

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

	ORT	DATUM	SEITE
KURS Meditation und Kontemplation	Hattingen	ab 10.08.	07
KURS CIRCLE DANCE KURS 1: Meditatives Tanzen	Schwelm	ab 16.08.	07
KURS CIRCLE DANCE KURS 2: Meditatives Tanzen	Schwelm	ab 18.10.	07
SEMINAR Bibliolog Aufbaukurs 2024	Norderney	02.-04.02.24	09

FAMILIE, GESELLSCHAFT UND KULTUR

	ORT	DATUM	SEITE
EXKURSION INKLUSIV Naturführung im Frauenheim Wengern	Wetter	21.07.	11
VATER-KIND-AKTION Segeltour – alle in einem Boot auf dem IJsselmeer	Niederlande	30.07.-03.08.	14
WORKSHOP Essbare Wildpflanzen: Doldenblütler, Wildgemüse und Samen im Sommer	Witten	20.08.	17
VORTRAG Sicherheit im Alter	Sprockhövel	23.08.	18
WORKSHOP Familiendynamiken erkennen und sich selbst besser verstehen	Schwelm	24.08.	18
EXKURSION INKLUSIV Fermentieren mit Kräutern	Witten	26.08.	11
EXKURSION INKLUSIV Kräuterführung im Pferdebachtal	Witten	02.09.	12
PERSÖNLICHKEITSEMINAR CRASH-KURS Wege aus der Angst – Einführung	Witten-Bommern	05.09.	26
VATER-KIND-AKTION Leben im Wald – Natur- und Erlebniswochenende	Gevelsberg	08.-10.09.	15
WORKSHOP Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf – insbesondere für Berufstätige	Schwelm	08.09.	19
EXKURSION Waldspaziergang – Unser Wald, das „Herrenholz“	Witten	09.09.	19
WORKSHOP Einführung in die Psychokinesiologie	Schwelm	14.09.	20
ONLINE-KURS Denksportangebot für Menschen mit Long-Covid-Folgen	Online	ab 21.09.	21
WORKSHOP Achtsamer Umgang mit der inneren Familie	Schwelm	22.09.	22
WORKSHOP Diversität und interkulturelle Orientierung	Schwelm	27.09.	23
KURS Träume als Ressource bei der Stressbewältigung	Schwelm	ab 12.10.	24
EXKURSION INKLUSIV Nistkästen bauen – ein Angebot zum Thema Klimawandel	Witten	13.10.	13
VORTRAG UND ÜBUNGEN „Atmen“ – mehr als nur luftholen!	Witten	13.10.	25
EXKURSION INKLUSIV Kräuterführung im Pferdebachtal	Witten	14.10.	12
WORKSHOP Essbare Wildpflanzen: Wildes Obst, Samen und Baumfrüchte	Witten	15.10.	17
WORKSHOP MEDIENKOMPETENZ „Jetzt leg doch mal dein Handy weg!“	Ennepetal	19.10.	26
EXKURSION INKLUSIV Nistkästen bauen – ein Angebot zum Thema Klimawandel	Witten	27.10.	13
WORKSHOP Familiendynamiken erkennen und sich selbst besser verstehen	Witten	27.10.	18
WORKSHOP Achtsamer Umgang mit der inneren Familie	Schwelm	27.10.	22
EXKURSION INKLUSIV Darauf stehen wir! Bodenkunde für Wegbereiter	Witten	28.10.	13
WORKSHOP Einführung in die Psychokinesiologie	Schwelm	06.11.	20
KURS Sag Ja zu Dir – Selbstkritik und gesunde Selbstliebe	Schwelm	ab 08.11.	27
PERSÖNLICHKEITSEMINAR Wege aus der Angst	Witten-Bommern	ab 14.11.	26
FORTBILDUNG TRAUERARBEIT Symposium: „Den Tod erlebt man nicht.“ Die Trauer schon.	Hattingen	15.11.	28
WORKSHOP Familiendynamiken erkennen und sich selbst besser verstehen	Schwelm	21.11.	18

WORKSHOP Einführung in die Psychokinesologie	Witten	01.12.	20
WORKSHOP Die Schüßler-Salze Hausapotheke – Einführung in die Biochemie nach Dr. Schüßler	Witten	11.12.	25
VORSCHAU 2024: KLOSTER-WOCHENEINDE Tai-Chi im Kloster Malgarten	Bramsche	17.-19.05.24	29

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

	ORT	DATUM	SEITE
AKTIV Atemspaziergang am Hohenstein	Witten	21.08.	31
KURS Autogenes Training: „Einfach abschalten“	Schwelm	ab 22.08.	32
KURS Autogenes Training: „Einfach abschalten“	Sprockhövel	ab 31.10.	32
INKLUSIV Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 24.08.	33
INKLUSIV Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Sprockhövel	ab 04.09.	33
INKLUSIV Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 28.09.	33
INKLUSIV Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Schwelm	ab 11.09.	34
INKLUSIV Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Schwelm	ab 06.11.	34
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Schwelm	ab 05.09.	35
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Schwelm	ab 10.10.	35
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Schwelm	ab 07.11.	35
KURS Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Fortgeschrittene	Witten-Johannis	ab 30.08.	37
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Anfänger	Sprockhövel	ab 11.09.	37
KURS Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Fortgeschrittene	Witten-Johannis	ab 25.10.	37
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Anfänger	Sprockhövel	ab 06.11.	37
KURS Entspannung am Samstagnachmittag: Endlich frei! Kraftvoll in eine neue Woche!	Witten	12.08.	39
WORKSHOP MENTALE FITNESS „Das merk ich mir...“	Witten	12.08.	39
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 10.08.	40
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Schwelm	ab 21.08.	40
KURS 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Sprockhövel	ab 23.08.	40
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Schwelm	ab 16.10.	40
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 18.08.	41
KURS 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Sprockhövel	ab 18.10.	40
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 19.10.	40
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 20.10.	41
KURS Jin Shin Jyutsu	Schwelm	ab 05.09.	41
KURS Jin Shin Jyutsu	Schwelm	ab 17.10.	41
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Sprockhövel	26.09.	42
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	20.10.	42
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	17.11.	42
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	08.12.	42
KURS Lach-Yoga	Schwelm	20.09.	43
KURS Lach-Yoga	Schwelm	25.10.	43
KURS Lach-Yoga	Schwelm	29.11.	43

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

	ORT	DATUM	SEITE
KURS Leichte Gymnastik für Senioren „Fit und gesund bleiben“ (Johanniszentrum)	Witten	ab 10.08.	44
KURS Leichte Gymnastik für Senioren „Fit und gesund bleiben“ (Johanniszentrum)	Witten	ab 19.10.	44
MEDITATIONSKURS „Einfach SEIN“ / Hybrid	Schwelm/Online	ab 23.08.	45
MEDITATIONSKURS „Einfach SEIN“ / Hybrid	Schwelm/Online	ab 13.09.	45
MEDITATIONSKURS „Einfach SEIN“ / Hybrid	Schwelm/Online	ab 18.10.	45
MEDITATIONSKURS „Einfach SEIN“ / Hybrid	Schwelm/Online	ab 22.11.	45
KURSE 1+2 Pilates (Johanniszentrum)	Witten	ab 11.08.	46
KURSE 3+4 Pilates (Johanniszentrum)	Witten	ab 20.10.	46
KURS Progressive Muskelentspannung	Sprockhövel	ab 22.08.	47
KURS Progressive Muskelentspannung	Schwelm	ab 24.10.	47
KURS Tai Chi Chuan (12 x 1,5 Std.)	Schwelm	ab 14.07.	48
KURS Tai Chi Chuan (10 x 1 Std.)	Schwelm	ab 13.10.	48
KURS Yoga auf dem Stuhl	Hattingen	ab 08.08.	49
KURS Yoga auf dem Stuhl	Hattingen	ab 17.10.	49
KURS Yoga auf dem Stuhl	Hattingen	ab 14.11.	49

BERUF UND EHRENAMT

	ORT	DATUM	SEITE
KURS Resilienz-Training „Kriselst du noch oder stehst du schon wieder?“	Schwelm	ab 21.08.	51
SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN Methodisch-didaktischer Crashkurs	Online	31.08.	52
SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN Fokus: Wortschatz – Orthografie – Phonetik	Online	28.09.	53
SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN Fokus: Grammatik	Online	26.10.	54
CHANCEN SCHAFFEN Unterstützen auf dem Weg in den Arbeitsmarkt, Teil 1	Online	09.11.	55
CHANCEN SCHAFFEN Unterstützen auf dem Weg in den Arbeitsmarkt, Teil 2	Online	23.11.	56
FORTBILDUNG Erste Hilfe, speziell für Kursleiter*innen und Referent*innen	Witten	11.01.24	57
FORTBILDUNG Gedächtnistraining, Merktechniken, Potentiale aktivieren, Resilienz stärken	Norderney	11.-15.03.24	58
RESILIENZ-SEMINAR/BILDUNGSURLAUB 50plus: Gelöst! und schwingvoll bis zur Rente	Langeoog	08.-14.07.24	59

SPRACHEN

	ORT	DATUM	SEITE
ENGLISCH Enjoy English für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen	Witten-Annen	ab 10.08.	61
ENGLISCH Enjoy English für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen	Witten-Annen	ab 19.10.	61
ONLINE Englisch Small Talk!	Online	ab 07.08.	61
ONLINE Englisch Small Talk!	Online	ab 16.10.	61
FRANZÖSISCH Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen	Sprockhövel	ab 24.08.	63
FRANZÖSISCH Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen	Sprockhövel	ab 19.10.	63

COMPUTER UND MEDIEN

	ORT	DATUM	SEITE
TELEFONISCHE KURSBERATUNG Kostenlose Kursberatungsstunden: 8:00 – 12:00 / 13:30 - 16:00 Uhr		07.08.	65
TELEFONISCHE KURSBERATUNG Kostenlose Kursberatungsstunden: 8:00 – 12:00 / 13:30 - 16:00 Uhr		17.10.	65
APPLE WORKSHOP Ein sanfter Einstieg: keine Angst vor dem Mac!	Wetter-Wengern	11.08.	66
APPLE WORKSHOP Ein sanfter Einstieg: keine Angst vor dem Mac!	Schwelm	18.08.	66
APPLE WORKSHOP Ein sanfter Einstieg: keine Angst vor dem Mac!	Wetter-Wengern	27.10.	66
APPLE WORKSHOP Office-Welt von Apple	Wetter-Wengern	ab 01.09.	66
APPLE WORKSHOP Office-Welt von Apple	Wetter-Wengern	ab 03.11.	66
APPLE WORKSHOP Office-Welt von Apple	Schwelm	01.12.	66
APPLE FOTO-WORKSHOP Bessere Fotos machen und kleine Foto-Safari, 2 Termine	Wetter-Wengern	ab 22.09.	67
APPLE FOTO-WORKSHOP Bessere Fotos machen und kleine Foto-Safari	Wetter-Wengern	17.11.	67
IPAD iPad-Einführungskurs	Schwelm	ab 29.08.	68
IPAD iPad-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 04.09.	68
IPAD iPad-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 31.10.	68
IPAD iPad-Aufbaukurs	Schwelm	18.09.	68
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Witten-Bommern	ab 01.08.	69
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 07.08.	69
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 09.08.	69
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Hattingen	ab 22.09.	69
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 17.10.	69
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 10.11.	69
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 20.11.	69
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Witten-Annen	21.08.	70
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Schwelm	23.08.	70
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Schwelm	24.11.	70
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Wetter-Wengern	04.12.	70
IPHONE/IPAD iPhone / iPad-Übungskurs	Schwelm	ab 18.10.	70
IPHONE/IPAD iPhone / iPad-Übungskurs	Witten-Annen	ab 14.11.	70
TABLET Einführungskurs Tablet (Android-Betriebssystem)	Schwelm	ab 09.11.	71
TABLET Tablet für Fortgeschrittene (Android-Betriebssystem)	Schwelm	ab 23.11.	71
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 31.07.	72
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 01.08.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Sprockhövel	ab 02.08.	72
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Annen	ab 02.08.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 03.08.	73

ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Bommern	ab 15.08.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Hattingen	ab 01.09.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 04.09.	72
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Annen	ab 16.10.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 19.10.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Sprockhövel	ab 08.11.	72
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Hattingen	ab 10.11.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 14.11.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Bommern	ab 14.11.	73
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 30.11.	73
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	15.08.	74
ANDROID Smartphone Übungskurs	Sprockhövel	16.08.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Annen	16.08.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	17.08.	74
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Bommern	29.08.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Hattingen	15.09.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Wetter-Wengern	18.09.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Annen	30.10.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	02.11.	74
ANDROID Smartphone Übungskurs	Sprockhövel	23.11.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	28.11.	74
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Bommern	28.11.	75
ANDROID Smartphone Übungskurs	Hattingen	24.11.	75
OFFICE Office Wissen fürs Büro; Intensive Einführung Excel und Word	Schwelm	ab 24.08.	76
OFFICE Office Wissen fürs Büro; Intensive Einführung Excel und Word	Sprockhövel	ab 13.09.	76
OFFICE Office Wissen fürs Büro; Intensive Einführung Excel und Word	Wetter-Wengern	ab 06.11.	76
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Wetter-Wengern	ab 14.08.	77
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Sprockhövel	ab 23.08.	77
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Witten-Bommern	ab 05.09.	77
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Schwelm	ab 07.09.	77
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Hattingen	ab 20.10.	77
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Hattingen	ab 11.08.	78
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Wetter-Wengern	ab 16.10.	78
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Sprockhövel	ab 18.10.	78
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Schwelm	ab 19.10.	78