

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

	ORT	DATUM	SEITE
KURS A: Meditation und Kontemplation	Hattingen	ab 03.09.	07
KURS A Circle Dance – meditatives Tanzen	Schwelm	ab 04.09.	11
DIALOG Perlen der Religionen	Witten	ab 10.09.	12
FRIEDENSGBETE DER RELIGIONEN ... für Gerechtigkeit und Frieden	Witten	19.09.	11
EXKURSION Verschwörungstheorien früher und heute, Kloster Dalheim	Lichtenau	20.09.	08
EXKURSION Japan am Rhein; Japanisches Kulturzentrum EKO-Haus	Düsseldorf	09.10.	09
EXKURSION Kirchen am Weg: Autobahnkirche Siegerland / Altenberger Dom		10.10.	10
FOTOAUSSTELLUNG MIT BEGLEITPROGRAMM Letzte Tage	Witten	01.-21.11.	13
KURS B: Meditation und Kontemplation	Hattingen	ab 05.11.	07
SCHREIBWERKSTATT Was mir im Leben wichtig ist	Witten	16.11.	12
ATEMPAUSE Achtsam in den Advent	Hattingen	ab 26.11.	12

FAMILIE, GESELLSCHAFT UND KULTUR

	ORT	DATUM	SEITE
EXKURSION INKLUSIV Naturführung	Ennepetal	03.09.	18
KOCHSHOW Beim Kochen fairtrade um die Welt	Hattingen	09.09.	15
THEATERWORKSHOP FÜR FRAUEN Spiel Dich glücklich	Hattingen	21.09.	18
VÄTER + KINDER Leben wie die Indianer / Erlebniswochenende	Gevelsberg	27.-29.09.	19
EXKURSION INKLUSIV Naturführung	Witten	08.10.	18
FILM / GESPRÄCH Kreisgang – Carl Friedrich von Weizäcker	Witten	06.11.	20
ARGUMENTATIONSTRAINING „Hatten Sie schon mal Zuvielcourage?“	Gevelsberg	08.11.	22
VORTRAG / DISKUSSION Insektensterben	Sprockhövel	11.11.	16
VORTRAG / GESPRÄCH 100 Jahre Frauenwahlrecht	Hattingen	12.11.	23
EXKURSION Q1 – Die Kirche im Dorf lassen?	Bochum	13.11.	17
LESUNG „Hab keine Angst. Erinnerungen“ / Zahide Özkan-Rasched	Hattingen	14.11.	20
PAARSEMINAR Miteinander neue Wege gehen	Ennepetal	15.11.	23
EXKURSION Haus der Geschichte und Bundesrat	Bonn	21.11.	24
VÄTER + KINDER Krippenbau-Wochenende	Sprockhövel	23.-24.11.	25
SEMINAR Entspannungsseminar auf der Insel Langeoog	Langeoog	17.-22.03.20	27

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

	ORT	DATUM	SEITE
INKLUSIV Denkspaß für Ältere & Menschen mit leichten Behinderungen	Schwelm	ab 26.08.	31
KURS Meditation für Anfänger	Schwelm	ab 27.08.	32
INKLUSIV Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 29.08.	29
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 30.08.	30
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Petrus-Gemeindehaus)	Schwelm	ab 02.09.	30

INKLUSIV Denkspaß für Ältere & Menschen mit leichten Behinderungen	Hattingen	ab 03.09.	31
KURSE Jin Shin Jyutsu	Witten	ab 03.09.	33
KURSE Leichte Gymnastik für Senioren (Johanniszentrum)	Witten	ab 03.09.	33
KURS Lach-Yoga	Schwelm	ab 03.09.	34
KURS Meditation für Anfänger	Schwelm	ab 04.09.	32
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“	Witten	ab 04.09.	35
KURSE Individuelles Gedächtnistraining	Witten	ab 04.09.	35
KURSE Leichte Gymnastik für Senioren (Johanniszentrum)	Witten	ab 05.09.	33
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 05.09.	30
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Trinitatis)	Witten	ab 06.09.	30
KURS „Einfach abschalten“ – Entspannungsmethoden	Witten-Stockum	ab 06.09.	39
KURSE Jin Shin Jyutsu	Schwelm	ab 09.09.	33
KURSE Indiv. Gedächtnistraining bei beginnenden Gedächtnisproblemen	Schwelm	ab 09.09.	36
KURSE Tai Chi-Qi Gong – für Anfänger	Witten	ab 11.09.	37
KURS Lach-Yoga	Schwelm	ab 11.09.	34
KURS FÜR FRAUEN Leichtigkeit entdecken	Sprockhövel	ab 12.09.	38
INKLUSIV-KURS „Einfach abschalten“ – Entspannungsmethoden	Hattingen	ab 10.10.	39
KURSE Autogenes Training	Schwelm	ab 15.10.	41
INKLUSIV-KURS Progressive Muskelentspannung	Hattingen	ab 16.10.	40
KURSE Indiv. Gedächtnistraining bei beginnenden Gedächtnisproblemen	Schwelm	ab 28.10.	36
KURSE Jin Shin Jyutsu / Weiterführungskurs in der Mittagspause	Schwelm	ab 28.10.	33
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Petrus-Gemeindehaus)	Schwelm	ab 28.10.	30
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“	Witten	ab 30.10.	35
KURSE Tai Chi-Qi Gong – für Anfänger mit Vorkenntnissen	Witten	ab 30.10.	37
INKLUSIV Denkspaß für Ältere & Menschen mit leichten Behinderungen	Schwelm	ab 04.11.	31
INKLUSIV Denkspaß für Ältere & Menschen mit leichten Behinderungen	Hattingen	ab 05.11.	31
KURSE Leichte Gymnastik für Senioren (Johanniszentrum)	Witten	ab 05.11.	33
KURSE Individuelles Gedächtnistraining	Witten	ab 06.11.	35
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 07.11.	30
KURSE Leichte Gymnastik für Senioren (Johanniszentrum)	Witten	ab 07.11.	33
KURS FÜR FRAUEN Leichtigkeit entdecken	Sprockhövel	ab 07.11.	38
INKLUSIV-KURS „Einfach abschalten“ – Entspannungsmethoden	Hattingen	ab 07.11.	39
INKLUSIV-KURS „Einfach abschalten“ – Entspannungsmethoden	Schwelm	ab 07.11.	39
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 08.11.	30
60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Trinitatis)	Witten	ab 08.11.	30
KURS „Einfach abschalten“ – Entspannungsmethoden	Witten-Stockum	ab 15.11.	39
KURSE Jin Shin Jyutsu / Weiterführungskurs in der Mittagspause	Schwelm	ab 25.11.	33
KURSE Indiv. Gedächtnistraining bei beginnenden Gedächtnisproblemen	Schwelm	ab 25.11.	36

BERUF UND EHRENAMT

	ORT	DATUM	SEITE
WORKSHOP FÜR MULTIPLIKATOREN Literaturführerschein	Dortmund	10.09.	44
AKTION Interkulturelle Woche 2019	Schwelm	23-29.09.	46
INTERKULTURELLE WOCHE Fest der Kulturen	Schwelm	26.09.	46
INTERKULTURELLE WOCHE Marktstand und Marktandacht	Schwelm	27.09.	46
INTERKULTURELLE WOCHE Gottesdienst am Tag des Flüchtlings	Witten	27.09.	46
INTERKULTURELLE WOCHE Gottesdienst	Schwelm	29.09.	46
VORTRAG/DISKUSSION Zur Integration Geflüchteter in den Arbeitsmarkt	Hattingen	01.10.	47
AUFBAUSEMINAR Vertiefendes Stimmtraining für die Arbeit mit Geflüchteten	Hattingen	10.10.	49
WORKSHOP „KULTURELLE VIELFALT“ Konflikte in interkulturellen Begegnungen	Witten	07.11.	50
REIHE STRESSBEWÄLTIGUNG Wege der Reiz-Entflutung für Beruf oder Alltag	Witten	09.11.	43
WORKSHOP Ideen- und Materialbörs: Andachten halten	Schwelm	12.11.	45
WORKSHOP Lebendiges Aussprachetraining: Phonetik II	Schwelm	12.11.	48
REIHE STRESSBEWÄLTIGUNG Wege der Reiz-Entflutung für Beruf oder Alltag	Schwelm	16.11.	43
AUFBAUSEMINAR Vertiefendes Stimmtraining für die Arbeit mit Geflüchteten	Hattingen	12.12.	49
COACHING Passgenau zur (ehrenamtlichen) Arbeit mit Geflüchteten	nach Absprache		45
COACHING Kommunikation und Präsentation → Vorankündigung 2020	Schwelm	23.-25.03.	45

SPRACHEN

	ORT	DATUM	SEITE
ENGLISCH INKLUSIV Anfänger	Witten	ab 16.09.	53
ENGLISCH INKLUSIV Anfänger	Witten	ab 28.10.	53
KURS ENGLISCH FÜR ÄLTERE 1 Auffrischung mit Vorkenntnissen	Witten-Durchholz	ab 28.10.	54
FRANZÖSISCH Mit Französisch sicher unterwegs – Wiedereinsteiger	Schwelm	ab 28.10.	59
KURS ENGLISCH FÜR ÄLTERE 2 – Auffrischung mit Vorkenntnissen	Schwelm	ab 29.10.	55
ENGLISCH-KURS All Inclusive & Small Talk! Mit Englisch sicher unterwegs	Schwelm	ab 29.10.	56
ENGLISCH FÜR ÄLTERE Ein neuer Start, geringe Vorkenntnisse	Schwelm	ab 30.10.	53
FRANZÖSISCH Mit Französisch sicher unterwegs – Anfänger	Schwelm	ab 30.10.	57
KURS ENGLISCH FÜR ÄLTERE 1 Auffrischung mit Vorkenntnissen	Witten-Durchholz	ab 13.01.20	54
FRANZÖSISCH Mit Französisch sicher unterwegs – Wiedereinsteiger	Schwelm	ab 13.01.20	59
KURS ENGLISCH FÜR ÄLTERE 2 – Auffrischung mit Vorkenntnissen	Schwelm	ab 14.01.20	55
ENGLISCH-KURS All Inclusive & Small Talk! Mit Englisch sicher unterwegs	Schwelm	ab 28.01.20	56

COMPUTER UND MEDIEN

ORT DATUM SEITE

INKLUSIV Computerkurs für Einsteiger	Hattingen	ab 28.08.	62
INKLUSIV Computerkurs für Einsteiger	Witten	ab 29.08.	62
INKLUSIV Computerkurs für Einsteiger	Hattingen	ab 16.10.	62
INKLUSIV Computerkurs für Einsteiger	Witten	ab 31.10.	62
INKLUSIV Fortgeschrittene: Internet und E-Mails Grundfunktionen	Hattingen	ab 28.08.	63
INKLUSIV Fortgeschrittene: Internet und E-Mails Grundfunktionen	Hattingen	ab 16.10.	63
NEUE MEDIEN Mac-Kurs Dateiverwaltung	Schwelm	09.08.	63
NEUE MEDIEN Mac-Einführung	Schwelm	ab 28.08.	64
NEUE MEDIEN Mac-Einführung Kurstag	Schwelm	09.08.	64
NEUE MEDIEN iPad-Einführungskurs	Schwelm	ab 28.08.	64
NEUE MEDIEN iPad-Einführungskurs	Schwelm	ab 18.09.	64
NEUE MEDIEN iPad-Aufbaukurs	Schwelm	11.09.	65
NEUE MEDIEN iPad-Aufbaukurs	Schwelm	09.10.	65
NEUE MEDIEN iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 03.09.	65
NEUE MEDIEN iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 16.09.	65
NEUE MEDIEN iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 30.10.	65
NEUE MEDIEN iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 11.11.	65
NEUE MEDIEN iPhone-Aufbaukurs	Schwelm	24.09.	66
NEUE MEDIEN iPhone-Aufbaukurs	Schwelm	07.10.	66
NEUE MEDIEN iPhone-Aufbaukurs	Schwelm	13.11.	66
NEUE MEDIEN iPhone-Aufbaukurs	Schwelm	25.11.	66
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Bommern	ab 02.09.	67
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Annen	ab 03.09.	67
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Herbede	ab 04.09.	67
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 06.09.	67
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Schwelm	ab 17.09.	67
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Schwelm	ab 18.09.	67
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Schwelm	ab 29.10.	67
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Annen	ab 30.10.	67
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Schwelm	ab 14.11.	67
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Annen	ab 20.11.	67
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Bommern	ab 25.11.	67
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Annen	ab 26.11.	67
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten-Herbede	ab 27.11.	67
INKLUSIV NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Witten	ab 28.11.	67
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 06.12.	67

NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Schwelm	01.10.	69
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Schwelm	02.10.	69
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Schwelm	12.11.	69
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Schwelm	28.11.	69
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Witten-Annen	04.12.	69
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Witten-Bommern	09.12.	69
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Witten-Annen	10.12.	69
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Witten-Herbede	11.12.	69
NEUE MEDIEN Smartphone (Android) Übungskurs	Wetter-Wengern	20.12.	69
NEUE MEDIEN Smartphone(Android) Aufbaukurs	Schwelm	10.10.	70
NEUE MEDIEN Smartphone(Android) Aufbaukurs	Schwelm	19.11.	70
NEUE MEDIEN Smartphone(Android) Aufbaukurs	Schwelm	05.12.	70
OFFICE SCHULUNG Excel Grundlagen wiederholen	Schwelm	ab 29.11.	70
OFFICE SCHULUNG Excel schnell erfolgreich genutzt Teil 1	Schwelm	ab 10.12.	71
OFFICE SCHULUNG Excel schnell erfolgreich genutzt Teil 1	Schwelm	ab 14.01.	71
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Witten-Bommern	ab 16.09.	72
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Witten-Annen	ab 17.09.	72
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Witten-Herbede	ab 18.09.	72
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Wetter-Wengern	ab 20.09.	72
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Witten-Bommern	ab 28.10.	73
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Witten-Annen	ab 29.10.	73
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Witten-Herbede	ab 06.11.	73
SENIORKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Wetter-Wengern	ab 08.11.	73
PC CLUB FÜR ÄLTERE Für Fortgeschrittene mit eigenem Laptop	Schwelm	ab 29.10.	74
PC CLUB FÜR ÄLTERE Für Fortgeschrittene mit eigenem Laptop	Schwelm	ab 28.01.20	74

KOSTENLOSE KURS-BERATUNGSSTUNDEN *(siehe Seite 61)*

Schwelm Haus der Kirche	Montag, 19.08.	9:00 – 15:00 Uhr
Schwelm Haus der Kirche	Donnerstag, 24.10.	9:00 – 15:00 Uhr
Wetter-Wengern Gemeindehaus Wengern	Mittwoch, 28.08.	8:30 – 10:00 Uhr
Witten-Bommern Gemeindehaus Bommern	Mittwoch, 28.08.	10:30 – 12:00 Uhr
Witten-Herbede Gemeindehaus Herbede	Montag, 02.09.	9:00 – 10:30 Uhr
Witten-Annen FREIRAUM	Montag, 02.09.	11:30 – 13:00 Uhr