Personen Ihre vorhandenen Englischkenntnisse auffrischen und festigen? Dann sind möglicherweise die Englischangebote der ZwaR-Gruppen genau das richtige für Sie. In einer lockeren Runde wiederholen Sie alltägliche Grammatikformen, lesen und übersetzen Lektüre. Die Anforderungen werden nach Selbsteinschätzung der Teilnehmenden innerhalb der Gruppe selbst festgelegt.

Englisch Hamm-Mitte

Bernd Aach

262 7201

jeweils montags, 16:00 – 17:30 Uhr, außer in den Ferien
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
entgeltfrei

Englisch Bockum-Hövel

Waltraud Nillies

262 7202

jeweils dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, 14-tägig
Haus der Begegnung, Friedrich-Ebert-Str. 23-25
entgeltfrei



Volkshochschule
Hamm

Besuchte 2014 den Sprachkurs
„Französisch A1 Stufe 3“

Die Volkshochschule

**Vielleicht der Beginn
von etwas ganz Großem.**

Lass dir die Worte auf der Zunge zergehen.
Fremdsprachen sind das beste Rezept für inter-
nationale Karrieren. Wähle aus unserem Menü.

#zukunftsor_vhs

www.vhshamm.de

Französisch

Keine / geringe Vorkenntnisse (A1)

Einstiegskurs Französisch Französisch A1, Kurs 1

Yassine El Aïmani

Sie interessieren sich für Französisch und möchten die Sprache von Anfang an lernen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs einen Einstieg in die französische Sprache. Mit ein bisschen Übung können Sie sich schon bald in Alltagssituationen auf Französisch verständigen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Start ab Lektion 1

262 4301

montags, ab 02.11.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

62,50 EUR / 20 UStd.

262 4302

Arthur Kameni

donnerstags, ab 24.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.

Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch A1, Kurs 2

Daniela Kois

Sie haben Interesse an der französischen Sprache und bereits erste Kenntnisse gesammelt? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Hier können Sie Ihre Fähigkeiten auffrischen, erweitern und mit etwas Übung bald in Alltagssituationen auf Französisch kommunizieren.

Start ab Lektion 7

262 4303

dienstags, ab 22.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.

Wenn nicht anders ausgeschrieben, ist das Lehrwerk der regulären A1 Kurse *voyages neu A1*; Klett Verlag; ISBN 978-3-12-529077-8

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

262 430X

Donnerstag, 22.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

25,00 EUR / keine Ermäßigung / 3,33 UStd.

Den Zugangslink zu den Onlineveranstaltungen erhalten Sie per Mail spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn. Als Endgeräte empfehlen wir einen Computer/Tablet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher/Headset

Fortgeschrittene Kenntnisse (A2-C1)

Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch A2, Kurs 1

Anne-Sophie Sadlowski-Lannoy

Sie konnten bereits erste Erfahrungen im Französischen sammeln und haben das Niveau A1 (GER) abgeschlossen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit mit dem Niveau A2 (GER) zu starten und so Ihre bisherigen Kenntnisse auszubauen.

Start ab Lektion 1

262 4311

donnerstags, ab 24.09.2026, 10:45 - 12:15 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

69,00 EUR / 22 UStd.

262 4312

freitags, ab 25.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

11 Termine

vhs im Haus der Begegnung

Friedrich-Ebert-Str. 23-25, 59075 Hamm

69,00 EUR / 22 UStd.

Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Modul I Französisch A2, Kurs 4

Catherine Maas

Sie besitzen bereits erste Erfahrungen im Französischen auf dem Niveau A2 (GER)? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit Ihre bereits erworbenen Kenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Anhand von lebendigen Texte, überschaubaren Lernportionen und landeskundlichen Informationen zu attraktiven Regionen Frankreichs arbeiten Sie auf den Abschluss des Niveau A2 (GER) hin.

Start ab Lektion 7

262 4313

mittwochs, ab 23.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

4 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

28,50 EUR / 8 UStd.

Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Modul II

262 4316

donnerstags, ab 19.11.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

5 Termine

vhs-im-Heinrich-von-Kleist-Forum

36,00 EUR / 10 UStd.

Wenn nicht anders ausgeschrieben, ist das Lehrwerk der regulären A2 Kurse voyages neu A2; Klett Verlag; ISBN 978-3-12-529087-7

Französisch für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen Französisch B1, Kurs 3

Arthur Kameni

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau A2 (GER) abgeschlossen haben und bereits erste Kenntnisse von etwa zwei Semestern auf dem Niveau B1 (GER) besitzen. Anhand von authentischen Texten und lebensnahen Themen erweitern Sie Ihre bisherigen Französischkenntnisse kontinuierlich und werden zum Abschluss des Niveaus B1 (GER) geführt.

Start ab Lektion 8

Lehrwerk: Voyages neu B1 - Klett-Verlag - ISBN 978-3-12-529097-6

262 4314

dienstags, ab 22.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.



Französisch für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen, Modul I Französisch B1, Kurs 5

Catherine Maas

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit Ihre Französischkenntnisse bis zum Abschluss des Niveaus B1 (GER) auszubauen und in sympathischer Atmosphäre noch mehr über Land und Leute zu erfahren. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau A2 (GER) abgeschlossen haben und bereits erste Kenntnisse auf dem Niveau B1 (GER) besitzen.

Start ab Lektion 9

Lehrwerk: Rencontres B1; Klett-Verlag; ISBN 978-3-12-530079-8

262 4315

donnerstags, ab 24.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

4 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

28,50 EUR / 8 UStd.

Französisch für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen, Modul II

262 4316

donnerstags, ab 19.11.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

5 Termine

vhs-im-Heinrich-von-Kleist-Forum

36,00 EUR / 10 UStd.

Französisch für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen Französisch B1 / B2, Kurs 5

vhs
online

Hedda Lindenberg-Uhr

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau B1 (GER) abgeschlossen haben und bereits erste Erfahrungen des Niveaus B2 (GER) besitzen. Anhand eines anspruchsvollen Lehrwerks vertiefen und erweitern Sie Ihre bisherigen Kenntnisse gemeinsam im Kurs. Kleingruppentarif

Start ab Lektion 4

Lehrwerk: Tendances B2 ISBN 978-3-12-529735-7

262 4317

dienstags, ab 08.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

11 Termine

73,50 EUR / 14,67 UStd.

Konversation & mehr

Französisch Konversationskurs Modul I Französisch B1/B2

Catherine Maas

Anhand verschiedener Themen und Medien frischen Sie in konkreten Sprechsituationen Wortschatz und Grammatik auf und festigen in einer angenehmen Lernatmosphäre Ihre Ausdrucksfähigkeit. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Französischkenntnissen. Mit Hilfe von Textbearbeitungen und Dialogübungen verbessern Sie Ihre Kenntnisse für eine selbstständige Sprachverwendung. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe bis maximal 9 Teilnehmenden statt.

262 4321

mittwochs, ab 23.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

4 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

28,50 EUR / 8 UStd.

Französisch Konversationskurs Modul II **262 4322**

mittwochs, 18.11.2026, 17:00 – 18:30 Uhr
5 Termine
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
36,00 EUR / 10 UStd

Comprehension de textes et conversation **Französisch B2/C1**

Anne-Sophie Sadlowski-Lannoy
Vous aimez parler français? Alors, venez nous rejoindre pour discuter, lire (revue "Ecoute"...), sans oublier quelques révisions de grammaire.

262 4323

donnerstags, ab 24.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
11 Termine
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
69,00 EUR / 22 UStd.

Vortrag – Burgund bis Beaujolais **Französisch A2/ B1**

Ralf Petersen
Französischsprachiger Vortrag über die Reise durch die Weinberge von Dijon bis Lyon. Lors de notre voyage nous allons découvrir 2 régions vinicoles mondialement connues. La Bourgogne et le Beaujolais sont couverts de vignobles d'une qualité souvent remarquable.

Mais ce sont également des régions avec un patrimoine historique, culturel et gastronomique extraordinaire. Dijon avec son Palais de Ducs et ses églises, Beaune avec son Hôtel-Dieu, le Canal de Bourgogne, les abbayes de Fontenay et de Cluny, les cathédrales de Tournus et de Vézelay mais aussi des paysages magnifiques et des curiosités insolites ainsi que Lyon, la grande métropole régionale entre Rhône et Saône.

Burgund-Beaujolais

262 4340

Montag, 23.11.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
9,00 EUR / 2 UStd.



© Thierry RYO – stock.adobe.com

Italienisch

keine / geringe Vorkenntnisse (A1)

Einstiegskurs Italienisch **Italienisch A1, Kurs 1**

Riccardo Cardinali

"Con piacere" bedeutet auf Deutsch "mit Vergnügen". Unterhaltsam und kommunikativ lernen Sie in diesem Kurs die italienische Sprache und Kultur kennen. Sie beschäftigen sich mit den unterschiedlichen Bereichen Wortschatz, Satzbildung, Grammatik, aktives Sprechen und Hörverständnis. So erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Start ab Lektion 1

262 4351

donnerstags, ab 24.09.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
11 Termine
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
69,00 EUR / 22 UStd.

262 4352

Rosa Caruso Ierardi
mittwochs, ab 23.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
12 Termine
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
75,00 EUR / 24 UStd.

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen **Italienisch A1, Kurs 2**

Raimondo Leonetti

In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse über Sprache und Kultur. Sie beschäftigen sich mit den unterschiedlichen Bereichen Wortschatz, Satzbildung, Grammatik, aktives Sprechen und Hörverständnis. So erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von etwa einem Semester. Start ab Lektion 6

Start ab Lektion 6

262 4353

dienstags, ab 22.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
11 Termine
vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum
69,00 EUR / 22 UStd.

Intensivkurs Italienisch A1 Italienisch A1



Raimondo Leonetti

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die italienische Sprache und Kultur interessieren und die Grundlagen der italienischen Sprache schnell und kompakt erlernen möchten.

Der Kurs zielt darauf ab, die Fähigkeit zu einer flüssigen und natürlichen Kommunikation zu entwickeln, wobei der Schwerpunkt vor allem auf dem mündlichen Ausdruck und der Interaktion liegt. Somit wird das Erlernen des Grundwortschatzes des Alltags und grundlegender grammatikalischer Strukturen auf den praktischen und kommunikativen Gebrauch der Sprache ausgerichtet sein.

Dadurch werden Sie sich sowohl im beruflichen Umfeld als auch in Alltagssituationen wohlfühlen. Zusätzlich ermöglicht Ihnen der Kurs, verschiedene Aspekte der italienischen Kultur kennenzulernen oder zu vertiefen. Neben den Lektionen im Buch können bei Bedarf auch Schwerpunkte gesetzt werden.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Eine Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich.

262 4354

Montag, 12.10.2026, 09:00 - 15:00 Uhr

4 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

140,00 EUR / 32 UStd.

Bildungsurlaub

Arbeitnehmer*innen haben die Möglichkeit, sich - unter Fortzahlung des Gehaltes - von der Arbeit freistellen zu lassen, um an Weiterbildungen teilnehmen zu können. Die Regelungen dazu sind im „Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung - Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ für NRW festgelegt.

Die vhs Hamm ist vom Land NRW anerkannt, entsprechende Weiterbildungen durchzuführen. Wie wird der Antrag auf Bildungsurlaub gestellt? Beim Arbeitgeber muss ein Antrag auf Freistellung eingereicht werden. Die dafür notwendigen Unterlagen werden bei der Anmeldung zum Seminar von der vhs ausgegeben. Der Antrag muss spätestens 6 Wochen vor Seminarbeginn beim Arbeitgeber vorliegen.

Der Arbeitgeber hat 3 Wochen Zeit für die Prüfung. Falls er die Freistellung ablehnt, muss dies innerhalb dieser Frist mitteilen und eine begründete Ablehnung aussprechen. Nach Genehmigung des Antrags steht der Teilnahme an der Fortbildung nichts mehr im Wege. Nach Abschluss des Seminars erhalten Sie von der vhs eine Teilnahmebescheinigung, die an den Arbeitgeber weiterzuleiten ist.

Italienisch-Grammatik-Check: Fit in 3 Abenden Italienisch A1

Rosa Caruso Ierardi

Möchten Sie Ihre Grundlagenkenntnisse in Italienisch festigen und Struktur in Ihr Wissen bringen? In diesem kompakten Minikurs werden gezielt die wichtigsten Grammatikregeln des Niveaus A1 (GER) wiederholt - verständlich, praxisnah und ohne Stress. Die Schwerpunkte im Überblick: Substantive & Artikel; das Plural-System, Verben im Präsens; Satzbau & Präpositionen.

Ziel des Kurses: Theorie trifft Praxis! Jede Regel wird sofort mit nützlichen Beispielsätzen geübt, damit das Gelernte direkt beim Sprechen angewandt werden kann. Der Kurs bietet die perfekte Basis für alle Wiedereinsteigenden, die sich mehr Sicherheit im Ausdruck wünschen.

262 4354A

montags, ab 28.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

3 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

21,00 EUR / 6 UStd.

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch A1, Kurs 3

Riccardo Cardinali

In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse über Sprache und Kultur. Sie beschäftigen sich mit den unterschiedlichen Bereichen Wortschatz, Satzbildung, Grammatik, aktives Sprechen und Hörverständnis. So erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen auf dem Niveau A1 (GER).

Start ab Lektion 8

262 4355

mittwochs, ab 23.09.2026, 19:45 - 21:15 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

62,50 EUR / 20 UStd.

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch A1, Kurs 3

Rosa Caruso Ierardi

In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse über Sprache und Kultur. Sie beschäftigen sich mit den unterschiedlichen Bereichen Wortschatz, Satzbildung, Grammatik, aktives Sprechen und Hörverständnis. So erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen auf dem Niveau A1 (GER).

Start ab Lektion 5

262 4356

mittwochs, ab 23.09.2026, 16:45 - 18:15 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

75,00 EUR / 24 UStd.

Italienreise am Vormittag: ein kultureller Kurztrip Italienisch A1

Rosa Caruso Ierardi

Italien erleben, ohne Hamm zu verlassen – eine Bildungsreise durch Italiens Lebenswelten.

Dieser Kompaktkurs richtet sich bewusst an Lernende, die sprachliche, kulturelle und interkulturelle Kompetenzen gezielt ausbauen möchten. Statt eines reinen Sprachkurses bietet er eine interaktive Auseinandersetzung mit Italien als Lebens- und Kulturraum.

In jedem Kurstermin "besuchen" Sie eine andere Region – von Sizilien bis in die Toskana. Neben Vokabeln werden auch kulturelle Aspekte zu lokalen Spezialitäten und Traditionen vermittelt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf dem Niveau A1 (GER).

262 4357

montags und mittwochs, ab 19.10.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

4 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

25,00 EUR / 8 UStd.

Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch A1, Kurs 6

Rosa Caruso Ierardi

Unterhaltsam und kommunikativ erweitern Sie in diesem Kurs Ihre bisherigen Kenntnisse der italienischen Sprache und Kultur. Sie beschäftigen sich mit den unterschiedlichen Bereichen Wortschatz, Satzbildung, Grammatik, aktives Sprechen und Hörverständnis. So erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Vorkenntnisse werden entsprechend der Lektionen vorausgesetzt.

Start ab Lektion 7

Lehrwerk: Allegro nuovo A1 ISBN 978-3-12-525590-6

262 4359

donnerstags, ab 24.09.2026, 18:15 – 19:45 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

75,00 EUR / 24 UStd.

Italienisch A1 – Wiederholung

Rosa Caruso Ierardi

Haben Sie schon einmal Italienisch gelernt, aber bereits Einiges wieder vergessen? Fangen Sie nicht bei Null an! In diesem Kurs wiederholen und festigen Sie Ihre bisherigen Grundlagenkenntnisse der italienischen Sprache. In einer dynamischen und entspannten Atmosphäre frischen Sie die wichtigsten Aspekte des A1 Niveaus (GER) wieder auf.

262 4359A

Montag, 21.09.2026, 11:40 – 13:10 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

75,00 EUR / 24 UStd.

Fortgeschrittene Kenntnisse (A2 – B1)

Italienisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen Italienisch A2, Kurs 1

Riccardo Cardinali

Abwechslungsreich erweitern Sie Ihre bisher erworbenen Kenntnisse der italienischen Sprache. Sie bauen in diesem Kurs Ihre Sprachfertigkeiten aus und lernen diese situationsbezogen anzuwenden. Vorkenntnisse des Niveaus A1 (GER) werden vorausgesetzt. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Start ab Lektion 1

262 4361

montags, ab 21.09.2026, 10:45 – 12:15 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

69,00 EUR / 22 UStd.

262 4362

Raimondo Leonetti

dienstags, ab 22.09.2026, 16:30 – 18:00 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

69,00 EUR / 22 UStd.

262 4363

Riccardo Cardinali

donnerstags, ab 24.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

62,50 EUR / 20 UStd.

Italienisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen Italienisch A2, Kurs 4

Riccardo Cardinali

Abwechslungsreich erweitern Sie Ihre bisher erworbenen Kenntnisse in der italienischen Sprache. Sie bauen in diesem Kurs Ihre Sprachfertigkeiten aus und lernen diese situationsbezogen anzuwenden. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau A1 (GER) abgeschlossen haben und bereits erste Kenntnisse auf dem Niveau A2 besitzen. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Start ab Lektion 8

262 4364

montags, ab 21.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

62,50 EUR / 20 UStd.

Wenn nicht anders ausgeschrieben, ist das Lehrwerk
der regulären A1 Kurse *Con piacere nuovo A1*; Klett
Verlag; ISBN 978 3 12 502202 7

Italienisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen Italienisch A2, Kurs 6

Rosa Caruso Ierardi

Abwechslungsreich erweitern Sie Ihre bisher erworbenen Kenntnisse. Sie bauen in diesem Kurs Ihre Fertigkeiten der italienischen Sprache aus und lernen diese situationsbezogen anzuwenden. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau A1 (GER) abgeschlossen haben und bereits erste Kenntnisse auf dem Niveau A2 besitzen.

Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Start ab Lektion 7

262 4366

donnerstags, ab 24.09.2026, 16:20 – 17:50 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

75,00 EUR / 24 UStd.

Wenn nicht anders ausgeschrieben, ist das Lehrwerk der regulären A2 Kurse *Con piacere nuovo A2*; Klett-Verlag; ISBN 978-3-12- 525209-7

Konversation & mehr

Lektüre und Konversation Italienisch A1/ A2

Rosa Caruso Ierardi

Lernen Sie entspannt anhand von zehn Kurzgeschichten Italienisch. Neben dem Lesevergnügen trainieren und intensivieren Sie Ihren Wortschatz, Grammatik, Kommunikation und Leseverstehen.

Kleingruppentarif: Dieser Kurs findet auch in einer Kleingruppe mit 5 Personen statt.

Lektüre: Italienisch lernen mit Kurzgeschichten ISBN: 978-3-12-562387-3

262 4371

mittwochs, ab 23.09.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

120,00 EUR / 24 UStd.

Corso di lettura e conversazione Italienisch A2/ B1

Rosa Caruso Ierardi

In diesem Kurs erweitern und festigen Sie Ihre fortgeschrittenen Italienischkenntnisse. Mit Hilfe von Zeitschriftenartikeln, kompakten Lektüren und weiteren Übungen wird gezielt das Sprachverständnis gefördert. Dabei werden aktuelle Themen, landeskundliche Besonderheiten sowie die Politik und Literatur Italiens behandelt.

Zur Festigung der Grammatik arbeitet der Kurs zusätzlich mit dem Lehrwerk

Con piacere nuovo B1+ / B2; Klett Verlag; ISBN 978-3-12-525226-4

262 4373

montags, ab 21.09.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

75,00 EUR / 24 UStd.

Portugiesisch

Einstiegskurs – Portugiesisch für die Reise und den Alltag Portugiesisch A1

vhs
online

Teresa Sofia Antunes de Oliveira Kriese

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem kommunikativen Format haben Sie die Möglichkeit einen kompakten Einstieg in die portugiesische Sprache zu erlangen. Das Sprechen steht dabei im Vordergrund. In insgesamt acht Terminen erhalten Sie grundlegende Kenntnisse zu alltags- und reisetypischen Themen: sich vorstellen, nach dem Befinden fragen, Einkaufen, Freizeit, Restaurantbesuch.

Lehrwerk: *Vivam as férias!* Hueber ISBN 978-3-19-507243-4

262 4391

mittwochs, ab 30.09.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

10 Termine

62,50 EUR / 20 UStd.

Portugiesisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Portugiesisch A1, Kurs 2

vhs
online

João Nieto

Sie haben bereits erste Vorkenntnisse im Portugiesischen und sind neugierig auf Brasilien, Portugal oder lusophone Kulturen? Dann starten Sie jetzt mit unserem Portugiesischkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen! Der Unterrichtsschwerpunkt liegt auf der Konversation durch eine ausgewogene Balance zwischen Grammatik, Hörverstehen und Lesen.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Start ab Lektion 5

Lehrwerk: *Olá Portugal!* neu A1 – A2; Klett-Verlag; ISBN 978-3-12-528938-3

262 4392

mittwochs, ab 23.09.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

10 Termine

62,50 EUR / 20 UStd.



© rh2010 – stock.adobe.com

Spanisch ohne / geringe Vorkenntnisse (A1)

Spanisch Einstiegskurs Spanisch A1, Kurs 1

Joseline Vera López

Wenn Sie noch nie Spanisch gelernt haben, lernen Sie in diesem Kurs systematisch und Schritt für Schritt die spanische Sprache und Kultur kennen. Am Ende des Kurses werden Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Spanisch verständigen können. Themen sind u.a. Vorstellung, Begrüßung und Verabschiedung, Anredeformen Du und Sie, Zahlen, Fragen und Antworten, z.B. nach dem Befinden, persönliche Informationen, Familie und Berufe.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

262 4401

donnerstags, ab 24.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.

262 4402

Maria del Carmen Rickert

montags, ab 21.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

69,00 EUR / 22 UStd.

Spanisch Einstiegskurs online Spanisch A1, Kurs 1



Guillem Batllori Pagès

Ob von zu Hause mit einem Kaffee oder von unterwegs - profitieren Sie von der Flexibilität der Onlinekurse.

Wenn Sie noch nie Spanisch gelernt haben oder nochmal „von vorne“ anfangen möchten, lernen Sie in diesem Kurs systematisch und Schritt für Schritt die spanische Sprache und Kultur kennen. Am Ende des Kurses werden Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Spanisch verständigen können. Themen sind u.a. Vorstellung, Begrüßung und Verabschiedung, Anredeformen Du und Sie, Zahlen, Fragen und Antworten, z.B. nach dem Befinden, persönliche Informationen, Familie und Berufe. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

262 4403

mittwochs, ab 07.10.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

10 Termine

62,50 EUR / 20 UStd.

Katalanisch A1 – Schnupperkurs vhs online

Guillem Batllori Pagès



Was ist eigentlich Katalanisch und wo wird diese Sprache gesprochen? Ist diese Sprache vielleicht auf meiner nächsten Reise relevant? Erfahren Sie in diesem Schnupperkurs etwas zur katalanischen Sprache und erlernen Sie Basics wie Begrüßung und Aussprache alltagsrelevanter Redewendungen. Vielleicht macht diese Veranstaltung ja Lust auf mehr und Sie besuchen den Kompaktkurs Katalanisch.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

262 4403A

Sonntag, 27.09.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

8,50 EUR / 2 UStd.

Katalanisch A1 – Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse vhs online



Guillem Batllori Pagès

Neben Spanisch ist Katalanisch die offizielle Sprache in Katalonien, auf den Balearen und in Valencia. Sie wird von über 10 Millionen Menschen gesprochen. Sie interessieren sich für diese Sprache oder planen sogar eine Reise nach Katalonien, Barcelona oder auf die Balearen? In diesem Kompaktkurs lernen Sie die wichtigsten katalanischen Wörter und Redewendungen für alltägliche Situationen kennen.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

262 4403B

dienstags, ab 06.10.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

6 Termine

43,00 EUR / 12 UStd.

Den Zugangslink zu den Onlineveranstaltungen erhalten Sie per Mail spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn.

Als Endgeräte empfehlen wir einen Computer/Tablet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher/Headset

Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch A1, Kurs 2

Nohemi Ruth Arce Sánchez

In diesem Kurs erweitern und festigen Sie systematisch und Schritt für Schritt Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur.

Am Ende des Kurses werden Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Spanisch verständigen können.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von etwa einem Semester.

Start ab Lektion 4

262 4404

montags, ab 14.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

69,00 EUR / 24 UStd.

Wenn nicht anders ausgeschrieben, ist das Lehrwerk der regulären A1 Kurse Con gusto nuevo A1; Klett Verlag; ISBN 978 3 12 514676 1

Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch A1, Kurs 4

Martha Melina Velez Clemente

In diesem Kurs erweitern und festigen Sie systematisch und Schritt für Schritt Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur. Am Ende des Kurses werden Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Spanisch verständigen können. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von etwa drei Semestern.

Start ab Lektion 11

262 4406

donnerstags, ab 20.08.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.

Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch A1, Kurs 5

Joseline Vera López

In diesem Kurs festigen und erweitern Sie systematisch Ihre bisher erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur. Am Ende des Kurses werden Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Spanisch verständigen können. Themen sind u.a. Vorstellung, Begrüßung und Verabschiedung, Anredeformen Du und Sie, Zahlen, Fragen und Antworten, z.B. nach dem Befinden, persönliche Informationen, Familie und Berufe.

Start ab Lektion 8

262 4407

dienstags, ab 22.09.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.



© rh2010 – stock.adobe.com

Intensivkurs Spanisch für Alltag und Beruf Spanisch A1

vhs
Bildungsurlaub

Fleur Frigge

Der Kurs bietet einen Einstieg in die spanische Sprache in der kompakten Form des Bildungsurlaubs.

In abwechslungsreichen Einheiten behandeln wir die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Dabei lernen Sie grundlegende Wörter und Redewendungen kennen, mit denen Sie einfache Alltags- und Begegnungssituationen meistern können. Gleichzeitig werden verschiedene Aspekte des Arbeitslebens wie z.B. Kommunikation, Arbeitsplatz und Reisen thematisiert, wodurch Sie auch konkrete Einblicke in die spanische Kultur bekommen. Neben den Lektionen im Buch können bei Bedarf auch Schwerpunkte gesetzt werden. Lehrwerk: Con gusto nuevo A1; Klett Verlag; ISBN 978 3 12 514676 1

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Eine Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich.

262 4408

Montag, 28.09.2026, 09:00 – 15:00 Uhr

Dienstag, 29.09.2026, 09:00 – 15:00 Uhr

Mittwoch, 30.09.2026, 09:00 – 15:00 Uhr

Donnerstag, 01.10.2026, 09:00 – 15:00 Uhr

Freitag, 02.10.2026, 09:00 – 15:00 Uhr

5 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

170,00 EUR / 35 UStd.

Bildungsurlaub

Arbeitnehmer*innen haben die Möglichkeit, sich - unter Fortzahlung des Gehaltes - von der Arbeit freistellen zu lassen, um an Weiterbildungen teilnehmen zu können. Die Regelungen dazu sind im „Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung - Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ für NRW festgelegt.

Die vhs Hamm ist vom Land NRW anerkannt, entsprechende Weiterbildungen durchzuführen. Wie wird der Antrag auf Bildungsurlaub gestellt? Beim Arbeitgeber muss ein Antrag auf Freistellung eingereicht werden. Die dafür notwendigen Unterlagen werden bei der Anmeldung zum Seminar von der vhs ausgegeben. Der Antrag muss spätestens 6 Wochen vor Seminarbeginn beim Arbeitgeber vorliegen.

Der Arbeitgeber hat 3 Wochen Zeit für die Prüfung. Falls er die Freistellung ablehnt, muss dies innerhalb dieser Frist mitteilen und eine begründete Ablehnung aussprechen. Nach Genehmigung des Antrags steht der Teilnahme an der Fortbildung nichts mehr im Wege. Nach Abschluss des Seminars erhalten Sie von der vhs eine Teilnahmebescheinigung, die an den Arbeitgeber weiterzuleiten ist.

Fortgeschrittene Kenntnisse (A2-B2)

Spanisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen Spanisch A2, Kurs 2

Maria del Carmen Rickert

In diesem Kurs erweitern und festigen Sie Ihre spanischen Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik. Sie lernen sich in Situationen des Alltags zu verständigen, Informationen auszutauschen und Ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau A1 (GER) abgeschlossen und erste Kenntnisse von etwa eine Semester auf dem Niveau A2 (GER) erworben haben.

Start ab Lektion 3

262 4412

mittwochs, ab 26.08.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.

262 4413

Joseline Vera López

montags, ab 21.09.2026, 19:35 - 21:05 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.

Start ab Lektion 6

262 4414

Martha Melina Velez Clemente

montags, ab 17.08.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.



© Seventyfour - stock.adobe.com

Spanisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen Spanisch A2, Kurs 6

Carmen Alejandra Ocampo-Kassner

In diesem Kurs erweitern und festigen Sie Ihre spanischen Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik. Sie lernen sich in Situationen des Alltags zu verständigen, Informationen auszutauschen und Ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 (GER)

Start ab Lektion 9

262 4415

Mittwoch, 09.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

75,00 EUR / 24 UStd.

Wenn nicht anders ausgeschrieben, ist das Lehrwerk der regulären A2 Kurse *Con gusto nuevo A2*; Klett Verlag; ISBN 978 3 12 514682 2

Spanisch B1 Wiederholung und Vertiefung

Aurora Elizabeth Roldan de Hofer

Sie haben bereits fortgeschrittenen Kenntnisse auf der Stufe B1(GER) oder diese bereits abgeschlossen?

In familiärer Atmosphäre wiederholen und vertiefen Sie grundlegende Themen dieses Niveaus mit der zugehörigen Grammatik und dem passenden Vokabular.

Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Kleingruppentarif

262 4422

montags, ab 07.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

120,00 EUR / 24 UStd.

Konversation & mehr

Spanisch A2/ B1 Konversations- und Lektürekurs

Carmen Alejandra Ocampo-Kassner

Sie möchten Ihre bisherigen fortgeschrittenen Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern? In diesem Konversations- und Lektürekurs fördern Sie Ihr bisheriges Wissen durch entsprechende Hör- und Leseübungen sowie mit spanischsprachigen Spielen.

Die Lektüre wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

262 4451

Mittwoch, 09.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

75,00 EUR / 24 UStd.

Konversation für Fortgeschrittene Spanisch B1 / B2

Martha Melina Velez Clemente

Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse auf das nächste Level bringen und fließender kommunizieren? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Dieses Format richtet sich an alle, die bereits über solide Kenntnisse der spanischen Sprache verfügen und ihre Sprechfertigkeit in einer anregenden und interaktiven Umgebung weiterentwickeln möchten.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B1/B2, die ihre Kommunikationsfähigkeiten in Spanisch weiter ausbauen möchten.

262 4453

donnerstags, ab 20.08.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.

¡Aprenda español y algo más! – Konversation und mehr! Spanisch B2

Aurora Elizabeth Roldan de Hofer

Lernen Sie mit spannenden Artikeln aus Magazinen und Zeitungen Ihre fortgeschrittenen Spanischkenntnisse zu verbessern und zu festigen. Ganz nebenbei optimieren Sie anhand kleiner Übungen Ihre Grammatikfertigkeiten. In entspannter Atmosphäre hören Sie spanische Musik und schauen interessante Kurzfilme. So tauchen Sie in die spanische und lateinamerikanische Kultur ein.

262 4454

dienstags, ab 08.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.

Vortrag: Andalucía y sus encantos

Franco Gualterio Tous

Anschaulicher Vortrag in leicht verständlichem Spanisch (A2/ B1 GER) über Andalusien, eine der 17 unabhängigen Gemeinschaften Spaniens. Andalucía, una de las 17 Comunidades Autónomas de España, nos invita a imaginarnos vacaciones de playa y sol.

Pero Andalucía es mucho más. Andalucía cuenta con muchas ciudades famosas, como por ejemplo su capital, Sevilla, pero además Granada, Córdoba, Málaga, Almería, etc. Estas ciudades son muy famosas por albergar gran parte de la cultura y de la tradición tanto andaluzas como también españolas. Con esta presentación queremos invitarlos a descubrir muchos de los secretos que Andalucía tiene para ofrecer a sus visitantes. Entre otros sus playas, su música, su cultura, su tradición, su flamenco; sin olvidar tampoco los desafíos actuales, como por ejemplo la desocupación, la inmigración, los gitanos. ¡Los esperamos a todos!

262 4460

Dienstag, 03.11.2026, 19:15 - 20:15 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

9,00 EUR / keine Ermäßigung / 1,33 UStd.



Arabisch

Vorankündigung: Einführung in die arabische Sprache

Yassine El Aïmani

Dieser Kurs bietet einen sanften Einstieg in die arabische Sprache und Schrift, sowie in die Kultur. Im Mittelpunkt steht die Kommunikation für erste Begegnungen: sich begrüßen und verabschieden, sich vorstellen, nach dem Namen und Befinden fragen. Sie lernen die arabischen Schriftzeichen kennen und üben, einzelne Wörter zu schreiben. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Der Kurs findet auch in einer Kleingruppe mit 6 Personen statt. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Kalamuna A1, Der Arabischkurs, ISBN 978-3-19-605253-4, Hueber Verlag (bitte Kursbuch erst zur 2. Stunde besorgen)

262 4500

Montag, 15.02.2027, 18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

84,00 EUR / 20 UStd.

Chinesisch

Chinesisch kompakt: Praxisnaher Einstieg für Alltag und Reise



Helen Hong He

Neugierig auf eine neue Sprache? In diesem Kompaktseminar erhalten Sie erste Einblicke in: Begrüßungen, Zahlen, kleine Alltagssituationen – alles praxisnah und ohne Vorkenntnisse. Zwischendurch erhalten Sie kurze Einblicke in die chinesische Kultur, sodass Sprache und Land gleichzeitig erlebbar werden.

Der Kurs eignet sich hervorragend, um erste Gespräche auf Chinesisch zu führen und sich möglicherweise schon auf eine Reise nach China vorzubereiten. Bequem von zu Hause aus, mit viel Gelegenheit zum Mitmachen und Ausprobieren. Der Kurs findet auch in einer Kleingruppe ab 5 Personen statt.

262 4510

dienstags, ab 22.09.2026, 18:15 – 19:45 Uhr

4 Termine

36,00 EUR / 8 UStd.

Anmeldeschluss: 18.09.2026

Den Zugangslink zu den Onlineveranstaltungen erhalten Sie per Mail spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn.

Als Endgeräte empfehlen wir einen Computer/Tablet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher/Headset

Dänisch

Hej Dänemark! Einstieg in die dänische Sprache



Kerstin Giesa

In diesem Onlinekurs lernen Sie die Grundlagen der dänischen Sprache und machen Ihre ersten Schritte in Richtung alltagstauglicher Kommunikation. Schritt für Schritt werden Aussprache, Wortschatz und einfache grammatische Strukturen aufgebaut, sodass Sie sich in typischen Situationen verständigen können. Der Kurs eignet sich für alle ohne Vorkenntnisse und vermittelt neben Sprache auch spannende Einblicke in Land und Leute Dänemarks – bequem und flexibel online von zu Hause aus.

Vi snakkes ved! aktuell A1+, ISBN 978-3-19-125379-0

262 4520

mittwochs, ab 30.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine

84,00 EUR / 24 UStd.

Anmeldeschluss: 21.09.2026

Dänisch für Fortgeschrittene "Så kan du lære det" (A2/B1)

Lis Nielsen-Theis

Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Lernende geeignet, die zeitgenössisches Dänisch lernen möchten – mit viel Spaß!

Start ab Kapitel 7

262 4521

dienstags, ab 22.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

11 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

69,00 EUR / 22 UStd.

Japanisch

Japanisch A2 – Kurs 7

Dr. Megumi Hasegawa

Dieser Kurs ist für alle, die ihre Reise in die japanische Sprache fortführen möchten. Neben der Sprache vermittelt der Kurs auch Einblicke in die faszinierende japanische Kultur, um Ihnen ein ganzheitliches Verständnis der Sprache zu vermitteln. Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt. Lehrbuch: Marugoto Elementary 1 (A2) Katsudoo , Rikai and Sentences

262 4525

montags, ab 28.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

9 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

57,00 EUR / 18 UStd.

Koreanisch

Koreanisch A1 Aufbaukurs

Jihyeon Maeng

Korea begeistert mit Musik, Serien und Kultur weltweit! Dieser Kurs baut auf ersten Koreanischkenntnissen auf und erweitert Wortschatz, Grammatik und einfache Konversationen. Auch neue Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

262 4530

dienstags, ab 22.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

14 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

88,00 EUR / 28 UStd.

Hangeul entdecken – das koreanische Alphabet kennenlernen

Jihyeon Maeng

Wussten Sie, dass das koreanische Alphabet als eines der modernsten der Welt gilt? In diesem Workshop erhalten Sie einen ersten Einblick in seine Struktur und lernen, erste Zeichen zu lesen und zu schreiben. Am Ende des Workshops nehmen Sie Ihren Namen auf Koreanisch mit nach Hause. Eine Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich.

262 4531

Samstag, 26.09.2026, 10:00 – 13:15 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

18,00 EUR / 4 UStd.

Neugriechisch

Neugriechisch Einstiegskurs

Vassilis Stoupas

Erleben Sie die Schönheit der griechischen Sprache! In unserem Einstiegskurs für Neugriechisch erlernen Sie die Grundlagen der Sprache und Kultur Griechenlands. Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger und vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen anwenden können. Lernen Sie, sich vorzustellen, einfache Gespräche zu führen und mehr über die reiche Geschichte und Traditionen Griechenlands zu erfahren.

Lehrbuch: Kalimera Neu (A1-A2), ISBN 978-3-12-606650-1 (Bitte erst zur 2. Kursstunde besorgen)

262 4535

montags, ab 02.11.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

69,00 EUR / 20 UStd.

Neugriechisch für Fortgeschrittene

Vassilis Stoupas

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie in entspannter Atmosphäre und mit Gelegenheiten zum praktischen Üben und Wiederholen grundlegende Griechischkenntnisse. Teilnahmevoraussetzung sind vier Semester Neugriechisch oder vergleichbare Kenntnisse. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

262 4536

montags, ab 28.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

80,00 EUR / 20 UStd.

Vorankündigung: Neugriechisch reaktivieren: Sprache, Alltag, Kultur

Vassilis Stoupas

Sie haben früher schon einmal Neugriechisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre wieder aktivieren?

In diesem kompakten Seminar wiederholen Sie wichtige Grundlagen der Sprache und erweitern Ihren Wortschatz rund um Alltag, Reisen und Begegnungen in Griechenland.

Mit kurzen Videos, Hörtexten, kleinen Dialogen und landeskundlichen Impulsen lernen Sie die moderne griechische Sprache lebendig und alltagsnah kennen. Themen wie Essen und Trinken, Musik, Feste, griechischer Alltag oder typische Reisesituationen sorgen für abwechslungsreiche Einblicke in Sprache und Kultur. Der Schwerpunkt liegt auf dem Verstehen, Sprechen und gemeinsamen Ausprobieren – ohne Leistungsdruck.

Das Seminar eignet sich für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen, deren Sprachkurs vielleicht schon etwas länger zurückliegt und die wieder hineinkommen möchten.

Anmeldungen ab sofort möglich.

262 4537

montags, ab 22.02.2027, 18:00 – 19:30 Uhr

6 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

48,00 EUR / 12 UStd.

Niederländisch

Niederländisch A1 für Teilnehmende mit ersten Kenntnissen

vhs
online

Nicola Jaeger

In diesem Online-Kurs vertiefen Sie erste Sprachkenntnisse und erhalten Einblicke in Kultur und Alltag der Niederlande. Im Mittelpunkt stehen einfache Redewendungen und das Verstehen und Sprechen in typischen Alltagssituationen. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Vorkenntnissen.

262 4546

mittwochs, ab 16.09.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

14 Termine

88,00 EUR / 28 UStd.

Niederländisch A1/A2

Ankie Buchterkirchen

In diesem Kurs festigen Sie Ihr Grundlagenwissen, erweitern Ihren Wortschatz und lernen Ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. gute Niederländisch-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

262 4547

donnerstags, ab 24.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

14 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

88,00 EUR / 28 UStd.

Polnisch

Einstiegskurs Polnisch A1

Christine Jaworek

In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die polnische Sprache und Kultur. Der Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Gebrauch der Sprache, um sich, z.B. auf Reisen, im Beruf oder im Alltag erfolgreich zu verständigen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Lehrwerk: Witam! aktuell A1 ISBN 978-3-19-125369-1
(Lehrbuch bitte erst zur 2. Kursstunde besorgen)

262 4550

montags, ab 28.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

75,00 EUR / 24 UStd.

Polnisch A1 für Fortgeschrittene, Lektion 5

Christine Jaworek

In diesem Kurs festigen Sie erste Kenntnisse der polnischen Sprache und Kultur. Vorkenntnisse von einem Semester werden vorausgesetzt. Start ab Lektion 5

Lehrwerk: Witam! aktuell A1 ISBN 978-3-19-125369-1

262 4551

dienstags, ab 22.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

75,00 EUR / 24 UStd.

Polnisch A1 für Fortgeschrittene, Lektion 8

Malgorzata Szymczyk-Fischer

Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf dem praktischen Gebrauch der Sprache, um sich, z.B. auf Reisen, im Beruf oder im Alltag erfolgreich zu verständigen. Vorkenntnisse von etwa zwei Semestern werden vorausgesetzt.

Start ab Lektion 8

262 4552

donnerstags, ab 10.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

15 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

94,00 EUR / 30 UStd.



Polnisch A2: Lesen, verstehen und sprechen

Malgorzata Szymczyk-Fischer

Sie möchten Ihre Polnischkenntnisse festigen und aktiv anwenden? In diesem Kurs trainieren Sie sowohl das sichere Verstehen von Texten als auch das flüssige Sprechen. Gemeinsam lesen wir eine unterhaltsame Geschichte, die als Grundlage für Gespräche, Wortschatzarbeit und die Wiederholung wichtiger Grammatikstrukturen dient.

Durch die Kombination von Lesen und Sprechen erweitern Sie Ihren Wortschatz, verbessern Ihr Ausdrucksvermögen und gewinnen mehr Sicherheit im Gebrauch der polnischen Sprache. Gleichzeitig erhalten Sie spannende Einblicke in Kultur und Alltag Polens. So lernen Sie abwechslungsreich, praxisnah und mit viel Gelegenheit zum Austausch auf Polnisch.

262 4553

mittwochs, ab 23.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

15 Termine

Beisenkamp-Gymnasium

94,00 EUR / 30 UStd.

Russisch

Einstiegskurs Russisch

Marina Schwarz

Schritt für Schritt wird in anhand von kurzen Dialogen in die russische Sprache und in das kyrillische Alphabet eingeführt. Am Ende der Stufe A1 können Sie einfache Wörter und Sätze verstehen und sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lehrbuch: МОСТ neu A1-A2, ISBN: 978-3-12-527648-2, Klett Verlag (bitte erst zur 2. Kursstunde besorgen)

262 4570

Dienstag, 29.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

12 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

75,00 EUR / 24 UStd.

Russisch A1/A2 für Fortgeschrittene

Marina Schwarz

Am Ende der Stufe A1 können Sie einfache Wörter und Sätze verstehen und sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. Vorkenntnisse von drei Semestern bzw. vergleichbare Kenntnisse werden vorausgesetzt

Start ab Lektion 9

262 4571

dienstags, ab 22.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

14 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

88,00 EUR / 28 UStd.

Schwedisch

Schwedisch mit ersten Vorkenntnissen



Simon Paschedag

In diesem Online-Kurs festigen und erweitern Sie erste Schwedischkenntnisse - und das ganz bequem von zu Hause aus! Kenntnisse von zwei Semestern werden vorausgesetzt.

262 4580

donnerstags, ab 17.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine

75,00 EUR / 24 UStd.

Anmeldeschluss: 15.09.2026

Schwedisch A1 - kompakter Einstieg



Andreas Kunz

Der Kurs bietet einen Einstieg in die schwedische Sprache in der kompakten Form des Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, aber auch Quereinsteiger:innen können für einen Neustart gerne mitdazukommen.

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

262 4581

Montag, 02.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

220,00 EUR / 40 UStd.

Svensk konversation! Prata. Läsa. Trivas. Schwedisch B1/B2

Barbara Claesberg-Wawerka

Der Kurs wendet sich an alle, die ihre fortgeschrittenen Kenntnisse der schwedischen Sprache lebendig halten möchten. Die Teilnehmenden entscheiden ihrem Interesse entsprechend über die Themenauswahl. Wir widmen uns verschiedenen Texten aus Zeitungen, Büchern, Internet, Filmen und Liedern. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt.

262 4582

Donnerstag, 24.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

10 Termine

Beisenkamp-Gymnasium

63,00 EUR / 20 UStd.

Slowakisch

Slowakisch Einstiegskurs kompakt



Zdenka Mück

Möchten Sie Slowakisch lernen, um sich im Alltag verständigen zu können oder einfach die Sprache und Kultur kennen zu lernen? In diesem Online-Kompaktkurs entdecken Sie die Grundlagen der slowakischen Sprache: Begrüßungen, einfache Sätze, Zahlen, Alltagssituationen und mehr. Gemeinsam üben wir die Aussprache, kurze Dialoge und typische Alltagssituationen - praxisnah und interaktiv. Ideal für Anfänger:innen, die Slowakisch entdecken möchten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 4 Personen statt.

262 4585

dienstags, ab 03.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

6 Termine

75,00 EUR / 12 UStd.

Anmeldeschluss: 02.11.2026

Türkisch

Türkisch A1 für Reise und Alltag

Ümmü Ayhan

Tauchen Sie ein in die Welt der türkischen Sprache und Kultur mit unserem Kompaktkurs für den perfekten Urlaub! Haben Sie keine Vorkenntnisse? Kein Problem! Hier lernen Sie die Grundlagen des Türkischen und bereiten Sie optimal auf Ihren nächsten Türkeiurlaub vor. Der Kurs findet auch in einer Kleingruppe statt.

Kursinhalte:

- Nützliche Reisesätze und -vokabular
- Grundlagen der türkischen Aussprache
- Einkaufen und Bestellen im Restaurant
- Orientierung und einfache Unterhaltungen
- Kulturelle Einblicke für ein tieferes Verständnis

Haydi Tatile!, Türkisch für die Reise, ISBN 978-3-19-807243-1 (bitte erst zur 2. Kursstunde besorgen)

262 4590

freitags, ab 02.10.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

84,00 EUR / 20 UStd.



Sevinc Fritsch

Dieser Kurs vermittelt nicht nur die Grundlagen der türkischen Sprache, sondern auch ein tiefes Verständnis für die türkische Kultur. Von der Einführung in das türkische Alphabet bis hin zu alltäglichen Redewendungen und Höflichkeitsformen – es wird großer Wert darauf gelegt, dass Sie die Sprache praktisch anwenden können.

Zusätzlich zum Sprachtraining erhalten Sie wertvolle Einblicke in kulturelle Werte und Traditionen, die Ihre interkulturelle Kompetenz stärken. Der Kurs vermittelt praktische Werkzeuge und Strategien, um kulturelle Unterschiede zu verstehen und im interkulturellen Kontext sicher zu agieren. Besonders für Lehrer/innen, Pädagogen/innen, Sozialarbeiter/innen, Pflegekräfte und medizinisches Personal bietet dieser Kurs wertvolle Erkenntnisse.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Eine Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich.

262 4591

Mittwoch, 25.11.2026, 09:00 – 15:00 Uhr

Donnerstag, 26.11.2026, 09:00 – 15:00 Uhr

Freitag, 27.11.2026, 09:00 – 15:00 Uhr

Montag, 30.11.2026, 09:00 – 15:00 Uhr

Dienstag, 01.12.2026, 09:00 – 15:00 Uhr

5 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

250,00 EUR / 35 UStd.

Bildungsurlaub

Arbeitnehmer*innen haben die Möglichkeit, sich – unter Fortzahlung des Gehaltes – von der Arbeit freistellen zu lassen, um an Weiterbildungen teilnehmen zu können. Die Regelungen dazu sind im „Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung – Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ für NRW festgelegt.

Die vhs Hamm ist vom Land NRW anerkannt, entsprechende Weiterbildungen durchzuführen. Wie wird der Antrag auf Bildungsurlaub gestellt? Beim Arbeitgeber muss ein Antrag auf Freistellung eingereicht werden. Die dafür notwendigen Unterlagen werden bei der Anmeldung zum Seminar von der vhs ausgegeben. Der Antrag muss spätestens 6 Wochen vor Seminarbeginn beim Arbeitgeber vorliegen.

Der Arbeitgeber hat 3 Wochen Zeit für die Prüfung. Falls er die Freistellung ablehnt, muss dies innerhalb dieser Frist mitteilen und eine begründete Ablehnung aussprechen. Nach Genehmigung des Antrags steht der Teilnahme an der Fortbildung nichts mehr im Wege. Nach Abschluss des Seminars erhalten Sie von der vhs eine Teilnahmebescheinigung, die an den Arbeitgeber weiterzuleiten ist.

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

DGS – Einstiegsseminar

Markus Zedler

In diesem Einstiegskurs lernen Sie erste Gebärden und grundlegende Kommunikationsformen kennen. Schritt für Schritt erwerben Sie die Basis für einfache Gespräche in DGS und erhalten zugleich interessante Einblicke in die Gehörlosenkultur. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten – ob aus beruflichen, privaten oder persönlichen Gründen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262 4600

mittwochs, ab 16.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

84,00 EUR / 20 UStd.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache (DGS)

vhs
Bildungsurlaub

Markus Zedler

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine visuelle Sprache mit eigener Grammatik und Struktur. Für viele hörende Menschen ist sie zunächst ungewohnt – umso wichtiger ist ein gut vorbereiteter Einstieg. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der DGS kennen und entwickeln ein Gespür für die besondere Kommunikation über Gestik, Mimik und Bewegung.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt. Eine Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich.

262 4604

Montag, 07.12.2026, 09:00 – 14:15 Uhr

Dienstag, 08.12.2026, 09:00 – 14:15 Uhr

Mittwoch, 09.12.2026, 09:00 – 14:15 Uhr

Donnerstag, 10.12.2026, 09:00 – 14:15 Uhr

Freitag, 11.12.2026, 09:00 – 14:15 Uhr

5 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

180,00 EUR / 30 UStd.





Digital im Alltag

Die Digitalisierung verändert unser Leben – sind Sie bereit? Entdecken Sie unser Bildungsangebot, 'Digital im Alltag' und erlangen Sie die nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten, um in der digitalen Welt mitzuhalten. Von PC bis Smartphone, von Internet bis zu den wichtigsten Programmen – wir machen Sie fit für den digitalen Alltag. Informieren Sie sich jetzt!



Programmplanung &
Beratung:
Antje Schimmel
Tel.: 0 23 81 17 56 34
Schimmel@stadt.hamm.de

Anmeldungen zu Kursen sind persönlich im Service-Büro der vhs im Heinrich-von-Kleist Forum, telefonisch oder online möglich.
Telefon: 02381-175600
www.vhshamm.de



Computer und Internet: Basiswissen für den Beruf

Michael Schmidt

Sie benötigen grundlegende EDV-Kenntnisse für das Berufsleben? In diesem Kurs lernen Sie die Eingabe, Bearbeitung und Gestaltung von Texten, das sichere Ablegen von Dateien, den Umgang mit E-Mails und erfahren das Wichtigste zur Datensicherheit.

Teilnahmevoraussetzungen: keine oder nur geringe Kenntnisse.

262 5100

samstags, ab 07.11.2026, 09:30 – 12:45 Uhr

6 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

106,00 EUR / 24 UStd.

Computer und Internet: Basiswissen Schritt für Schritt (Teil 1) – Lernen am eigenen Gerät

Ulrich Wortmann

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Fertigkeiten, um einfache Aufgaben an Ihrem Notebook erledigen zu können. Sie starten Programme, üben den Umgang mit Maus und Tastatur, schreiben und speichern kurze Texte.

Teilnahmevoraussetzungen: keine oder nur geringe Kenntnisse

262 5103

montags, ab 28.09.2026, 17:00 – 19:15 Uhr

4 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

77,00 EUR / 12 UStd.

Computer und Internet: Basiswissen Schritt für Schritt (Teil 2) – Lernen am eigenen Gerät

Ulrich Wortmann

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Umgang mit Ihrem Notebook und können damit einfache Routinearbeiten selbstständig vornehmen. Sie lernen die gezielte Ablage und das Wiederfinden oder Löschen von Dateien, setzen weitere Möglichkeiten der Textverarbeitung ein und vertiefen Ihr Wissen zum Umgang mit dem Internet.

Teilnahmevoraussetzungen: einfache Grundkenntnisse

262 5104

montags, ab 16.11.2026, 17:00 – 19:15 Uhr

4 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

77,00 EUR / 12 UStd.

Wahrheit, Lüge, Vertrauen – Orientierung im Zeitalter der Desinformation

vhs
online

Kai Kaufmann

Ob Fake News, "alternative Fakten" oder gezielte Manipulation – der Umgang mit Wahrheit ist heute umkämpfter denn je. Politische Strategien, digitale Medienlogiken und psychologische Mechanismen tragen dazu bei, dass Unsicherheit wächst und Vertrauen schwindet. Doch der Streit um Wahrheit ist kein neues Phänomen: Schon in der Antike wurde die Macht der Rhetorik erkannt und die in ihre lauende Gefahr der Täuschung für das gesellschaftliche Miteinander ausgemacht. In der Veranstaltung gehen wir der Frage nach, wie Wahrheiten konstruiert werden, warum wir bestimmten Erzählungen Glauben schenken – und wie wir uns besser gegen Desinformation wappnen können. Philosophische und historische Perspektiven treffen dabei auf aktuelle Beispiele aus Medien und Politik. Ziel ist es, sowohl die großen Muster hinter der "Post-Truth"-Debatte zu verstehen als auch praktische Strategien für den Alltag zu entwickeln.

Diese Veranstaltung versteht sich als Raum für kritische Reflexion, gemeinsames Üben von Medienkompetenz und Diskussion über die Bedingungen von Vertrauen in einer komplexen Welt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Zugangslink wird 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn zugesandt.

262 5105

Mittwoch, 07.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

9,00 EUR / 2 UStd.

Anmeldeschluss: 05.10.2026



© NDABCREATIVITY – stockadobecom

Computerschreiben

Michael Schmidt

Nur wenige schreiben mit allen zehn Fingern am PC. Dabei steigert das Zehnfingersystem die Tippgeschwindigkeit erheblich. Dieses Seminar lehrt das Zehnfingersystem und erhöht so die Schreibgeschwindigkeit. Am Kursende können Teilnehmer:innen auf Wunsch eine Prüfung ablegen, um ihre Schreibgeschwindigkeit zu bestätigen.

Die Gruppe trifft sich am ersten Kursabend am Haupteingang der Friedensschule.

Teilnahmevoraussetzungen: geringe Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer

262 5115

montags, ab 14.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

8 Termine

Friedensschule, Marker Allee 20, 59063 Hamm

85,00 EUR / 16 UStd.

Computerschreiben in den Herbstferien

Martina Kondring-Schmidt

262 5118

Montag, 19.10.2026 bis Freitag, 23.10.2026

jeweils 09:00 – 12:15 Uhr

5 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

106,00 EUR / 20 UStd.

Einblick in die Welt von Linux



Harald Eisenmenger

Microsoft sammelt Nutzerdaten, darunter Informationen über die Nutzung von Apps und teilweise Details aus Dokumenten. Nutzer:innen benötigen ein Windows-Konto, um das Betriebssystem zu verwenden. Einmal im Microsoft-System, fällt es schwer, sich davon zu lösen.

Für Nutzer:innen, die Microsoft-Produkte meiden möchten, bietet sich eine Alternative: das Open-Source-Betriebssystem Linux.

Diese Veranstaltung informiert über das freie Betriebssystem Linux; angefangen von der Geschichte über den Aufbau bis zu typischen Einsatzgebieten und Grenzen des Systems.

EDV-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

262 5131

Samstag, 07.11.2026, 10:00 – 12:15 Uhr

20,00 EUR / 3 UStd.

Anmeldeschluss: 05.11.2026

KI für Alltag und Beruf Eine Einführung in die Künstliche Intelligenz



Harald Eisenmenger

Der Kurs bietet eine verständliche Einführung in den praktischen Einsatz Künstlicher Intelligenz im beruflichen und auch privaten Alltag. Er richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit wenig Erfahrung im Bereich KI und vermittelt anhand konkreter Beispiele, wie KI-Werkzeuge sinnvoll und zielgerichtet eingesetzt werden können.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit textbasierten KI-Systemen am Beispiel Le Chat. Dabei werden grundlegende Prompt-Techniken erläutert und gemeinsam erprobt, um KI-Anwendungen effektiv für typische Aufgaben im Arbeitsalltag zu nutzen. Theorie und Praxis werden eng miteinander verbunden, sodass die Funktionsweise nachvollziehbar bleibt und ein realistischer Eindruck der Einsatzmöglichkeiten entsteht. Die hier vermittelten Techniken lassen sich auch bei anderen KI Systemen anwenden.

Der Kurs eignet sich für alle, die Künstliche Intelligenz nicht nur theoretisch kennenlernen, sondern deren Potenziale und Grenzen anhand praxisnaher Anwendungsfälle verstehen und selbst ausprobieren möchten.

Zielgruppe: KI-Interessenten ohne oder mit wenig Erfahrung

262 5137

mittwochs, ab 07.10.2026, 18:00 – 21:15 Uhr

2 Termine

68,00 EUR / 8 UStd.

Anmeldeschluss: 05.10.2026

Schriftverkehr leicht gemacht: Briefe mit dem Computer erstellen

Ulrich Wortmann

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Textverarbeitungsprogramm Word formelle Briefe – z. B. an Versicherungen oder Behörden – am PC erstellen. Der Fokus liegt auf den Funktionen der Textverarbeitung: Seitenformat und Ränder, Schriftarten und -größen, Überschriften, Absätze und Zeilenabstand, sowie das korrekte Layout für Anrede, Text und Schluss.

Voraussetzung für die Teilnahme sind einfache Windows-Grundkenntnisse

271 5151

montags, ab 11.01.2027, 17:00 – 19:15 Uhr

4 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

96,00 EUR / 12 UStd.

Neugierig auf weitere Angebote?

Wir planen ständig Neues.
Einfach mal vorbeischaun unter
vhshamm.de!



vhhs Hamm



@vhshamm

Word, Excel und Outlook: Grundlagen



Reiner Schmidt

In diesem dreitägigen Seminar erlernen Sie die wesentlichen Funktionen von Word, Excel und Outlook, die im Berufsalltag nötig sind. Danach bewältigen Sie einfache Routineaufgaben mit der Software eigenständig. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Computer- und Internetnutzung. Diese Veranstaltung ist gemäß §1 Abs. 1 und 2 sowie §9 des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) in NRW anerkannt und kann als Bildungsurlaub gebucht werden.

262 5152

Dienstag, 08.09.2026 bis Donnerstag, 10.09.2026

jeweils 09:00 - 16:00 Uhr

3 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

225,00 EUR / 24 UStd.

Excel-Grundlagen



Ulrich Peckedraht

In diesem Seminar lernen Sie die Grundfunktionen von Excel kennen. Sie erstellen und formatieren Tabellen, passen Zeilen und Spalten an und wenden Zellformatierungen wie Schriftarten, Farben und Rahmen an. Ein Schwerpunkt liegt auf der Erstellung und Bearbeitung von Formeln und Funktionen. Sie lernen grundlegende Funktionen kennen und erhalten Tipps für effizientes Arbeiten, wie z.B. dem Kopieren von Formeln und Verknüpfungen.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Windows-Grundkenntnisse. Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 sowie §9 des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) in NRW anerkannt; eine Freistellung von der Arbeit kann daher beantragt werden.

262 5156

Montag, 07.12.2026 bis Mittwoch, 09.12.2026

jeweils 08:30 - 14:15 Uhr

3 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

197,00 EUR / 21 UStd.

Photoshop für Fortgeschrittene



Dieter Mooi

Dieses dreitägige Intensivseminar richtet sich an fortgeschrittene Photoshop-Anwender und zielt darauf ab, den Workflow für professionelle Bildgestaltung zu optimieren. Sie erstellen Bildkompositionen, gestalten Poster- und Cut-Out-Collagen und übertragen Texturen gezielt auf Kleidung. Zudem lernen Sie, Videos und GIFs zu erstellen und Himmelsbilder sauber zu integrieren. Mit Aktionen zur Arbeitserleichterung, Ebenenkompositionen und dem Einsatz von Verläufen in Masken und Ebenen arbeiten Sie künftig schneller und konsistenter. Sie üben den Umgang mit Mustern, erstellen eigene Muster, Verläufe und Pinsel. Ergänzend werden Verformwerkzeuge, Formen und Pfade sowie dynamische Texte für kreative Effekte thematisiert.

Teilnahmevoraussetzungen: neben guten EDV-Kenntnissen, gute Photoshop-Kenntnisse: sicherer Umgang mit Ebenen, Masken und Auswahlwerkzeugen sowie grundlegende Erfahrung mit Compositing und Retusche.

Nutzen Sie auch gern die Möglichkeit einer persönlichen Beratung, um die Teilnahmevoraussetzungen abzuklären.

Diese Bildungsveranstaltung ist nach §1 Abs. 1 und 2 sowie §9 des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG) in NRW anerkannt; eine Freistellung von der Arbeit kann daher beantragt werden.

262 5165

Montag, 12.10.2026 bis Mittwoch, 14.10.2026

jeweils 08:30 - 13:30 Uhr

3 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

150,00 EUR / 18 UStd.

Bildungsurlaub

Arbeitnehmer*innen haben die Möglichkeit, sich - unter Fortzahlung des Gehaltes - von der Arbeit freistellen zu lassen, um an Weiterbildungen teilnehmen zu können. Die Regelungen dazu sind im „Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung - Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ für NRW festgelegt.

Die vhs Hamm ist vom Land NRW anerkannt, entsprechende Weiterbildungen durchzuführen. Wie wird der Antrag auf Bildungsurlaub gestellt? Beim Arbeitgeber muss ein Antrag auf Freistellung eingereicht werden. Die dafür notwendigen Unterlagen werden bei der Anmeldung zum Seminar von der vhs ausgegeben. Der Antrag muss spätestens 6 Wochen vor Seminarbeginn beim Arbeitgeber vorliegen.

Der Arbeitgeber hat 3 Wochen Zeit für die Prüfung. Falls er die Freistellung ablehnt, muss dies innerhalb dieser Frist mitteilen und eine begründete Ablehnung aussprechen. Nach Genehmigung des Antrags steht der Teilnahme an der Fortbildung nichts mehr im Wege. Nach Abschluss des Seminars erhalten Sie von der vhs eine Teilnahmebescheinigung, die an den Arbeitgeber weiterzuleiten ist.

Weiterbildungsberatung



Marco Düsterwald
Koordination WBB
Tel.: 0 23 81 17 56 30
Marco.Duesterwald@stadt.hamm.de



Emel Liebetrau
Projektleitung
Weiterbildungsberatungsbüro
Tel.: 0 23 81 17 56 46
Emel.Liebetrau@stadt.hamm.de

Bei Fragen oder für weitere Informationen melden Sie sich gern.

Telefon: 02381-175616
[www.vhshamm.de/
weiterbildungsberatung](http://www.vhshamm.de/weiterbildungsberatung)



Vernetzte Bildungsberatung in Hamm – Ihr Weg zur beruflichen Zukunft

Sie möchten sich beruflich weiterentwickeln oder planen einen Neuanfang? Dann ist die Weiterbildungsberatung in Hamm genau das Richtige für Sie! Dieses neue Angebot richtet sich an alle Bürger:innen der Stadt Hamm, die sich umfassend über berufliche Weiterbildungsmöglichkeiten informieren möchten.

Egal, ob Umschulung, Fortbildung oder Qualifizierung – die Expert:innen der Weiterbildungsberatung bieten Ihnen kompetente Beratung und individuelle Unterstützung.

Unsere Angebote auf einen Blick:

- Persönliche Beratung durch Weiterbildungsexpert:innen
- Umfassende Informationen zu Umschulungen, Fort- und Weiterbildungen
- Informationen zu Fördermöglichkeiten
- Unterstützung bei der Planung Ihrer beruflichen Zukunft

Besuchen Sie uns in unserem Beratungsbüro in der vhs Hamm!

Wir sind jeden **Donnerstag von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr** für Sie da.

vhs Hamm im Heinrich-von-Kleist-Forum
Platz der Deutschen Einheit 1
59065 Hamm
Raum: 3.056

Sie haben Fragen oder möchten einen Termin vereinbaren?
Unser Büro ist telefonisch die ganze Woche unter **0 23 81 / 17 - 56 16** erreichbar.

Machen Sie den ersten Schritt in Ihre berufliche Zukunft – Wir sind für Sie da!



Gefördert durch die Bezirksregierung Arnsberg nach § 13a WbG NRW

Weiterbildungsberatung
WBB Hamm

WEITERBILDUNGSNETZWERK





Arbeit & Beruf

Das Spektrum der beruflichen Weiterbildung reicht von der Vermittlung von Basisqualifikationen, Softskills, beruflichen Sprachkenntnissen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. So sind Angebote zur kompetenten Teilhabe an der digitalen Transformation ein Schwerpunkt der beruflichen Weiterbildung in Volkshochschulen. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Schlüsselqualifikationen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings sowie zu Querschnittsthemen wie Nachhaltigkeit und Diversität stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen.



Programmplanung &
Beratung:
Serkan Ilhan
Tel.: 0 23 81 17 56 32
ilhan@stadt.hamm.de

Anmeldungen zu Kursen sind persönlich im Service-Büro der vhs im Heinrich-von-Kleist Forum, telefonisch oder online möglich.
Telefon: 02381-175600
www.vhshamm.de



Betriebswirtschaftliche Lehrgänge

Xpert Business: Das Kurs- und Zertifikatssystem zur Betriebswirtschaft

Xpert Business (XB) Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Profiniveau. XB ist ein Kurs- und Zertifikatssystem, das aus mehreren Modulen wie z.B. Finanzbuchführung oder Lohn und Gehalt besteht, die je nach Interesse und schon vorhandenen Kenntnissen individuell ausgewählt und kombiniert werden können. Die Kurse zeichnen sich durch ihre Praxisnähe aus: Gelernt wird anhand von Praxisfällen aus dem betrieblichen Alltag. So lässt sich das neu Erlernte unmittelbar in der täglichen Arbeit nutzen. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an standardisierten Prüfungen. Bei bestandener Prüfung wird ein bundesweit anerkanntes Zertifikat ausgegeben, so können die neu erworbenen Fähigkeiten nachgewiesen werden.

Für wen ist das System Xpert Business interessant?

Xpert Business (XB) Kurse bieten vielfältige Möglichkeiten für alle, die praxisnahe kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen Schritt für Schritt erwerben wollen.

Sind Xpert Business Zertifikate anerkannt?

Seit der Einführung 2003 besuchten bundesweit über 200.000 Teilnehmer*innen XB Kurse. Die Zahl der jährlichen Absolvent:innen steigt stetig – und damit auch Bekanntheit und Anerkennung der XB Zertifikate in der Wirtschaft. Immer mehr Unternehmen nutzen Xpert Business Kurse als Instrument der gezielten Personalentwicklung und lassen ihre Mitarbeiter/innen im XB System aus- und weiterbilden. Immer mehr Kammern erkennen XB Zertifikate als Zugangsvoraussetzung für Fach- und Betriebswirt-Studiengänge an, für die normalerweise eine kaufmännische Berufsausbildung oder ein Meister-Abschluss erforderlich ist. Kooperierende Hochschulen rechnen XB Zertifikate als Studienleistung an.

Xpert Business Lernnetz

Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner Xpert Business Lernnetz bieten wir Ihnen alle in der Tabelle aufgeführten betriebswirtschaftliche Fortbildungen an. Die hier angebotenen Kursmodule finden grundsätzlich statt - dies erhöht Ihre Planungssicherheit. Die Live-Termine starten ab dem 28.07.2026 bzw. 02.11.2026 und finden je nach Kurs entweder im Dienstag-/Donnerstag-Rhythmus oder im Montag-/Mittwoch-Rhythmus jeweils ab 18:30 Uhr statt. Darüber hinaus können Sie bereits durchgeführte Lektionen bis zum Ende des Kurses abrufen. Eine Woche vor Beginn der Kursmodule steht eine Testumgebung bereit - hier können Sie ausprobieren, ob diese Lernform für Sie in Frage kommt. Die Angaben zu Terminen, Preisen und Kursinhalten finden Sie über unser online-Kursprogramm www.vhshamm.de

Bei Rückfragen zum Angebot wenden Sie sich an: Serkan Ilhan, Tel.: 02381-175632

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Finanzbuchführung 1 – Xpert Business Lernnetz



Referent*in Xpert Business LernNetz

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

262 5405

dienstags und donnerstags, ab 03.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr
24 Termine

380,00 EUR, Lehrbücher sind im Entgelt enthalten. / 64 UStd.

Anmeldeschluss: 27.10.2026

Lohn und Gehalt 1 – Xpert Business Lernnetz



Referent*in Xpert Business LernNetz

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

262 5406

dienstags und donnerstags, ab 03.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr
24 Termine

380,00 EUR, / Lehrbücher sind im Entgelt enthalten. / 64 UStd.

Anmeldeschluss: 27.10.2026

Finanzbuchführung 2 – Xpert Business Lernnetz



Referent*in Xpert Business LernNetz

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

262 5407

montags und mittwochs, ab 02.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr / 22 Termine

355,00 EUR / Lehrbücher sind im Entgelt enthalten. / 58,67 UStd.

Anmeldeschluss: 26.10.2026

Lohn und Gehalt 2 – Xpert Business Lernnetz



Referent*in Xpert Business LernNetz

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

262 5408

montags und mittwochs, ab 02.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr / 22 Termine

355,00 EUR / Lehrbücher sind im Entgelt enthalten. / 58,67 UStd.

Anmeldeschluss: 26.10.2026

Betriebliche Steuerpraxis – Xpert Business Lernnetz



Referent*in Xpert Business LernNetz

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

262 5409

montags und mittwochs, ab 02.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr / 22 Termine

330,00 EUR / Lehrbücher sind im Entgelt enthalten. / 58,67 UStd.

Anmeldeschluss: 26.10.2026

Kosten und Leistungsrechnung – Xpert Business Lernnetz



Referent*in Xpert Business LernNetz

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

262 5410

montags und mittwochs, ab 02.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr / 20 Termine

330,00 EUR / Lehrbücher sind im Entgelt enthalten. / 53,33 UStd.

Anmeldeschluss: 26.10.2026

Alle Veranstaltungen finden online statt.
Der Xpert Business LernNetz Zugangscode und eine kurze Anleitung werden nach der Anmeldung per Mail versandt.
Lehrbücher sind im Entgelt enthalten.

vhs Volkshochschule Hamm

Absolvierte 2016 den Kurs „Schweißen live“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der Beginn
von etwas ganz Großem.**

Unser Angebot? Schweißt zusammen.
Mach dich fit für deine beruflichen Herausforderungen. Finde den richtigen Kurs von Digitalisierung bis hin zu handwerklichen Skills.

www.vhshamm.de

Bilanzierung – Xpert Business Lernnetz

Referent*in Xpert Business LernNetz

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

262 5411

dienstags und donnerstags, ab 03.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr
20 Termine

330,00 EUR, Lehrbücher sind im Entgelt enthalten. / 50,67 UStd.

Anmeldeschluss: 27.10.2026

Berufliche Schlüsselkompetenzen

Trau Dich! Rhetorik- und Kommunikationsseminar für zurückhaltende Menschen

Gabriele Flügge

Haben Sie Schwierigkeiten, vor anderen zu sprechen oder Ihre Meinung zu äußern? In diesem Seminar lernen Sie, Schritt für Schritt mehr Selbstvertrauen im Sprechen zu gewinnen – durch einfache Übungen und praktische Tipps. Sie bauen Hemmungen ab und treten mit mehr Gelassenheit in Gesprächen, Diskussionen und kleinen Präsentationen auf. Das Seminar richtet sich an Menschen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten verbessern möchten, besonders an diejenigen, die sich eher zurückhaltend oder schüchtern fühlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die erfahrene Referentin unterstützt Sie mit praxisnahen Übungen und einer wertschätzenden Lernatmosphäre.

262 5412

Donnerstag, 01.10.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Freitag, 02.10.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Donnerstag, 12.11.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Freitag, 13.11.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

4 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

45,00 EUR / 8 UStd.

Anmeldeschluss: 24.09.2026

Resilienz stärken – gelassener mit Herausforderungen umgehen

Wolfgang Kroggel

Krisen, Veränderungen und hohe Anforderungen gehören zum Alltag. Entscheidend ist, wie Sie mit Belastungen umgehen und welche inneren Ressourcen Ihnen helfen, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig und zuversichtlich zu bleiben. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Resilienz kennen und erfahren, wie Sie Ihre persönliche Widerstandskraft stärken können. Praxisnahe Methoden zur Stressbewältigung, zum Umgang mit Rückschlägen sowie konkrete Impulse für mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen im Alltag stehen dabei im Mittelpunkt.

262 5413

Mittwoch, 14.10.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

25,00 EUR / 4 UStd.

Business-Knigge für Auszubildende und Berufseinsteiger – Sicher auftreten im Berufsleben

Wolfgang Kroggel

Der Einstieg ins Berufsleben bringt viele neue Situationen mit sich. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Regeln für ein professionelles Auftreten im Arbeitsalltag kennen – von angemessenen Umgangsformen über souveräne Kommunikation bis hin zu einem sicheren Auftreten im Kontakt mit Kolleginnen, Kollegen und Kundschaft. Der Workshop unterstützt Sie dabei, sich selbstbewusst, authentisch und respektvoll im beruflichen Umfeld zu bewegen.

262 5414

Samstag, 17.10.2026, 10:00 – 15:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

35,00 EUR / 6 UStd.

Anmeldeschluss: 16.10.2026

Zeitmanagement und Selbstmanagement

Wolfgang Kroggel

Viele Menschen erleben ihren Alltag als hektisch und fühlen sich trotz hoher Belastung oft unproduktiv. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Zeit bewusster zu planen, Prioritäten klarer zu setzen und typische Zeitfallen zu vermeiden. Sie erhalten praktische Methoden des Zeit- und Selbstmanagements, um Aufgaben effizienter zu bewältigen, Stress zu reduzieren und den Alltag strukturierter und zufriedener zu gestalten.

262 5415

Donnerstag, 12.11.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

25,00 EUR / 4 UStd.

Anmeldeschluss: 12.11.2026

Der Referent Wolfgang Kroggel verfügt über 40 Jahre Managementenerfahrung in internationalen Konzernen. Mit 65 Jahren ließ er sich zum psychologischen Berater und Businesscoach (ILS Hamburg) ausbilden. Heute arbeitet er als Dozent, Trainer und Coach und ist Mitglied im Deutschen Fachverband Coaching (DFC)



Eltern & Familie

Kinder, die starke Bindungen aufbauen, entwickeln sich zu starken Persönlichkeiten. Zu den wesentlichen Grundsteinen gehören die Beziehungen innerhalb der Familie sowie die Förderung der Selbstständigkeit, des kritischen Denkens und der kreativen Entfaltung der Kinder. Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen ein vielfältiges Angebot an Kursen für Eltern und Familien. Diese reichen von Informationsabenden und Workshops für Eltern bis hin zu Veranstaltungen, bei denen Familien gemeinsam aktiv werden können – sei es, dass Eltern mit ihren Kindern oder Großeltern mit ihren Enkelkindern teilnehmen. Darüber hinaus bieten wir auch spezielle Kurse für Kinder und Jugendliche an.

Programmplanung & Beratung:



Clara Baumann

Tel.: 0 23 81 17 56 12

Clara.Baumann@stadt.hamm.de

N.N.

Tel.: 0 23 81 17 56 00

vhs@stadt.hamm.de

Anmeldungen zu Kursen sind persönlich im Service-Büro der vhs im Heinrich-von-Kleist Forum, telefonisch oder online möglich.

Telefon: 02381-175600

www.vhshamm.de



Familienalltag & Pädagogik

Trotzphase? Zeit fürs Wachstum!

Anja Burg

Ihr Kind will alles selbst machen, entdeckt seine eigene Meinung und testet Grenzen aus? Herzlichen Glückwunsch – das ist ein wichtiger Meilenstein! Auch wenn Wutanfälle und „Nein!“ in Dauerschleife anstrengend sein können, steckt dahinter ein großer Schritt in Richtung Selbstständigkeit. Entdecken Sie, wie Sie diese aufregende Zeit begleiten und Ihr Kind in seiner Entwicklung liebevoll stärken!

262 8101

Mittwoch, 30.09.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

10,00 EUR / 2 UStd.

Den Zugangslink zu den Onlineveranstaltungen erhalten Sie per Mail spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn.

Als Endgeräte empfehlen wir einen Computer/Tablet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher/Headset



© Djomas - stock.adobe.com

Tschüss Kita, hallo Schule! **Mit Mut und Zuversicht starten!**



Anja Burg

Der Übergang von der Kita in die Schule ist ein großer Schritt – voller Neugier, Freude und manchmal auch Unsicherheit. Plötzlich gelten neue Regeln, der Alltag verändert sich und die Erwartungen steigen. Wie können wir Kinder in dieser spannenden Zeit begleiten, Ängste nehmen und sie für den neuen Lebensabschnitt stärken? Lernen Sie den Schulstart entspannt und kindgerecht zu gestalten. Mit praktischen Tipps, liebevoller Begleitung und kleinen Ritualen sorgen Sie für Sicherheit und Vertrauen.

In dieser Veranstaltung entwickeln Sie Verständnis für die Herausforderungen des Schulstarts und erarbeiten Strategien für einen entspannten und gelassenen Umgang mit Emotionen. Weiterhin lernen Sie, Routinen und Rituale kennen, die diesen Übergang erleichtern können.

So begleiten Sie Ihre Kinder mit Zuversicht und vertrauen und machen den Schulanfang zu einem positiven gemeinsamen Erlebnis!

262 8102

Donnerstag, 15.10.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

10,00 EUR / 2 UStd.

Frieden im Kinderzimmer? **vhs online** Schön wär's!

Anja Burg

Geschwisterliebe ist schön – aber erst nach dem Streit. Erfahren Sie, warum Streit für die Entwicklung wichtig ist und wie Sie Ihre Kinder dabei unterstützen, ihn sinnvoll auszutragen. Aber können Eltern dies umsetzen, ohne ständig als Schiedsrichter auf dem Spielfeld zu stehen?

In dieser Veranstaltung lernen Sie Konflikte konstruktiv zu begleiten. Sie erhalten Hintergrundwissen zu Geschwisterstreit und Rivalität. Darüber hinaus erfahren Sie wie Sie jedem Kind gerecht werden können und haben Strategien, um Streitigkeiten zu entschärfen.

Mit Abschluss der Veranstaltung können Sie gelassener mit Geschwisterstreit umgehen, Ihre Kinder in ihrer Entwicklung stärken und gleichzeitig mehr Frieden in den Familienalltag bringen!

262 8103

Donnerstag, 19.11.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

10,00 EUR / 2 UStd.

Wütend als Eltern?! Erlaubt, **vhs online** menschlich und handhabbar

Anja Burg

Jeder kennt sie: die Wut im Erziehungsalltag!

Doch wie reagieren wir pädagogisch richtig, wenn die Gefühle hochkochen? Die Kunst liegt im Umgang mit unseren Emotionen! Entdecken Sie, wie Sie Ihre Gefühle souverän meistern und Ihre Kinder in stürmischen Momenten mit Gelassenheit und einem klaren Blick begleiten können.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Frage, ob Eltern wütend sein dürfen. Dazu schauen wir uns die Ursachen von Wut und ihren möglichen Auswirkungen auf Eltern und Kinder sowie das Familiensystem an. Es werden Strategien besprochen, um Gefühle zulassen zu können ohne diese zu unterdrücken.

Am Ende des Kurses kennen Sie mögliche Auswirkungen von Wut auf das Erziehungsverhalten und haben Handlungsalternativen entwickelt.

Lernen Sie, wie Sie mit der Wut umgehen können – für ein harmonischeres und entspannteres Miteinander!

262 8104

Mittwoch, 09.12.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

10,00 EUR / 2 UStd.

Mit Vertrauen loslassen: **vhs online** Mein Kind geht in die Kita!

Anja Burg

Der Start in die Kita bedeutet nicht nur für Kinder eine große Veränderung – auch Eltern stehen vor der Herausforderung, ihr Kind ein Stück loszulassen. Diese neue Lebensphase bringt oft gemischte Gefühle mit sich: Vertrauen, Unsicherheit, Stolz und manchmal auch Zweifel. In dieser Veranstaltung erhalten Eltern und Erziehende Orientierung und Unterstützung, um diesen Übergang bewusst und stärkend zu gestalten.

262 8105

Donnerstag, 24.09.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

10,00 EUR / 2 UStd.



"Hilfe mein Kind pubertiert!"

Netzwerk Suchthilfe gGmbH Arbeitskreis für Jugendhilfe e.V.
Die Pubertät – eine Zeit der Veränderung und Herausforderung. Wie können Eltern in dieser spannenden Phase der Umbrüche in Beziehung bleiben und gleichzeitig Grenzen setzen? Wie kann ein Umgang mit Medienzeiten aussehen, was ist mit allen anderen, "die immer alles dürfen"? Und wie kann eine Kommunikation aussehen, die nicht eskalierend wirkt, sondern sachlich bleibt?

All diesen Fragen und denen, die Sie zusätzlich mitbringen, wollen wir an diesem Abend auf den Grund gehen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Jugendsuchtberatung, Arbeitskreis für Jugendhilfe e.V.

262 8109

Donnerstag, 10.09.2026, 17:00 – 19:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 2,67 UStd.

Verbindung schaffen: "Das Abenteuer Eltern-Kind-Gespräch"

Lisa Bröckerhoff

In diesem praxisnahen Kurs geht es um eine wertschätzende und wirksame Kommunikation im Familienalltag.

Es wird einfaches Handwerkzeug vermittelt, welches sich sofort umsetzen lässt. Sie erfahren, wie echtes Zuhören das Vertrauen ihres Kindes stärkt und Gespräche öffnet – auch in schwierigen Situationen. Gleichzeitig erfahren Sie, wie klare respektvolle Sprache dazu beiträgt, dass Kinder zuhören, sich verstanden fühlen und Lust zur Kooperation haben.

Anhand von Beispielen und alltagstauglichen Impulsen wird gezeigt, wie Kommunikation die Eltern- Kind- Beziehung nachhaltig verbessern kann.

262 8110

Mittwoch, 07.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

10,00 EUR / 2 UStd.

Vortrag – Gut vorbereitet ins Elternsein

Rebecca Triphaus

Kinderzimmer vorbereitet? Geburt vorbereitet?

Und was ist mit der Vorbereitung aufs Elternsein?

Der Übergang in die Elternschaft ist eine besondere Lebensphase, die neben organisatorischen auch emotionale und partnerschaftliche Veränderungen mit sich bringt. Dieser Vortrag lädt werdende Eltern dazu ein, den Blick bewusst nach innen zu richten.

Im Mittelpunkt stehen Fragen wie:

Welche Werte und Vorstellungen bringen wir mit?

Wie genau verändert Elternwerden unsere Identität?

Wie schaffen wir es Eltern zu sein und als Paar verbunden zu bleiben?

Wie können wir Aufgaben, Verantwortung und Fürsorge bewusst gestalten?

Die Teilnehmenden erhalten Impulse zu Themen wie gemeinsame Werte, partnerschaftliche Kommunikation, Mental Load und Equal Care. Ziel ist es, ein erstes Bewusstsein für die eigene Gestaltungskraft im Elternsein zu entwickeln und gestärkt in diese neue Lebensphase zu starten.

262 8116

Mittwoch, 23.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

10,00 EUR / 2 UStd.

Eltern in der digitalen Schule – Smartphones, Social Media und KI verstehen, Kinder sicher begleiten

Michael Münzer

Smartphones, Messenger, Social Media, digitale Spiele und Künstliche Intelligenz gehören längst zum Alltag von Kindern und Jugendlichen. Viele Eltern erleben dabei eine Mischung aus Interesse, Unsicherheit und Sorge: Was ist sinnvoll? Was ist riskant? Wie viel Kontrolle ist nötig? Wo brauchen Kinder Freiräume? Und wie können Eltern ihre Kinder gut begleiten, ohne nur zu verbieten?

Der Workshop bietet Orientierung in einer zunehmend digitalen Lebenswelt. Im Mittelpunkt stehen typische Fragen aus dem Familien- und Schulalltag: Warum sind WhatsApp, TikTok, Instagram, YouTube oder KI-Anwendungen für Kinder und Jugendliche so attraktiv? Welche Chancen bieten digitale Medien für Lernen, Kommunikation und Kreativität? Wo liegen Risiken etwa bei Datenschutz, Bildschirmzeiten, Gruppendruck, Cybermobbing, problematischen Inhalten oder unkritischer KI-Nutzung?

Michael Münzer ist Lehrer seit 1995 und Schulleiter seit 2005. Er verbindet fachliche Impulse mit praxisnahen Beispielen aus Schule und Familie. Dabei geht es nicht um einfache Patentrezepte, sondern um verständliche Orientierung, Gesprächsanlässe und alltagstaugliche Handlungsmöglichkeiten.

Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie mit Kindern und Jugendlichen über digitale Medien ins Gespräch kommen, sinnvolle Regeln vereinbaren und einen sicheren, verantwortungsvollen Umgang mit Smartphone, Social Media und KI fördern können. Eigene Fragen, Erfahrungen und Fallbeispiele können eingebracht und gemeinsam diskutiert werden.

Der Workshop richtet sich an Eltern und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen sowie an pädagogische Fachkräfte. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Medienzentrum Hamm.

262 8117

Montag, 05.10.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Pädagogisches Zentrum, Stadthausstr. 3, Hamm

entgeltfrei / 4 UStd.



Vorbereitung aufs Elternsein

Rebecca Triphaus

In diesem Workshop erhalten werdende Eltern wertvolle Impulse für einen bewussten und gestärkten Einstieg in die Elternschaft. Es werden zentrale Themen wie Wurzeln und Werte, die Entwicklung einer gemeinsamen Vision von Elternschaft und die Themen Equal Care und Mental Load beleuchtet. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Balance zwischen Eltern werden und Paar bleiben. Das Ziel des Workshops ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, frühzeitig Stolperfallen zu erkennen, eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und stabile Kommunikationsstrategien zu entwickeln, um im Familienalltag handlungsfähig zu bleiben. Dabei werden lösungsorientierte, ressourcenstärkende und systemische Methoden genutzt.

Die Teilnehmenden erhalten neben Impulsen praktische Reflexionsübungen und Gesprächsanregungen, die sie zu Hause weiter nutzen können, um ihre Partnerschaft und Elternschaft gemeinsam zu gestalten.

262 8118

Samstag, 10.10.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

16,00 EUR / 4 UStd.

Kinder & Jugendliche

Tierisch warm!

Nähkurs für Kinder ab 8 Jahren

Andrea Feldmann

Hast du auch Spaß an einem lustigen tierischen Wärmekissen? Verschiedene Tiermotive stehen zur Auswahl. Ob Einhorn, Fledermaus, Igel, Schlange oder Faultier...Deinen „Bäuchleinwärmer“ kannst du nach Lust und Laune bunt gestalten. Mit Reis gefüllt, kann dein tierischer Begleiter einfach in der Mikrowelle erwärmt werden. Bevor es tierisch zugeht, lernst du ein wenig über die Funktionen einer Nähmaschine. Damit dein Projekt auch gelingen kann, lernen wir erst einmal die Nähmaschine einzufädeln und üben das geradeaus Nähen. Dann kommt das Zuschneiden hinzu, damit wir am nächsten Tag mit deinem Projekt beginnen können. Nähmaschinen stehen kostenfrei zur Verfügung. Alle Utensilien und Materialien sind in der Kursgebühr schon enthalten. Bitte mitbringen: Stoffschere

262 8201

Freitag, 04.12.2026, 14:30 – 17:30 Uhr

Samstag, 05.12.2026, 14:30 – 17:30 Uhr

2 Termine

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

44,00 EUR, inkl. Materialkosten / keine Ermäßigung / 8 UStd.

„Kleine Nähschule“ für Kinder ab 10 Jahren

Andrea Feldmann

Du bist bunt, neugierig und kreativ? Entdecke was du aus Stoff alles machen kannst. Hier kannst du dich ausprobieren und dein neues Talent für das Nähen entdecken. Zunächst üben wir den Umgang mit einer Nähmaschine und suchen ein gemeinsames Projekt aus. Das könnte z.B. eine Bauchtasche, Pinnwand, Motiv-Kissenhülle, Utensilo, Geldbörse oder eine kleine Meerjungfrau o.ä. sein.

Voraussetzung: Es bedarf ein wenig aufmerksames Zuhören und etwas Geduld mit sich selbst. Nähen stärkt das Selbstbewusstsein der Kinder und fördert Geduld, Motorik und Kreativität.

Nähmaschinen stehen kostenfrei zur Verfügung. Alle Utensilien und Materialien sind in der Kursgebühr schon enthalten. Bitte mitbringen: Stoffschere

262 8202

freitags, ab 18.09.2026, 14:30 - 17:30 Uhr

4 Termine

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

71,00 EUR, inkl. Materialkosten / keine Ermäßigung / 16 UStd.

Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

vhs
online

Helmut Lange

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

262 8231

Donnerstag, 08.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

25,00 EUR / keine Ermäßigung / 3,33 UStd.



© iharik - stock.adobe.com

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (Schüler)

vhs
online

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

262 8232

Donnerstag, 15.10.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

25,00 EUR / keine Ermäßigung / 2,67 UStd.

262 8233

Donnerstag, 12.11.2026, 16:00 - 18:00 Uhr

25,00 EUR / keine Ermäßigung / 2,67 UStd.

Gemeinsam erleben

Gruselbüffet für Kids– Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Jennifer Knips

Freu dich auf ein schaurig-schönes Kocherlebnis! In diesem Kurs zauberst du gemeinsam mit anderen Kindern und deinem Elternteil oder deinen Großeltern ein kreatives Halloween-Büffet.

Mit viel Fantasie gestaltest du gruselige und zugleich leckere Speisen – von witzigen Snacks bis zu schaurigen Überraschungen. Dabei kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und lernst ganz nebenbei, wie man einfache Gerichte zubereitet. Natürlich wird alles am Ende gemeinsam probiert und genossen! Dazu mixt ihr noch passende, coole Drinks. Der Kurs macht nicht nur Spaß, sondern ist auch eine tolle Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen und neue Ideen auszuprobieren.

262 8431

Sonntag, 11.10.2026, 14:00 - 17:45 Uhr

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

29,00 EUR, Die Gebühr für Kinder beträgt 19,00 EUR / inkl. Lebensmittelumlage / keine Ermäßigung / 5 UStd.

Für unsere Back- und Kochkurse können Sie sich bis maximal 3 Tage vor Kursbeginn anmelden. Diese Regel hilft uns bei der Organisation, da die Kursleitenden die Zutaten entsprechend der Anzahl der Teilnehmenden kaufen. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass wir genug Lebensmittel haben und vermeiden Verschwendung.

Plätzchenbacken im Advent – Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Jennifer Knips

Weihnachtszeit ist Familienzeit! Und was wäre die Weihnachtszeit ohne den verführerischen Duft frisch gebackener Plätzchen und strahlender Kinderaugen?

Freuen Sie sich auf schöne Stunden gemeinsam mit ihren Liebsten und zaubern Sie zusammen verschiedene Weihnachtsklassiker und Leckereien, wie Ausstecherle, Spritzgebäck, Vanillekipferl und Co. Anschließend werden die selbstgemachten Köstlichkeiten selbstverständlich probiert, um sich so in geselliger Runde mit Kaffee, Tee und Kinderpunsch auf Weihnachten einzustimmen.

Ein Event für die ganze Familie, das jetzt schon Lust auf Weihnachten macht!

Bitte Schürzen und Gebäckdosen für Kostproben mitbringen.

262 8432

Sonntag, 29.11.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

21,00 EUR, Die Gebühr für Kinder beträgt 13,00 EUR / inkl.

Lebensmittelumlage / keine Ermäßigung / 4 UStd.

Weihnachtsbäckerei – Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Jennifer Knips

Neben duftenden Plätzchen gehört ein gemütlicher Adventskaffee einfach dazu! In diesem Kurs backst du gemeinsam mit deinem Elternteil oder deinen Großeltern leckere Kuchen und Torten für eine festliche Runde in der Adventszeit. Freu dich auf süße Köstlichkeiten, die ihr zusammen zubereitet und anschließend genießt – begleitet von Kinderpunsch und heißer Schokolade. Ein Kurs voller Genuss, Kreativität und gemütlicher Momente.

262 8433

Sonntag, 13.12.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

21,00 EUR, Die Gebühr für Kinder beträgt 15,00 EUR / inkl.

Lebensmittelumlage / keine Ermäßigung / 4 UStd.



© georgerudy – stock.adobe.com

Hits für Kids – buntes Kinderbuffet – Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen,

Jennifer Knips

Hier wird es kreativ und richtig lecker! Gemeinsam mit deinem Elternteil oder deinen Großeltern zauberst du viele abwechslungsreiche Ideen für ein buntes Kinderbuffet – ideal für Geburtstage oder andere besondere Anlässe.

Du probierst verschiedene Rezepte aus, bereitest süße und herzhaftes Kleinigkeiten zu und gestaltest deine eigenen kleinen Köstlichkeiten ganz nach deinem Geschmack. Dabei lernst du spielerisch den Umgang mit Zutaten und bekommst viele neue Ideen für deine nächste Feier.

Natürlich wird am Ende alles gemeinsam angerichtet und in gemütlicher Runde probiert.

262 8434

Sonntag, 13.09.2026, 14:00 – 17:45 Uhr

vhs im Weiterbildungsforum Hamm

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

29,00 EUR, Die Gebühr für Kinder beträgt 15,00 EUR / inkl.

Lebensmittelumlage / keine Ermäßigung / 5 UStd.

Winterliches Töpfern für Groß und Klein – Gemeinsam gestalten mit Ton

Anneliese Abdinghoff

Ein Kurs für Eltern, Großeltern und Bezugspersonen mit Kindern im Kleinkind- und Kindergartenalter. Gemeinsam wird entdeckt, geformt und gestaltet – ganz ohne Vorkenntnisse und mit viel Raum für eigene Ideen.

Aus Ton entstehen kleine Figuren, Tiere, Schalen, Anhänger oder Namensschilder mit Handabdrücken und Mustern. Auch winterliche oder kleine persönliche Geschenke können gestaltet werden. Der Kurs verbindet freies Arbeiten mit einfachen kreativen Impulsen. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erleben: Ton begreifen, ausprobieren, gestalten – und dabei Zeit miteinander verbringen.

Die fertigen Arbeiten können ca. zwei Wochen nach dem Termin nach dem Brand abgeholt werden. Geeignete Arbeitskleidung (z. B. Schürze oder Kittel) wird empfohlen, da mit Ton und Engoben gearbeitet wird.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Ju&St Rhynern.

262 8435

Samstag, 21.11.2026, 14:30 – 16:30 Uhr

Jugend- und Stadtteilzentrum Rhynern – Werkstatt

25,00 EUR, Die Gebühr für Kinder beträgt 15,00 EUR / inkl.

Materialkosten / keine Ermäßigung / 2,67 UStd.

Besuchte 2023 den Kurs
„Besser lesen lernen für Erwachsene“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Besser lesen für die schönsten Momente. Für besseres
Lesen, Schreiben und Rechnen ist man nie zu alt.
Entdecke jetzt neue Perspektiven an der Volkshochschule.



Grundbildung

Lesen und Schreiben

Nach dem Motto „Es ist nie zu spät!“ bietet die vhs Lesen- und Schreiben Kurse für Menschen ohne bzw. mit geringen Lese- und Schreibfähigkeiten an, damit sie zukünftig selbstständig am Alltags- und Erwerbsleben teilnehmen können. Wenn Sie in Ihrer Umgebung Menschen kennen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, dann erzählen Sie bitte von unseren Angeboten! Ermutigen Sie, Kontakt aufzunehmen - je früher, desto besser!



Beratung:

Emel Liebetrau

Tel.: 0 23 81 17 56 46

Emel.Liebetrau@stadt.hamm.de

Information und Beratung findet im Heinrich-von-Kleist Forum statt. Hier gibt es Gelegenheit, die Kursleitung kennenzulernen. Die Anmeldungen zu den Kursen sind nur nach einer vorherigen Beratung möglich.

Fit im Lesen und Schreiben

Emel Liebetrau

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die die deutsche Sprache mündlich gut beherrschen, denen aber das Lesen und Schreiben schwerfällt.

In einer kleinen Gruppe lernen Sie entspannt in Ihrem Tempo und nach Ihren Bedürfnissen lesen und schreiben. Mögliche Themen sind: das Alphabet, Zahlen, einzelne Wörter und einfache Sätze. Darüber hinaus stehen das Lesen und Schreiben alltagsbezogener Texte im Vordergrund: kurze Mitteilungen wie Grußkarten oder Entschuldigungen sowie Formulare für Arztpraxen und Ämter.

Neue Teilnehmende sind zu jeder Zeit immer herzlich willkommen.

262 7001

montags und mittwochs, ab 02.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

38 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 76 UStd.

262 7002

montags und mittwochs, ab 02.09.2026, 11:45 - 13:15 Uhr

38 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 76 UStd.

262 7003

dienstags, ab 08.09.2026, 13:30 - 15:00 Uhr

19 Termine

vhs im Heinrich-von-Kleist-Forum

entgeltfrei / 38 UStd.



Foto: E. Liebetrau



Schulabschlüsse / Zweiter Bildungsweg

Wenn Sie einen **Schulabschluss nachholen** möchten oder einen **höheren Schulabschluss** planen, bietet Ihnen die Volkshochschule – unabhängig von Einkommen oder Herkunft – das Sprungbrett zur Erreichung Ihres Ziels. Nach wie vor verlassen zu viele junge Menschen die Schule ohne ihren gewünschten Abschluss. Deshalb bleibt ihnen der Zugang zum qualifizierten Ausbildungs- oder Arbeitsmarkt oftmals versperrt, denn Schulabschlüsse sind immer noch Türöffner zu vielen Berufen.

Mit unseren Kursen und Lehrgängen zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen wollen wir Sie – wenn Sie Ihrer schulischen Laufbahn eine zweite Chance geben – ermutigen und unterstützen, Ihren Bildungsweg weiterzugehen, wo immer Sie stehen.



Programmplanung &
Beratung:

Claudia Walczak

Tel.: 0 23 81 17 56 10

claudia.walczak@stadt.hamm.de

Die Aufnahme in die Kurse und Lehrgänge erfolgt ausschließlich über ein persönliches Beratungsgespräch.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.
Sie erreichen uns telefonisch
oder per Mail.



Ihr Ziel – Unser Angebot

Die Volkshochschule ist durch die Bezirksregierung Arnsberg autorisiert, Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb staatlich anerkannter Abschlüsse der Sekundarstufe I durchzuführen und Prüfungen im Zweiten Bildungsweg gemäß PO-SI-WbG abzunehmen. Daher eröffnet die vhs Hamm Ihnen die Möglichkeit, innerhalb eines Jahres (2 Semester) folgende Schulabschlüsse nachzuholen:

Erster Schulabschluss (HSA 9) – Erweiterter Erster Schulabschluss (HSA 10) – Mittlerer Schulabschluss

Zum nachträglichen Erwerb des Qualifikationsvermerks (Berechtigung zum Besuch der gymnasialen Oberstufe) ist auch eine Einzelfachbelegung möglich.

Voraussetzungen

Voraussetzungen für die erfolgreiche Teilnahme an den Lehrgängen sind **ausreichende Deutschkenntnisse**, um dem Unterricht folgen zu können, **aktive Mitarbeit**, Durchhaltevermögen und die Zulassung zu den Abschlussprüfungen. Sie verpflichten sich – entsprechend der gesetzlich vorgeschriebenen Unterrichtsstunden – **zur regelmäßigen Teilnahme** am Lehrgang und zum pünktlichen Erscheinen im Unterricht.

Zur Teilnahme müssen Sie mindestens 18 Jahre alt sein und Ihre Schulpflicht erfüllt haben.

Kosten

Die Lehrgänge sind entgeltfrei. Ggf. können weitere Kosten in einzelnen Fächern im Rahmen der Materialbeschaffung entstehen. Lehrbücher werden in der Regel gegen eine Kautionsausleihe ausgeliehen.

Ihr Weg zum Schulabschluss

Zur gezielten Förderung in unterschiedlichen Lernbereichen bieten wir Ihnen zusätzliche Angebote an, die Sie dabei unterstützen, Ihren Schulabschluss zu erreichen. Sie werden durchgehend von unseren erfahrenen Lehrkräften betreut und gezielt gefördert.

Sozialpädagogische Begleitung

Ein wesentlicher Baustein ist die sozialpädagogische Begleitung der Teilnehmenden in den einzelnen Kursen und Lehrgängen. Sowohl durch individuelle Angebote im Rahmen der Beratung/Coaching bei persönlichen oder schulischen Problemen und Krisen, wie auch durch die Kooperation mit unterschiedlichsten Trägern in der Region wird über den gesamten Teilnahmezeitraum ein individuelles Unterstützungsangebot zur Verfügung gestellt.

Bezirksregierung
Arnsberg



Die Volkshochschule ist durch die Bezirksregierung Arnsberg autorisiert, Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb staatlich anerkannter Abschlüsse der Sekundarstufe I durchzuführen und Prüfungen im Zweiten Bildungsweg gemäß PO-SI-WbG abzunehmen.

Unser Schulstandort im Weiterbildungsforum Hamm-Rhyern

An der Lohschule 6, 59069 Hamm

Wenn Sie 18 Jahre oder älter sind und Ihre allgemeine (Berufs-)Schulpflicht erfüllt haben, können Sie im Weiterbildungsforum Hamm – an der Volkshochschule Hamm und am HanseKolleg, Weiterbildungskolleg der Stadt Lippstadt, Außenstelle Hamm – auf dem Zweiten Bildungsweg alle staatlich anerkannten Schulabschlüsse – Ersten Schulabschluss (HSA 9) bis zur Allgemeinen Hochschulreife – unter einem Dach nachholen.

Anmeldeverfahren: Ihr Weg zum Ziel!

Ein persönliches Beratungsgespräch können Sie gern per Mail oder auch telefonisch vereinbaren.

Unterlagen für Ihre Anmeldung:

Wenn Sie sich anmelden möchten, benötigen wir für alle Kurse und Lehrgänge folgende Unterlagen:

- letztes Abschluss- bzw. Abgangszeugnis
- tabellarischer Lebenslauf
- amtlicher Ausweis

Informieren Sie sich gerne telefonisch oder auf unserer Homepage über die nächsten Starttermine unserer Kursangebote.



© Jacob Lund – stock.adobe.com

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Hamm (Stand: 07/2026)

Im nachfolgenden Text wird auf die weibliche Form "Veranstalterin", "Vermittlerin", "Vertragspartnerin" etc. verzichtet. Die Beschränkung auf den Ausdruck "Vertragspartner" schließt die weibliche Form selbstverständlich mit ein und soll ausschließlich der besseren Lesbarkeit dienen.

Die Volkshochschule der Stadt Hamm ist ein Weiterbildungszentrum in kommunaler Trägerschaft. Die Volkshochschule wendet sich mit ihrem Weiterbildungsangebot auf der Grundlage des Weiterbildungsgesetzes NRW an Weiterbildungsinteressierte, die in der Regel das 16. Lebensjahr vollendet haben. Der Rat der Stadt Hamm hat in seiner Sitzung am 13.12.1995 die Satzung der Volkshochschule beschlossen. Daneben gelten insbesondere die Entgeltordnung der Volkshochschule der Stadt Hamm sowie die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen:

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Hamm (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die anmeldende Person ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. 3 entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. 2 einer ausdrücklichen Annahmeerklärung der vhs. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze 2 und 3 nicht berührt.
- (5) Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Vertragspartner und Teilnehmer

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der anmeldenden Person (Vertragspartner) begründet. Die anmeldende Person kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte (teilnehmende) Person begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung der (teilnehmenden) Person bedarf

der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

- (2) Für die teilnehmende Person gelten sämtliche den Vertragspartner betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt, der Veranstaltungstermin und die Veranstaltungsdauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs.
- (2) Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung, sofern es bereits entrichtet wurde, in voller Höhe zurückerstattet.
- (3) Das Entgelt wird auch bei Nichtteilnahme fällig. Im Falle eines Rücktritts oder einer Kündigung gelten die Ziffern 6 und 7.
- (4) Kosten, die der vhs durch eventuelle Rücklastschriften entstehen, gehen zu Lasten des Vertragspartners.
- (5) Regelungen zu Ermäßigungsmöglichkeiten sind in der Entgeltordnung beschrieben.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Lehrkraft durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Lehrkraft angekündigt wurde.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Verhinderung einer Lehrkraft), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gelten Ziffer 6 Abs. 2 Satz 2 u. 3 sowie Abs. 3 sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Für jede Veranstaltung wird durch die vhs eine Mindestzahl an Teilnehmenden festgelegt. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs durch eine Absage der Veranstaltung spätestens sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen dem Vertragspartner hierdurch nicht, die Fälligkeit des Entgeltes entfällt. Weitere Ansprüche gegen die vhs können nicht geltend gemacht werden.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Lehrkraft) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner ohne Wert ist. Weitere Ansprüche gegen die vhs können nicht geltend gemacht werden.
- (3) Die vhs wird den Vertragspartner über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. 1 und 2 zum Rücktritt oder zur Kündigung berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren. Eine eventuelle Entgelterstattung durch die vhs erfolgt innerhalb einer Frist von 10 Werktagen.

(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) durch den Vertragspartner nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss per EC-/Kreditkarte bzw. bei Zahlung per Rechnung innerhalb der dort festgelegten Zahlungsfrist entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Dies gilt auch im Falle einer Rücklastschrift.

(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Lehrkraft, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber den Lehrkräften, Vertragspartnern oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

(6) Anstelle einer Kündigung kann die vhs den Vertragspartner auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

(1) Der Vertragspartner kann insbesondere durch eine Abmeldung vom Vertrag zurücktreten. Bei einem Rücktritt

- spätestens sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn wird kein Entgelt fällig,

- spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Entgeltes fällig, sofern der Vertragspartner keine entgeltspflichtige Ersatzperson benennt,
- ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns wird das gesamte Entgelt fällig, sofern der Vertragspartner keine entgeltspflichtige Ersatzperson benennt.

(2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(3) Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner wertlos ist.

(4) Rücktritte und Kündigungen durch den Vertragspartner sind der vhs schriftlich mitzuteilen. Rücktritte und Kündigungen gegenüber Kurs-, Seminar- oder Reiseleitungen sind unwirksam. Als Zeitpunkt der Kündigung gilt der Eingang der Kündigungserklärung bei der vhs.

(5) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(6) Macht der Vertragspartner von einem ihm zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf seine Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

8. Schadenersatzansprüche und Haftung

(1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte des Vertragspartners verletzt, die diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

(3) Bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Diebstählen, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten übernimmt die vhs keine Haftung. Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.

9. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen.

(4) Die vhs ist zur Teilnahme an einem Streitbelegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Meine Volkshochschule passt jetzt in meine Hosentasche!

Mit der vhs.cloud bestimme ich,
WIE ich morgen lerne.



Jetzt bei der vhs.cloud anmelden unter
www.vhs.cloud



cloud

Anmeldung

Veranstaltungs-Nr.* _____ Titel* _____

Name* _____

Vorname* _____

Straße* _____

Ort* _____

Geburtsjahr* _____

Telefon (tagsüber) _____ E-Mail _____

Mit meiner Unterschrift melde ich mich zur o.g. Veranstaltung an und erkenne die AGB der vhs Hamm an.
Ich willige ein, dass meine Daten - wie in den Datenschutzbestimmungen der vhs Hamm beschrieben - erfasst, gespeichert,
weitergegeben und archiviert werden.

Datum und Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die vhs Hamm, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Prenotification: Die Stadtkasse zieht für die vhs die Kursentgelte *nach Veranstaltungsbeginn* ein.

Bankbezeichnung _____

IBAN* _____

Kontoinhaber/-in
(falls abweichend)* _____

Datum und Unterschrift

Letzte Chance Porto zu sparen!

Nutzen Sie gerne die Möglichkeit der
Online-Anmeldung
unter www.vhshamm.de



Datenschutzbestimmungen

Im nachfolgenden Text wird auf die weibliche Form "Veranstalterin", "Vermittlerin", "Vertragspartnerin" etc. verzichtet. Die Beschränkung auf den Ausdruck "Vertragspartner" schließt die weibliche Form selbstverständlich mit ein und soll ausschließlich der besseren Lesbarkeit dienen.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Leiter der Volkshochschule Hamm, Marco Düsterwald (Tel. 0 23 81 - 17 56 30, E-Mail: Marco.Duesterwald@stadt.hamm.de) nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Zweck der Datenverarbeitung (Vertragsabschluss / Kursanmeldung)

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und Vornamen an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- TELC oder Goethe Sprachprüfungen, Xpert, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter.

Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Bei Veranstaltungen, die wir in Kooperation mit anderen Einrichtungen anbieten, kann eine Übermittlung von Name, Vorname und Kontaktdaten zur Kontaktaufnahme oder Durchführung der Veranstaltung erforderlich sein. Die Kooperationspartner sind in den Kursbeschreibungen aufgeführt.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmenden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind.

Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Sie erreichen unseren Datenschutzbeauftragten unter:

Tel. 0 23 81 - 17 35 57, E-Mail: datenschutz@stadt.hamm.de

Ihr persönlicher Kursplaner

Kurs-Nr.	Kurs	Termin

Unterrichtsfreie Zeiten

Während der Schulferien und der Feiertage findet mit Ausnahme von Ferienkursen kein Unterricht statt. Gegebenenfalls kann hierzu im Kurs eine abweichende Vereinbarung getroffen werden.

**Nutzen Sie schon
Ihr Stammhörer:innen-
Login auf
www.vhshamm.de?**

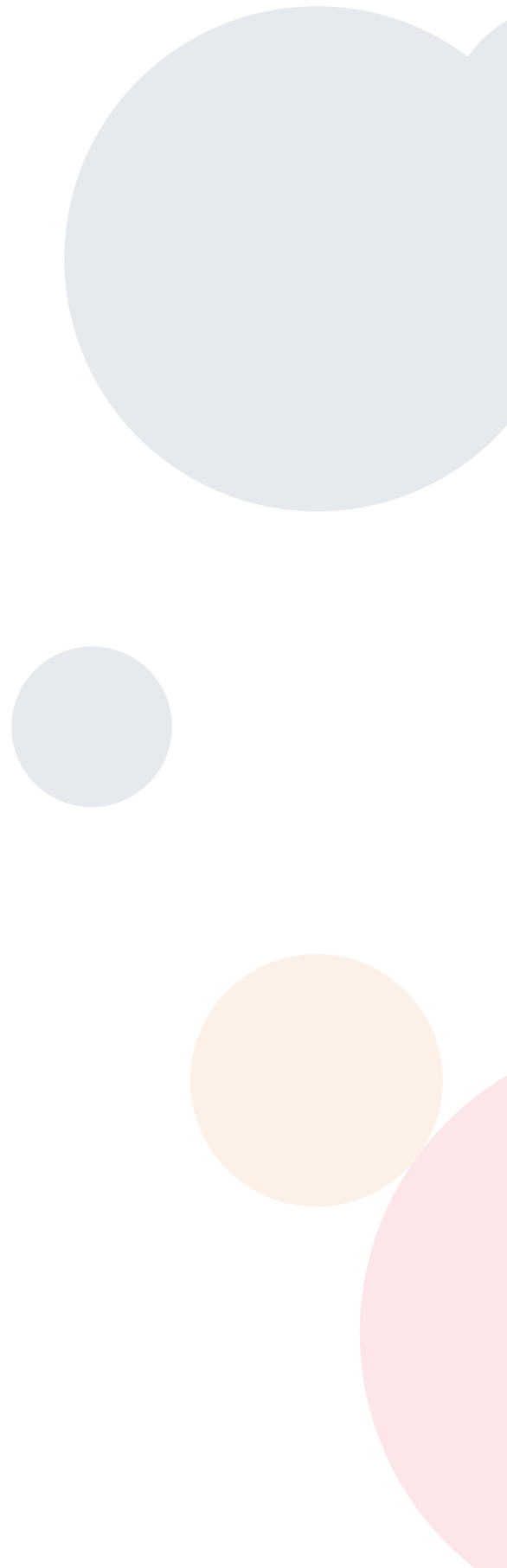
Mit unserem Online-Kursprogramm haben Sie die Möglichkeit, ein Kundenkonto einzurichten. Sobald Sie es erstellt haben, profitieren Sie von zahlreichen Vorteilen:

Die Anmeldung wird leicht gemacht: Das System hat Ihre Daten gespeichert, sodass Sie sie beim Anmeldevorgang nicht erneut eingeben müssen.

Änderungen schnell und einfach vornehmen:
Neue Adresse, Bankverbindung oder Telefonnummer? Sie können Ihre Daten jederzeit und bei Bedarf schnell und sicher anpassen.

Übersichtlich und bequem: Nach dem Login sehen Sie alle gebuchten Kurse und Kurstermine auf einen Blick.

Notizen





Wir sind für Sie da An drei Standorten in Ihrer Nähe

**vhs im
Heinrich-von-Kleist-Forum
Platz der Deutschen Einheit 1
59065 Hamm**

**vhs im
Haus der Begegnung
Friedrich-Ebert Str. 23-25
59075 Hamm, Bockum-Hövel**

**vhs im
Weiterbildungsforum
An der Lohschule 6
59069 Hamm, Rhynern**

**Bei Rückfragen stehen wir Ihnen
gerne zur Verfügung.**

Stadt Hamm
Volkshochschule
Telefon: 02381/17-56 00
E-Mail: vhs@stadt.hamm.de
Weitere Infos: www.vhshamm.de

aktuelle Servicezeiten:
Montag - Donnerstag
08:30 - 12:30 Uhr und

13:30 - 15:30 Uhr
08:30 - 12:30 Uhr
vhs Hamm



@vhshamm



**Volkshochschule
Hamm**