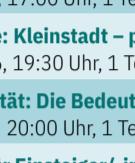


KONTRAST

PROGRAMM

GESELLSCHAFT,
POLITIK & KULTURInformationen zu
unseren Kooperationen
im Bereich Gesellschaft,
Politik & Kultur

Online Vortragsreihe Energie – Das hitzerobuste Haus

Di, 20.01.2026, 18:00 Uhr, 12 Termine, R12221-0

„Emotionsstarke Kinder“: Pädagogischer Themenabend

Mi, 21.01.2026, 19:00 Uhr, 1 Termin, R21421

vhs.wissen live: Konflikte und Lösungen in den Staaten sozialer Insekten

Mo, 02.02.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15001

Wasservögel im Ruhrtal – Bildvortrag

Mi, 04.02.2026, 19:00 Uhr, 1 Termin, R13021

Wasservögel im Ruhrtal – Exkursion

So, 08.02.2026, 09:00 Uhr, 1 Termin, R13031

Wittener Autorengruppe WortexSchatz

Di, 10.02.2026, 14:00 Uhr, 7 Termine, R14031

Seniorenvertretung

Do, 12.02.2026, 16:00 Uhr, 4 Termine, R11101

Selbstbestimmt vorsorgen für Krankheit und Alter

Do, 12.02.2026, 17:00 Uhr, 1 Termin, R12301

Bridge – Vertiefung und Praxis – Teil 1

Fr, 13.02.2026, 15:00 Uhr, 7 Termine, R21331

Die Nacht der fünf Geheimnisse – Erlebnisnachtwanderung

Fr, 20.02.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R13421

vhs.wissen live: KI: Im Wettkampf mit den Gehirn

Mo, 23.02.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15011

Die Fische im mittleren Ruhrtal – Filmvortrag

Di, 24.02.2026, 19:00 Uhr, 1 Termin, R13041

vhs.wissen live: Error Literacy- Fehler bei Mensch und Maschine

Di, 24.02.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15021

vhs.wissen live: Jim Knopf und die deutsche Geschichte

So, 01.03.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15041

Mein Fahrrad: Reparatur und Pflege

So, 01.03.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R16051

vhs.wissen live: Ulli Lust: „Die Frau“ am Anfang der Geschichte

Mi, 04.03.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15051

Sensation im Naturschutzgebiet Ruhrache – Bildvortrag

Mi, 11.03.2026, 19:00 Uhr, 1 Termin, R13281

vhs.wissen live: Kunst im Ohr: „Nana“ von Manet

Mi, 11.03.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15061

Die Nacht der fünf Geheimnisse – Erlebnisnachtwanderung

Fr, 13.03.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R13431

Eine Reise durch Irland – Multivisionsvortrag

Fr, 13.03.2026, 18:30 Uhr, 1 Termin, R14051

Zu Gast bei ... der Feuerwehr Witten

Sa, 14.03.2026, 11:00 Uhr, 1 Termin, R12411

Obstbaumschnitt – Theorie und Praxis

Sa, 14.03.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R13091

vhs.wissen live: Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

Mo, 16.03.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15071

„Wenn Kinder streiten“: Pädagogischer Themenabend

Mi, 18.03.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R21641

Natur- und Umweltpädagogik in Kita/Grundschule

Mo, 20.03.2026, 09:00 Uhr, 5 Termine, R13711

vhs.wissen live: Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?

Mi, 25.03.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15081

Die Nacht der fünf Geheimnisse – Erlebnisnachtwanderung

Sa, 28.03.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R13441

vhs.wissen live: Roma Eterna. Kunst & Kultur im Rom der Nachkriegszeit

Mi, 01.04.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15091

vhs.wissen live: Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Do, 02.04.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15101

Baumzeit – Die Riesen im grünen Kosmos: Waldexkursion für Familien

So, 12.04.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R13611

Heimische Singvögel an der Stimme erkennen – Bildvortrag

Mi, 15.04.2026, 19:00 Uhr, 1 Termin, R13511

Infonachmittag für Eltern – Erleichterung Kitastart

Mi, 15.04.2026, 14:15 Uhr, 1 Termin, R21621

vhs.wissen live: Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Do, 16.04.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15111

Eine Reise durch Italien – Multivisionsvortrag

Fr, 17.04.2026, 18:30 Uhr, 1 Termin, R14061

Bridge – Vertiefung und Praxis – Teil 2

Fr, 17.04.2026, 15:00 Uhr, 12 Termine, R213312

Heimische Singvögel an der Stimme erkennen – Exkursion

So, 19.04.2026, 07:00 Uhr, 1 Termin, R13171

Sicher & mobil mit dem Pedelec – Ein praxisnahe Training

Mo, 20.04.2026, 15:00 Uhr, 1 Termin, R16021

Lebensraum Gartenteich

Mi, 22.04.2026, 19:00 Uhr, 1 Termin, R13071

vhs.wissen live: Warum nicht lösen? Der Sinn von Zufallsentscheidungen

Mi, 22.04.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15121

vhs.wissen live: Die Kelten

Mi, 29.04.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15131

Bürgeruniversität: Trump – Demokratie und Europa

Do, 30.04.2026, 20:00 Uhr, 1 Termin, R11801

Ehrenamt Workshop Teil 1 – Projekte planen im Ehrenamt

Do, 07.05.2026, 16:45 Uhr, 2 Termine, R11201

Selbstbestimmt vorsorgen für Krankheit und Alter

Do, 07.05.2026, 17:00 Uhr, 1 Termin, R12311

Fledermäuse am Hammerteich – Exkursion

Sa, 09.05.2026, 20:30 Uhr, 1 Termin, R13051

Mähen mit der Handsense – Kurs für den Einstieg

Sa, 09.05.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R13401

Sicher & mobil mit dem Pedelec – Ein praxisnahe Training

Mo, 11.05.2026, 15:00 Uhr, 1 Termin, R16031

Wildkräuter am Wegesrand – Exkursion

Mi, 13.05.2026, 17:00 Uhr, 1 Termin, R13271

vhs.wissen live: Kleinstadt – politischer Wert einer ostdeutsch. Sehnsucht

Mo, 18.05.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15141

Bürgeruniversität: Die Bedeutung der Künste für das Demenzgeschehen

Mi, 10.05.2026, 20:00 Uhr, 1 Termin, R11811

Datenschutz für Einsteiger/-innen

Do, 21.05.2026, 17:00 Uhr, 1 Termin, R12161

vhs.wissen live: Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur

Di, 26.05.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15151

Bürgeruni: Warum Mundgesundheit über Lebensqualität entscheidet

Do, 11.06.2026, 20:00 Uhr, 1 Termin, R18121

vhs.wissen live: Intelligenz des Unbewussten & Macht der Intuition

Do, 18.06.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15161

Zu Gast bei ... der Feuerwehr Witten

Sa, 20.06.2026, 11:00 Uhr, 1 Termin, R12421

vhs.wissen live: Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Di, 23.06.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15171

Ehrenamt Workshop Teil 2 – Projekte gestalten im Team

Do, 09.07.2026, 16:45 Uhr, 2 Termine, R11211

Baumzeit – Die Riesen im grünen Kosmos: Waldexkursion für Familien

Sa, 18.07.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R13621

vhs.wissen live: Musik, Wissenschaft und Technik

Di, 21.07.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15181

vhs.wissen live: Die Wiederkehr der Imperien

Sa, 01.08.2026, 19:30 Uhr, 1 Termin, R15031

Internationale Fledermausnacht in Witten – Exkursion

Sa, 29.08.2026, 20:00 Uhr, 1 Termin, R13381

Selbstbestimmt vorsorgen für Krankheit und Alter

Do, 03.09.2026, 17:00 Uhr, 1 Termin, R12322

Lebensraum Streuobstwiese – Exkursion

So, 11.10.2026, 15:00 Uhr, 1 Termin, R13392

Bäume im Wittener Stadtpark – Exkursion

Fr, 16.10.2026, 17:00 Uhr, 1 Termin, R13092

Fledermäuse in Witten – Bildvortrag

Mi, 28.10.2026, 18:30 Uhr, 1 Termin, R13332

Selbstbestimmt vorsorgen für Krankheit und Alter

Do, 19.11.2026, 17:00 Uhr, 1 Termin, R12332

YOGA, ENTSPANNUNG,
MEDITATION

Hatha Yoga sanft

Mi, 21.01.2026, 18:00 Uhr, 10 Termine, R41531

Hatha Yoga – Entspannung und Wohlbefinden

Do, 29.01.2026, 19:15 Uhr, 10 Termine, R41131

Hatha Yoga – Entspannung und Wohlbefinden

Do, 29.01.2026, 17:30 Uhr, 10 Termine, R41121

Hatha Yoga in liebvoller Achtsamkeit

Mo, 02.02.2026, 18:00 Uhr, 10 Termine, R41321

Hatha Yoga in liebvoller Achtsamkeit

GESUNDE LEBENSWEISE

- Hochsensibilität bewusst leben**
So, 22.02.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R48051
- Natürlich – achtsam – stressfrei! Stressbewältigung im Alltag**
Mo, 23.02.2026, 19:30 Uhr, 8 Termine, R48011
- Grundlagen der Waldorf pädagogik**
Mo, 23.02.2026, 19:00 Uhr, 3 Termine, R48201
- Den Bewegungsapparat stärken und stabilisieren – Füße**
Fr, 27.02.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin, R46011

Endlich besser schlafen
So, 08.03.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R46021

Wie die Gedanken wieder Ruhe finden
So, 15.03.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R48061

Endlich Zeit! – Perspektiven & Lebensfreude nach dem Berufsleben
So, 15.03.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R48111

Fasten für Gesunde
Mo, 16.03.2026, 09:00 Uhr, 10 Termine, R46031

Aufräumen beginnt im Kopf
So, 22.03.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R48101

In 27 Minuten wunderbar gelassen: Die „Rossini Reise“
So, 19.04.2026, 11:00 Uhr, 1 Termin, R48031

Natürlich – achtsam – stressfrei! Stressbewältigung im Alltag
Mo, 04.05.2026, 19:30 Uhr, 8 Termine, R48021

Waldbaden – Die heilende Kraft der Natur
So, 19.07.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R48041

KOCHEN & ERNÄHRUNG

Die besten Rezepte bekannter Fernsehköche/-innen

Di, 10.02.2026, 16:45 Uhr, 1 Termin, R22011

Französische Küche ohne Fisch und Fleisch – Cuisine végétarienne

Di, 24.02.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin, R22321

Mexikanische Küche vegetarisch

Fr, 27.02.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin, R22301

Bock auf Wok in englischer Sprache – Kochen für Teenies ab 11 Jahre

Fr, 06.03.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin, R22401

Fisch à la France

Fr, 13.03.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin, R22161

Ostern de Luxe New Edition

So, 15.03.2026, 10:30 Uhr, 1 Termin, R22021

Philippinische Küche

Do, 19.03.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin, R22131

Lebendige Küche – milchsauer fermentieren für gesunden Genuss

Sa, 21.03.2026, 12:00 Uhr, 1 Termin, R22361

Tapas-Menü – klassische Kleinigkeiten, großer Genuss

Di, 24.03.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin, R22151

Kochen im Frühling mit Bärlauch, vegan verpackt

Do, 26.03.2026, 16:45 Uhr, 1 Termin, R22331

Bollywood Bites – 10 % veganes südasiatisches Fingerfood

Di, 14.04.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin, R22181

Wilde Frühlingsvielfalt – Pesto, Dips und Aufstriche mit Wildpflanzen

So, 19.04.2026, 10:30 Uhr, 1 Termin, R22351

Wildes von Bäumen und Sträuchern – Mit allen Sinnen genießen

So, 26.04.2026, 10:30 Uhr, 1 Termin, R22341

Marokkanisch Küche vegetarisch

Mo, 27.04.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin, R22311

Leicht, frisch & glutenfrei

Di, 05.05.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin, R22191

Die südafrikanisch-malaysische Küche

Mo, 18.05.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin, R22121

Köstlich Pakistanisch kochen – Orangenhähnchen, buntes Gemüse & Co.

Di, 20.05.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin, R22111

Karibische Küche

Fr, 29.05.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin, R22141

Fingerfood in Frankreich

Di, 09.06.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin, R22171

Ein ganzes Reh – from nose to tail

So, 14.06.2026, 10:30 Uhr, 1 Termin, R22031

Gartenparty zur Sommersonnenwende: Gerichte aus Schweden

Do, 18.06.2026, 16:45 Uhr, 1 Termin, R22101

Unvergessener Duft aus einer französischen Bäckerei

So, 28.06.2026, 10:30 Uhr, 1 Termin, R22501

KUNST & KREATIVITÄT

Orchesterproben des Sinfonischen Orchesters der vhs

Mo, 12.01.2026, 19:00 Uhr, 23 Termine, R31011

Schneidern I-II-III

Mo, 09.02.2026, 18:00 Uhr, 8 Termine, R33011

Schauspiel Coaching

Di, 10.02.2026, 18:45 Uhr, 6 Termine, R31021

Islandpullover stricken – Von der ersten Masche zum Pullover

Mi, 11.02.2026, 18:00 Uhr, 6 Termine, R30501

Klöppeln, eine alte Handarbeit neu belebt

Mi, 11.02.2026, 19:30 Uhr, 10 Termine, R33021

Rollenstudium / Theatergruppe

Do, 12.02.2026, 18:45 Uhr, 7 Termine, R31051

Aquarellmalerei – Grundlagen und Experimentelles

Do, 19.02.2026, 10:30 Uhr, 6 Termine, R34051

Malen, aber wie? – Aquarell, Acryl, Pigmente

Di, 24.02.2026, 16:00 Uhr, 9 Termine, R34031

BohoBelle – Makramee Hängevase zum Selbermachen

So, 01.03.2026, 11:00 Uhr, 1 Termin, R33031

Jede-/r kann Zeichnen lernen

Sa, 14.03.2026, 10:00 Uhr, 2 Termine, R34021

Schminken: Make-up-Tricks zum Profi

Sa, 14.03.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R39011

Ostergesteck mit Schnittblumen

Fr, 20.03.2026, 16:00 Uhr, 1 Termin, R38011

Frühlingskranz – Kreativ

Fr, 20.03.2026, 18:30 Uhr, 1 Termin, R38021

Schauspiel Coaching

Di, 14.04.2026, 18:45 Uhr, 6 Termine, R31031

Rollenstudium / Theatergruppe

Do, 16.04.2026, 18:45 Uhr, 6 Termine, R31061

Spachteltechnik mit Acryl

Sa, 18.04.2026, 10:00 Uhr, 2 Termine, R34041

BohoLuna – Makramee-Kranz mit Trockenblumen

So, 26.04.2026, 11:00 Uhr, 1 Termin, R33041

Bob Ross Tagesmalkurs – Malen in Öl: Gebirge mit See

So, 26.04.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R34011

Gold und Silber schmieden

Di, 28.04.2026, 17:00 Uhr, 1 Termin, R37011

Achtsames Zeichnen im NaWit-Naturgarten

Fr, 08.05.2026, 17:00 Uhr, 6 Termine, R34061

Schauspiel Coaching

Di, 02.06.2026, 18:45 Uhr, 6 Termine, R31041

Rollenstudium / Theatergruppe

Do, 11.06.2026, 18:45 Uhr, 5 Termine, R31071

Beton Skulpturen

Di, 17.06.2026, 17:30 Uhr, 4 Termine, R36011

Achtsames Zeichnen im NaWit-Naturgarten

Fr, 04.09.2026, 17:00 Uhr, 6 Termine, R34062

SPRECHEN & SPRACHE

DEUTSCH

Deutsch als Fremdsprache, A1, Teil 1

Di, 10.02.2026, 18:00 Uhr, 10 Termine, R51101

Deutsch als Fremdsprache, A2.1, Teil 1

Mo, 09.02.2026, 16:30 Uhr, 10 Termine, R51111

Deutsch als Fremdsprache, A2.2, Teil 1

Mo, 09.02.2026, 18:00 Uhr, 10 Termine, R51121

Deutsch als Fremdsprache, B1

Do, 12.02.2026, 18:00 Uhr, 9 Termine, R51131

Deutsch als Fremdsprache, B2, Teil 1

Mi, 06.05.2026, 18:00 Uhr, 10 Termine, R51142

Deutsch als Muttersprache – Lesen und Schreiben

Mo, 09.02.2026, 18:00 Uhr, 10 Termine, R51191

ENGLISCH

Englisch-Schnuppertag

Fr, 06.02.2026, 17:00 Uhr, 1 Termin, R52001

Englisch-Schnuppertag

Sa, 07.02.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin, R520012

Pub Quiz: Engl. Sprache und englischspr. Kulturen

Fr, 08.02.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin, R52021

Englisch für den Einstieg, Level A1, Teil 1

Mi, 11.02.2026, 17:00 Uhr, 7 Termine, R52031

English for Beginners, Level A1, Kleingruppe, Teil 1

Mi, 11.02.2026, 09:15 Uhr, 7 Termine, R52051

English for Beginners, Level A1, Teil 1

Mi, 15.04.2026, 13:45 Uhr, 13 Termine, R520712

Englisch für den Urlaub, Level A1, Onlinekurs, Teil 1