

## RELIGION UND SPIRITUALITÄT

|   | ORT         | DATUM     | SEITE |
|---|-------------|-----------|-------|
| <b>KURS A:</b> Meditation und Kontemplation                                 | Hattingen   | ab 26.08. | 07    |
| <b>KURS CIRCLE DANCE</b> Meditatives Tanzen                                 | Schwelm     | ab 01.09. | 08    |
| <b>SEMINARTAG</b> Christinnen und Christen im nahen und mittleren Osten     | Witten      | 01.10.    | 09    |
| <b>VORTRAG/DISKUSSION</b> Martin Luther vor dem Reichstag                   | Sprockhövel | 20.10.    | 10    |
| <b>VORTRAGSREIHE</b> Die Apocalypse des Johannes / S. Alkier und T. Paulsen | Sprockhövel | ab 25.10. | 15    |
| <b>GLAUBENSGESPRÄCHE</b> Das Glaubensbekenntnis (jew. Mittwoch wöchentl.)   | Gevelsberg  | ab 27.10. | 11    |
| <b>KURS B:</b> Meditation und Kontemplation                                 | Hattingen   | ab 28.10. | 07    |
| <b>PODIUMS-DISKUSSION</b> Recht auf den eigenen Tod / Schutz des Lebens     | Witten      | 05.11.    | 12    |
| <b>MUSIKALISCHE LESUNG</b> Apocalypse Now – ... in Wort und Klang           | Sprockhövel | 14.11.    | 14    |
| <b>FÜR FRAUEN</b> Lebenswege – Kirchenführung Ev. Jakobus-Kirche            | Breckerfeld | n.V.      | 13    |

## FAMILIE, GESELLSCHAFT UND KULTUR

|  | ORT                              | DATUM        | SEITE |
|--|----------------------------------|--------------|-------|
| <b>KURS</b> Sag Ja zu Dir – selbstkritik und gesunde Selbstliebe           | Schwelm                          | ab 17.08.    | 17    |
| <b>WORKSHOP</b> Schläfst du schon oder grübelst du noch? Guter Schlaf      | Schwelm                          | 20.08.       | 18    |
| <b>WORKSHOP</b> Fühl Dich gesund – Anteil von Gefühlen an Gesundheit       | Schwelm                          | 26.08.       | 19    |
| <b>WORKSHOP</b> Rechtspopulistische Argumentationsmuster erkennen          | Online                           | 28.08.       | 20    |
| <b>EXKURSION INKLUSIV</b> Naturführung „Den Wald mit allen Sinnen erleben“ | Witten                           | 31.08.       | 20    |
| <b>WORKSHOP</b> Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen           | Schwelm                          | 02.09.       | 21    |
| <b>WORKSHOP</b> Achtsamer Umgang mit digitalen Medien und Fake-News        | Schwelm                          | 03.09.       | 22    |
| <b>VÄTER + KINDER</b> Leben in der Steinzeit – Erlebniswochenende im Wald  | Gevelsberg                       | 03.-05.09.   | 23    |
| <b>WORKSHOP</b> Weibliche genitale Beschneidung, Umgang und Prävention     | Online                           | 15.09.       | 24    |
| <b>FILM/DISKUSSION</b> „Lucica und ihre Kinder“                            | Gevelsberg                       | 27.09.       | 25    |
| <b>WORKSHOP</b> Rom*nja-Gemeinschaften im Kontext Südosteuropas            | Online                           | 28.09.       | 26    |
| <b>WORKSHOP</b> Einführung in die Psychokinesiologie                       | Schwelm                          | 30.09.       | 27    |
| <b>SEMINAR</b> Die Loverboy-Masche   | Online                           | 07.10.       | 28    |
| <b>EXKURSION INKLUSIV</b> Naturführung „Den Wald mit allen Sinnen erleben“ | Witten                           | 08.10.       | 20    |
| <b>WORKSHOP</b> Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen           | Schwelm                          | 04.11.       | 21    |
| <b>WORKSHOP</b> Fühl Dich gesund – Anteil von Gefühlen an Gesundheit       | Schwelm                          | 09.11.       | 19    |
| <b>SEMINAR</b> Achtsamer Umgang mit digitalen Medien und Fake-News         | Schwelm                          | 12.11.       | 22    |
| <b>WORKSHOP</b> Einführung in die Psychokinesiologie                       | Schwelm                          | 07.12.       | 27    |
| <b>VORANKÜNDIGUNGEN 2022</b>   |                                  |              |       |
| <b>REISE</b> Entspannungsseminar auf Norderney                             | Norderney                        | 07.-11.03.22 | 29    |
| <b>EXKURSION</b> Klimawandel und Wanderungsbewegungen                      | Bremerhaven                      | 28.-30.04.22 | 31    |
| <b>REISE</b> Entspannungsseminar im Sauerland Wochenendseminar             | Sundern                          | 23.-27.05.22 | 30    |
| <b>REISE</b> Entspannungsseminar im Sauerland Wochenendseminar             | Sundern                          | 27.-29.05.22 | 30    |
| <b>REISE</b> Die Alpen und der Klimawandel                                 | Garmisch-Partenkirchen/Zugspitze | 03.-09.07.22 | 32/33 |

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

ORT DATUM SEITE

|   | ORT             | DATUM     | SEITE |
|---|-----------------|-----------|-------|
| <b>INKLUSIV</b> Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness                   | Schwelm         | ab 29.07. | 37    |
| <b>ONLINE-KURSE</b> Pilates   | Online          | ab 16.08. | 49    |
| <b>KURSE</b> Autogenes Training: „Einfach abschalten“                       | Sprockhövel     | ab 17.08. | 36    |
| <b>60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik                                    | Sprockhövel     | ab 18.08. | 41    |
| <b>KURSE</b> Meditation „Einfach SEIN“                                      | Schwelm         | ab 18.08. | 47    |
| <b>60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik (Stockum)                          | Witten          | ab 20.08. | 41    |
| <b>KURSE</b> Pilates (Johanniszentrum)                                      | Witten          | ab 20.08. | 49    |
| <b>60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik (Petrus-Gemeindehaus)              | Schwelm         | ab 23.08. | 41    |
| <b>WORKSHOP</b> Fit und gesund durch Herbst und Winter (Immunsystem)        | Schwelm         | 23.08.    | 43    |
| <b>ONLINE-KURSE</b> Progressive Muskelentspannung                           | Online          | ab 24.08. | 50    |
| <b>ONLINE-KURSE</b> Fit am Arbeitsplatz – Rückentraining online             | Online          | ab 24.08. | 51    |
| <b>ONLINE-KURSE</b> Lach-Yoga   | Online          | 25.08.    | 45    |
| <b>60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik (Johanniszentrum)                  | Witten          | ab 26.08. | 41    |
| <b>KURSE</b> Leichte Gymnastik für Senioren (Johanniszentrum)               | Witten          | ab 26.08. | 46    |
| <b>AKTIV</b> Atemspaziergang am Hohenstein                                  | Witten          | 27.08.    | 35    |
| <b>KURSE</b> Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“                   | Schwelm         | ab 30.08. | 40    |
| <b>KURSE</b> Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“                   | Herbede         | ab 01.09. | 40    |
| <b>INKLUSIV</b> Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness                   | Schwelm         | ab 02.09. | 37    |
| <b>INKLUSIV</b> Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen | Schwelm         | ab 06.09. | 38    |
| <b>INKLUSIV</b> Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen | Hattingen       | ab 07.09. | 38    |
| <b>KURSE</b> Jin Shin Jyutsu  | Schwelm         | ab 07.09. | 44    |
| <b>KURSE</b> Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“                   | Witten-Johannis | ab 08.09. | 40    |
| <b>AKTIV</b> Atemspaziergang am Hohenstein                                  | Witten          | 16.09.    | 35    |
| <b>ONLINE-KURSE</b> Lach-Yoga   | Online          | 29.09.    | 45    |
| <b>KURSE</b> Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“                   | Schwelm         | ab 04.10. | 40    |
| <b>60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik (Petrus-Gemeindehaus)              | Schwelm         | ab 25.10. | 41    |
| <b>ONLINE-KURSE</b> Pilates   | Online          | ab 25.10. | 49    |
| <b>KURSE</b> Jin Shin Jyutsu  | Schwelm         | ab 26.10. | 44    |
| <b>ONLINE-KURSE</b> Fit am Arbeitsplatz – Rückentraining online             | Online          | ab 26.10. | 51    |
| <b>KURSE</b> Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“                   | Witten-Johannis | ab 27.10. | 40    |
| <b>60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik                                    | Sprockhövel     | ab 27.10. | 41    |
| <b>ONLINE-KURSE</b> Lach-Yoga   | Online          | 27.10.    | 45    |
| <b>60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik (Johanniszentrum)                  | Witten          | ab 28.10. | 41    |
| <b>KURSE</b> Leichte Gymnastik für Senioren (Johanniszentrum)               | Witten          | ab 28.10. | 46    |
| <b>60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik (Stockum)                          | Witten          | ab 29.10. | 41    |
| <b>KURSE</b> Pilates (Johanniszentrum)                                      | Witten          | ab 29.10. | 49    |
| <b>KURSE</b> Meditation „Einfach SEIN“                                      | Schwelm         | ab 03.11. | 47    |

|   | ORT             | DATUM SEITE  |
|---|-----------------|--------------|
| <b>WORKSHOP</b> Fit und gesund durch Herbst und Winter (Immunsystem)        | Witten          | 04.11. 43    |
| <b>INKLUSIV</b> Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen | Schwelm         | ab 08.11. 38 |
| <b>ONLINE-KURS</b> Denkwelten erkunden                                      | Online          | ab 08.11. 39 |
| <b>INKLUSIV</b> Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen | Hattingen       | ab 09.11. 38 |
| <b>KURSE</b> Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“                   | Herbede         | ab 24.11. 40 |
| <b>KURSE</b> Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“                   | Witten-Johannis | ab 24.11. 40 |
| <b>ONLINE-KURS</b> Lach-Yoga  | Online          | 24.11. 45    |

## BERUF UND EHRENAMT

|   | ORT         | DATUM SEITE  |
|---|-------------|--------------|
| <b>ONLINE-KURS</b> MS-Word Bedienungsgrundlagen                                 | Online      | 17.08. 53    |
| <b>ONLINE-KURS</b> Zeit für mich – Entschleunigungsseminar                      | Online      | ab 26.08. 54 |
| <b>WEBINAR/FORTBILDUNG</b> 52 x Natur erleben für Familien und Kindergruppen    | Schwelm     | 02.09. 55    |
| <b>KURS</b> Resilienz-Training  | Schwelm     | ab 06.09. 56 |
| <b>ONLINE-FORTBILDUNG</b> Einsteigerkurs Deutsche Gebärdensprache (DGS)         | Online      | ab 13.09. 57 |
| <b>ONLINE-KURS</b> Dokumente scannen und versenden                              | Online      | 14.09. 53    |
| <b>KURS</b> Entspannungsmethoden für Kinder in Kiga und Grundschule             | Schwelm     | 27.09. 58    |
| <b>WEBINAR/FORTBILDUNG</b> 52 x Natur erleben für Familien und Kindergruppen    | Schwelm     | 07.10. 55    |
| <b>KURS</b> Zeit für mich – Entschleunigungsseminar                             | Sprockhövel | ab 28.10. 54 |
| <b>KURS</b> Entspannungsmethoden für Kinder in Kiga und Grundschule             | Witten      | 29.10. 58    |
| <b>ONLINE-FORTBILDUNG</b> Erfolgreich lernen: Spielen – Bewegen – Konzentrieren | Online      | ab 09.11. 59 |
| <b>KURS</b> Schulungen für Presbyter*innen                                      |             | n.V. 59      |

## SPRACHEN

|   | ORT     | DATUM SEITE  |
|---|---------|--------------|
| <b>ONLINE</b> Test Of English for International Communication, TOEIC®           | Online  | n.V. 61      |
| <b>ENGLISCH</b> Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen                        | Witten  | ab 16.08. 62 |
| <b>ENGLISCH</b> Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen                        | Witten  | ab 25.10. 62 |
| <b>ONLINE</b> Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, Wiedereinstieg | Online  | ab 24.08. 62 |
| <b>ONLINE</b> Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, Wiedereinstieg | Online  | ab 05.10. 62 |
| <b>ONLINE</b> Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, Wiedereinstieg | Online  | ab 16.11. 62 |
| <b>ONLINE</b> Englisch Small Talk!  | Online  | ab 16.08. 63 |
| <b>ONLINE</b> Englisch Small Talk!  | Online  | ab 25.10. 63 |
| <b>ENGLISCH-KURS</b> All Inclusive & Small Talk! Mit Englisch sicher unterwegs  | Schwelm | ab 07.09. 64 |
| <b>KURS ENGLISCH FÜR ÄLTERE 1</b> Auffrischung und Quereinstieg in A1           | Witten  | ab 15.11. 65 |
| <b>KURS ENGLISCH FÜR ÄLTERE 2</b> Auffrischung und Quereinstieg in A1           | Witten  | ab 16.11. 65 |

## COMPUTER UND MEDIEN

ORT DATUM SEITE

|  |                |           |    |
|--|----------------|-----------|----|
| <b>KURSBERATUNG</b> Welcher Gesundheits-/Computerkurs ist der Richtige?              | Witten-Herbede | 18.08.    | 67 |
| <b>KURSBERATUNG</b> Welcher Gesundheits-/Computerkurs ist der Richtige?              | Schwelm        | 19.08.    | 67 |
| <b>KURSBERATUNG</b> Welcher Gesundheits-/Computerkurs ist der Richtige?              | Witten-Annen   | 24.08.    | 67 |
| <b>KURSBERATUNG</b> Welcher Gesundheits-/Computerkurs ist der Richtige?              | Wetter-Wengern | 24.08.    | 67 |
| <b>ONLINE-WORKSHOP</b> „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Windows          | Online         | ab 09.09. | 68 |
| <b>WORKSHOP</b> „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Windows                 | Schwelm        | 24.09.    | 68 |
| <b>WORKSHOP</b> „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Windows                 | Witten-Herbede | 03.11.    | 68 |
| <b>WORKSHOP</b> „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Windows                 | Hattingen      | 05.11.    | 68 |
| <b>WORKSHOP</b> „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Windows                 | Wetter-Wengern | 23.11.    | 68 |
| <b>WORKSHOP</b> „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Mac                     | Schwelm        | 29.10.    | 69 |
| <b>ONLINE-WORKSHOP</b> „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Mac              | Online         | ab 04.11. | 69 |
| <b>WORKSHOP</b> PC-Fragestunde   | Online         | ab 27.08. | 70 |
| <b>WORKSHOP</b> PC-Fragestunde   | Witten-Annen   | 25.10.    | 70 |
| <b>WORKSHOP</b> PC-Fragestunde   | Wetter-Wengern | 16.11.    | 70 |
| <b>WORKSHOP</b> PC-Fragestunde   | Schwelm        | 19.11.    | 70 |
| <b>WORKSHOP</b> PC-Fragestunde   | Witten-Herbede | 01.12.    | 70 |
| <b>WORKSHOP</b> PC-Fragestunde   | Hattingen      | 03.12.    | 70 |
| <b>INKLUSIV</b> Computerkurs für Einsteiger; Maus und Finger, kleine Texte schreiben | Hattingen      | ab 18.08. | 71 |
| <b>INKLUSIV</b> Computerkurs für Einsteiger; wichtige Einstellungen in Windows 10    | Hattingen      | ab 18.08. | 71 |
| <b>INKLUSIV</b> Computerkurs für Einsteiger; Listen und kleine Tabellen erstellen    | Hattingen      | ab 27.10. | 73 |
| <b>INKLUSIV</b> Computerkurs für Einsteiger; E-Mails und Anlagen                     | Hattingen      | ab 27.10. | 73 |
| <b>NEUE MEDIEN</b> iPad-Einführungskurs  | Witten-Annen   | ab 20.09. | 74 |
| <b>NEUE MEDIEN</b> iPad-Einführungskurs  | Schwelm        | ab 29.09. | 74 |
| <b>NEUE MEDIEN</b> iPhone-Einführungskurs  | Witten-Annen   | ab 23.08. | 75 |
| <b>NEUE MEDIEN</b> iPhone-Einführungskurs  | Schwelm        | ab 07.09. | 75 |
| <b>NEUE MEDIEN</b> iPhone/iPad Übungskurs  | Witten-Annen   | ab 09.11. | 75 |
| <b>NEUE MEDIEN</b> iPhone/iPad Übungskurs  | Schwelm        | ab 23.11. | 75 |
| <b>NEUE MEDIEN</b> Smartphone (Android) Einführungskurs                              | Schwelm        | ab 18.08. | 76 |
| <b>NEUE MEDIEN</b> Smartphone (Android) Einführungskurs                              | Witten-Annen   | ab 19.08. | 76 |
| <b>NEUE MEDIEN</b> Smartphone (Android) Einführungskurs                              | Witten-Annen   | ab 06.09. | 76 |

|                           |  | ORT            | DATUM     | SEITE |
|---------------------------|--|----------------|-----------|-------|
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Einführungskurs       | Wetter-Wengern | ab 07.09. | 76    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Einführungskurs       | Witten-Herbede | ab 29.09. | 76    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Einführungskurs       | Hattingen      | ab 01.10. | 76    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Einführungskurs       | Witten-Annen   | ab 28.10. | 76    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Einführungskurs       | Schwelm        | ab 18.11. | 76    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Einführungskurs       | Wetter-Wengern | ab 30.11. | 76    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Einführungskurs       | Witten-Annen   | ab 06.12. | 76    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Übungskurs            | Schwelm        | 02.09.    | 77    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Übungskurs            | Witten-Annen   | 20.09.    | 77    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Übungskurs            | Witten-Herbede | 27.10.    | 77    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Übungskurs            | Hattingen      | 29.10.    | 77    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Übungskurs            | Witten-Annen   | 08.11.    | 77    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Übungskurs            | Witten-Annen   | 11.11.    | 77    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Übungskurs            | Schwelm        | 02.12.    | 77    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Smartphone (Android) Übungskurs            | Wetter-Wengern | 14.12.    | 77    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Einführung Tablet (Android-Betriebssystem) | Schwelm        | ab 23.08. | 78    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Einführung Tablet (Android-Betriebssystem) | Wetter-Wengern | ab 24.08. | 78    |
| <b>NEUE MEDIEN</b>        | Einführung Tablet (Android-Betriebssystem) | Witten-Annen   | ab 15.11. | 78    |
| <b>OFFICE SCHULUNG</b>    | Präsentieren mit Powerpoint                | Witten-Annen   | ab 12.08. | 79    |
| <b>OFFICE SCHULUNG</b>    | MS-Word Workshop                           | Witten-Annen   | ab 08.11. | 79    |
| <b>SENIORENKURSE</b>      | »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger      | Witten-Herbede | ab 18.08. | 80    |
| <b>SENIORENKURSE</b>      | »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger      | Hattingen      | ab 20.08. | 80    |
| <b>SENIORENKURSE</b>      | »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger      | Wetter-Wengern | ab 21.09. | 80    |
| <b>SENIORENKURSE</b>      | »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs | Witten-Herbede | ab 08.09. | 81    |
| <b>SENIORENKURSE</b>      | »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs | Hattingen      | ab 10.09. | 81    |
| <b>SENIORENKURSE</b>      | »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs | Wetter-Wengern | ab 26.10. | 81    |
| <b>SENIORENKURSE</b>      | »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs | Schwelm        | ab 28.10. | 81    |
| <b>PC CLUB FÜR ÄLTERE</b> | Für Fortgeschrittene mit eigenem Laptop    | Witten-Herbede | ab 10.11. | 82    |
| <b>PC CLUB FÜR ÄLTERE</b> | Für Fortgeschrittene mit eigenem Laptop    | Hattingen      | ab 12.11. | 82    |