

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

	ORT	DATUM	SEITE
GLAUBENSGESPRÄCHE IN DER LUKASKIRCHE Orte des Glaubens (wöchentlich mittwochs)	Gevelsberg	ab 11.01.	07
KURS CIRCLE DANCE KURS 1: Meditatives Tanzen	Schwelm	ab 11.01.	08
KURS A: Meditation und Kontemplation	Hattingen	ab 19.01.	08
KURS CIRCLE DANCE KURS 2: Meditatives Tanzen	Schwelm	ab 26.04.	08
KURS B: Meditation und Kontemplation	Hattingen	ab 20.04.	08
SEMINAR Jammerfasten: Achtsamkeit leben in der Fastenzeit	Witten	ab 16.02.	09
AUTORENLESEUNG UND DISKUSSION: Jürgen Wiebicke	Witten	21.04.	09
PILGERTOUR HATTINGEN-ALTENBERG: „Wie deine Seele laufen lernt...“	Hattingen	26.-29.04.	10
VORTRÄGE Stefan Alkier: Was das Markusevangelium erzählt – und was nicht!	Sprockhövel	08. u. 22.05.	11

FAMILIE, GESELLSCHAFT UND KULTUR

	ORT	DATUM	SEITE
EXKURSION INKLUSIV Nistkästen bauen im Rahmen des Klimawandels	Witten	10.02.	13
EXKURSION INKLUSIV Nistkästen bauen im Rahmen des Klimawandels	Witten	17.02.	13
EXKURSION INKLUSIV Waldtour am Hohenstein	Witten	24.04.	13
EXKURSION INKLUSIV Naturführung „Den Wald mit allen Sinnen erleben“	Witten	28.04.	14
EXKURSION INKLUSIV Naturführung „Den Wald mit allen Sinnen erleben“	Witten	05.05.	14
EXKURSION INKLUSIV Wildkräutertour am Kemnader Stausee	Witten/Bochum	10.05.	14
EXKURSION INKLUSIV Wildkräutertour an der Ruhrbrücke Hattingen	Hattingen	02.06.	14
EXKURSION INKLUSIV Naturführung „Lehrbienenstand am Hohenstein“	Witten	23.06.	15
INKLUSIVE BILDUNGSFREIZEIT „Hinterm Horizont gehen wir weiter!“	Mönchengladbach	27.05.-01.06.	15
EXKURSION INKLUSIV Fledermaus-Beobachtung in der Abenddämmerung	Witten/Hammerteich	05.05.	16
EXKURSION INKLUSIV Naturführung im Frauenheim Wengern	Wetter	21.07.	16
WORKSHOP Achtsamer Umgang mit der inneren Familie	Schwelm	27.01.	17
WORKSHOP Achtsamer Umgang mit der inneren Familie	Schwelm	28.04.	17
WORKSHOP Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen	Wetter	31.01.	18
WORKSHOP Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen	Schwelm	07.02.	18
WORKSHOP Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen	Schwelm	14.02.	18
WORKSHOP Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen	Schwelm	27.04.	18
VORTRAG Yin und Yang – Ernährungskonzepte in der traditionellen chinesischen Medizin	Witten	10.02.	19
KURS Träume als Ressource bei der Stressbewältigung	Schwelm	ab 23.02.	20
WORKSHOP Einführung in die Psychokinesiologie	Wetter-Wengern	07.03.	21
WORKSHOP Einführung in die Psychokinesiologie	Schwelm	16.03.	21
WORKSHOP Einführung in die Psychokinesiologie	Schwelm	25.05.	21
KURS Sag Ja zu Dir – Selbstkritik und gesunde Selbstliebe	Schwelm	ab 14.03.	22
KURS Sag Ja zu Dir – Selbstkritik und gesunde Selbstliebe	Wetter-Wengern	ab 16.05.	22
PERSÖNLICHKEITSEMINAR Das innere Kind	Witten-Bommern	18.03.	23
PERSÖNLICHKEITSEMINAR Das innere Kind	Witten-Johannis	03.06.	23

PERSÖNLICHKEITSEMINAR Wege aus der Angst	Witten-Bommern	ab 25.04.	23
PERSÖNLICHKEITSEMINAR Selbstliebe und Selbstmitgefühl	Sprockhövel	ab 20.04.	24
ONLINE-SEMINAR Die Loverboy-Masche	Online	25.04.	25
ENTSPANNUNGSSEMINARE Wochenendseminare am Möhnesee	Möhnesee	02.-05.06.	26
ENTSPANNUNGSSEMINARE Wochenendseminare am Möhnesee	Möhnesee	09.-11.06.	27
STUDIENFAHRT Gegen das Vergessen! – Auschwitz	Polen	17.-20.05.	28
STÄDTETRIIP FÜR AKTIVE Stockholm	Stockholm/Schweden	18.-23.06.	29
VATER-KIND-AKTION Segeltour – alle in einem Boot auf dem Ijsselmeer	Niederlande	30.07.-03.08.	30
VATER-KIND-AKTION Leben im Wald – Natur- und Erlebniswochenende	Gevelsberg	08.-10.09.	31

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

ORT DATUM SEITE

AKTIV Atemspaziergang am Hohenstein	Witten	02.06.	33
HYBRID-KURS Autogenes Training: „Einfach abschalten“	Schwelm/Online	ab 07.02.	34
KURS Autogenes Training: „Einfach abschalten“	Sprockhövel	ab 25.04.	34
INKLUSIV Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 20.04.	35
INKLUSIV Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 15.06.	35
INKLUSIV Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Schwelm	ab 13.02.	37
INKLUSIV Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Schwelm	ab 13.03.	37
ONLINE-KURS Denksportangebot für Menschen mit Long-Covid-Folgen	Online	ab 02.02.	38
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Hattingen	ab 27.04.	39
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Schwelm	ab 02.05.	39
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Schwelm	ab 06.07.	39
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Fortgeschrittene	Witten-Johannis	ab 18.01.	41
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Fortgeschrittene	Witten-Johannis	ab 01.03.	41
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Fortgeschrittene	Witten-Johannis	ab 19.04.	41
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Anfänger	Sprockhövel	ab 13.02.	41
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Anfänger	Sprockhövel	ab 06.03.	41
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Anfänger	Sprockhövel	ab 05.06.	41
WORKSHOP GEDÄCHTNISTRaining Frische Farbe für die grauen Zellen!	Witten	11.03.	42
KURS Entspannung am Samstagnachmittag: kraftvoll in eine neue Woche!	Witten	11.03.	42
KURS Entspannung am Samstagnachmittag: kraftvoll in eine neue Woche!	Witten	12.08.	42
WORKSHOP MENTALE FITNESS „Das merk ich mir...“	Witten	12.08.	43
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 12.01.	44
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 23.02.	44
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 20.04.	44
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Schwelm	ab 23.01.	44
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Schwelm	ab 17.04.	44
KURS 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Sprockhövel	ab 25.01.	44
KURS 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Sprockhövel	ab 19.04.	44

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

ORT DATUM SEITE

KURS 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Sprockhövel	ab 24.05.	44
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 27.01.	45
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 21.04.	45
KURS Jin Shin Jyutsu	Schwelm	ab 15.02.	45
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	24.02.	46
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	24.03.	46
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	21.04.	46
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	12.05.	46
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Sprockhövel	18.04.	46
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Sprockhövel	23.06.	46
KURS Lach-Yoga	Schwelm	26.04.	47
KURS Lach-Yoga	Schwelm	31.05.	47
KURS Lach-Yoga	Schwelm	28.06.	47
KURS Leichte Gymnastik für Senioren „Fit und gesund bleiben“ (Johanniszentrum)	Witten	ab 12.01.	48
KURS Leichte Gymnastik für Senioren „Fit und gesund bleiben“ (Johanniszentrum)	Witten	ab 23.02.	48
KURS Leichte Gymnastik für Senioren „Fit und gesund bleiben“ (Johanniszentrum)	Witten	ab 20.04.	48
MEDITATIONSKURS „Einfach SEIN“ / Hybrid	Schwelm/Online	ab 25.01.	49
MEDITATIONSKURS „Einfach SEIN“ / Hybrid	Schwelm/Online	ab 08.03.	49
MEDITATIONSKURS „Einfach SEIN“ / Hybrid	Schwelm/Online	ab 19.04.	49
MEDITATIONSKURS „Einfach SEIN“ / Hybrid	Schwelm/Online	ab 31.05.	49
KURSE 1+2 Pilates (Johanniszentrum)	Witten	ab 10.02.	50
KURSE 3+4 Pilates (Johanniszentrum)	Witten	ab 21.04.	50
KURS Progressive Muskelentspannung	Schwelm	ab 18.04.	51
KURS Tai Chi Chuan	Schwelm	ab 20.01.	52
KURS Yoga auf dem Stuhl	Hattingen	ab 21.02.	53
KURS Yoga auf dem Stuhl	Hattingen	ab 18.04.	53

BERUF UND EHRENAMT

ORT DATUM SEITE

SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN Methodisch-didaktischer Crashkurs	Online	26.01.	55
SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN Fokus: Wortschatz – Orthografie – Phonetik	Online	23.02.	56
SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN Fokus: Grammatik	Online	30.03.	57
SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN Online Deutsch unterrichten: Zoom Grundlagen	Online	27.04.	58
SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN Online Deutsch unterrichten: Praxiswerkstatt	Online	25.05.	59
KURS Resilienz-Training „Kriselst du noch oder stehst du schon wieder?“	Schwelm	ab 30.01.	60
SEMINAR Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf – insbesondere für Berufstätige	Schwelm	03.02.	61
SEMINAR Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf – insbesondere für Berufstätige	Schwelm	05.05.	61
WORKSHOP Diversität und kulturelle Orientierung	Schwelm	15.03.	62

ONLINE-KURS Herausforderung Bewerbungscoaching – Basiswissen	Online	26.04.	63
ONLINE-KURS Herausforderung Bewerbungscoaching – Erweiterte Grundlagen	Online	03.05.	63
SEMINAR Entspannung als eine Facette der Resilienz bei Kindern	Schwelm	06.05.	64
RESILIENZ-SEMINAR/BILDUNGSURLAUB 50plus: Gelöst! und schwungvoll bis zur Rente	Langeoog	19.-24.11.	65

SPRACHEN

ORT DATUM SEITE

ENGLISCH Enjoy English für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen	Witten-Annen	ab 26.01.	67
ENGLISCH Enjoy English für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen	Witten-Annen	ab 20.04.	67
ONLINE Englisch Small Talk!	Online	ab 30.01.	67
ONLINE Englisch Small Talk!	Online	ab 17.04.	67

COMPUTER UND MEDIEN

ORT DATUM SEITE

TELEFONISCHE KURSBERATUNG Kostenlose Kursberatungsstunden: 8:00 – 12:00 / 13:30 - 16:00 Uhr		16.01.	69
TELEFONISCHE KURSBERATUNG Kostenlose Kursberatungsstunden: 8:00 – 12:00 / 13:30 - 16:00 Uhr		18.04.	69

INKLUSIV Computerkurs für Einsteiger; wichtige Einstellungen in Windows 10	Wetter	ab 06.03.	69
---	--------	-----------	----

WORKSHOP Einstieg in die Apple/Mac-Welt	Schwelm	24./25.03.	71
APPLE WORKSHOP „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Mac	Online-Kurs	ab 07.02.	71
APPLE WORKSHOP „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Mac	Schwelm	22.04.	71

IPAD iPad-Einführungskurs	Schwelm	ab 28.02.	73
IPAD iPad-Einführungskurs	Schwelm	ab 19.04.	73
IPAD iPad-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 16.02.	73
IPAD iPad-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 25.04.	73

IPHONE iPhone-Einführungskurs	Hattingen	ab 27.01.	74
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 02.02.	74
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 08.02.	74
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 09.05.	74
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 06.02.	74
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 14.02.	74
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 03.05.	74
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Hattingen	10.02.	75
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Witten-Annen	22.02.	75
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Wetter-Wengern	06.03.	75

COMPUTER UND MEDIEN

	ORT	DATUM	SEITE
IPHONE/IPAD iPhone / iPad-Übungskurs	Witten-Annen	ab 08.03.	75
IPHONE/IPAD iPhone / iPad-Übungskurs	Witten-Annen	ab 24.05.	75
IPHONE/IPAD iPhone / iPad-Übungskurs	Schwelm	ab 14.03.	75
IPHONE/IPAD iPhone / iPad-Übungskurs	Schwelm	ab 17.05.	75
ANDROID INKLUSIV Smartphone Einführungskurs	Wetter	ab 30.01.	76
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Bommern	ab 07.02.	76
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 09.02.	77
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 23.02.	77
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 20.04.	77
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Annen	ab 14.02.	77
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Annen	ab 21.03.	77
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Hattingen	ab 17.02.	77
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Hattingen	ab 12.05.	77
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Sprockhövel	ab 22.02.	77
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Sprockhövel	ab 19.04.	77
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 12.06.	77
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Bommern	21.02.	78
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Annen	28.02.	78
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Annen	18.04.	78
ANDROID Smartphone Übungskurs	Hattingen	03.03.	79
ANDROID Smartphone Übungskurs	Hattingen	26.05.	79
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	09.03.	79
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	05.05.	79
ANDROID Smartphone Übungskurs	Sprockhövel	08.03.	79
ANDROID Smartphone Übungskurs	Sprockhövel	03.05.	79
TABLET Einführungskurs Tablet (Android-Betriebssystem)	Wetter-Wengern	ab 20.02.	80
TABLET Einführungskurs Tablet (Android-Betriebssystem)	Schwelm	ab 23.02.	80
TABLET Einführungskurs Tablet (Android-Betriebssystem)	Witten-Bommern	ab 07.03.	80
TABLET Einführungskurs Tablet (Android-Betriebssystem)	Sprockhövel	ab 15.03.	80
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Schwelm	ab 09.03.	81
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Hattingen	ab 10.03.	81
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Wetter-Wengern	ab 17.04.	81
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Übungskurs	Sprockhövel	ab 01.02.	82
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Übungskurs	Schwelm	ab 20.04.	82
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Hattingen	ab 21.04.	82
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Wetter-Wengern	ab 15.05.	82