

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

	ORT	DATUM	SEITE
GLAUBENSGESPRÄCHE Das Glaubensbekenntnis (wöchentlich mittwochs)	Gevelsberg	ab 31.08.	08
KURS CIRCLE DANCE KURS 1: Meditatives Tanzen	Schwelm	ab 17.08.	07
KURS A: Meditation und Kontemplation	Hattingen	ab 18.08.	07
KIRCHENFÜHRUNG Die Kunstschatze der Ev. Jakobus-Kirche	Breckerfeld	15.09.	09
KURS CIRCLE DANCE KURS 2: Meditatives Tanzen	Schwelm	ab 19.10.	07
KURS B: Meditation und Kontemplation	Hattingen	ab 27.10.	07

FAMILIE, GESELLSCHAFT UND KULTUR

	ORT	DATUM	SEITE
STUDIENFAHRT Kirchen, Kaiser & Kultur – Wien in Geschichte und Geschichten	Wien	04.-08.08.	21
EXKURSION INKLUSIV Wildkräutertour am Kemnader Stausee	Witten	12.08.	12
EXKURSION INKLUSIV Naturführung „Lehrbienenstand am Hohenstein“	Witten	16.08.	13
WORKSHOP Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen	Schwelm	18.08.	14
VATER-KIND-AKTION Kanutour Abenteuer für Väter und Kinder	Lahn	19.-21.08.	15
EXKURSION INKLUSIV Wildkräutertour in Sprockhövel	Witten	09.09.	12
WORKSHOP Einführung in die Psychokinesiologie	Schwelm	15.09.	18
VATER-KIND-AKTION Leben im Wald – Natur- und Erlebniswochenende	Gevelsberg	16.-18.09.	16
PAARSEMINAR Miteinander neue Wege gehen – Wenn Paare sich neu begegnen	Ennepetal	23./24.09.	17
WORKSHOP „Meine innere Familie und mein Selbst“	Schwelm	30.09.	19
KURS Sag Ja zu Dir – Selbstkritik und gesunde Selbstliebe	Schwelm/Online	ab 04.10.	20
EXKURSION INKLUSIV Naturführung „Den Wald mit allen Sinnen erleben“	Witten	04.10.	13
EXKURSION INKLUSIV Naturführung „Den Wald mit allen Sinnen erleben“	Witten	14.10.	13
WORKSHOP Einführung in die Psychokinesiologie	Schwelm	10.11.	18
WORKSHOP Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen	Schwelm	15.11.	14
WORKSHOP „Meine innere Familie und mein Selbst“	Sprockhövel	18.11.	19
ENTSPANNUNGSSEMINARE Wochenendseminare am Möhnesee	Möhnesee	02.-05.06.23	11
ENTSPANNUNGSSEMINARE Wochenendseminare am Möhnesee	Möhnesee	09.-11.06.23	11

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

	ORT	DATUM	SEITE
AKTIV Atemspaziergang am Hohenstein	Witten	12.08.	23
AKTIV Atemspaziergang am Hohenstein	Witten	19.08.	23
KURS Autogenes Training: „Einfach abschalten“	Sprockhövel	ab 20.09.	24
HYBRID-KURS Autogenes Training: „Einfach abschalten“	Schwelm/Online	ab 04.10.	24
INKLUSIV Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 14.07.	25
INKLUSIV Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 18.08.	25
KURS Brain-Walking – Denksport-Spaziergang	Schwelm	19.09.	27
KURS Brain-Walking – Denksport-Spaziergang	Schwelm	26.09.	27
INKLUSIV Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Schwelm	ab 12.09.	27
INKLUSIV Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Hattingen	ab 13.09.	27
INKLUSIV Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Schwelm	ab 24.10.	27
INKLUSIV Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Hattingen	ab 25.10.	27
ONLINE-KURS Denksportangebot für Menschen mit Long-Covid-Folgen	Online	ab 16.08.	28
ONLINE-KURS Entspannung am Arbeitsplatz: „Auszeit in der Mittagspause“	Online	ab 15.11.	28
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Schwelm	ab 06.09.	29
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Hattingen	ab 29.09.	29
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Schwelm	ab 04.10.	29
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Hattingen	ab 27.10.	29
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Schwelm	ab 08.11.	29
INKLUSIV Entspannungsmethoden kennen lernen „Einfach abschalten“	Hattingen	ab 24.11.	29
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Fortgeschrittene	Witten-Johannis	ab 31.08.	30
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Fortgeschrittene	Witten-Johannis	ab 19.10.	30
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Fortgeschrittene	Witten-Johannis	ab 16.11.	30
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Anfänger	Sprockhövel	ab 12.09.	30
KURSE Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Anfänger	Sprockhövel	ab 24.10.	30
KURS 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Sprockhövel	ab 10.08.	31
KURS 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 11.08.	31
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 12.08.	31
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Schwelm	ab 15.08.	31
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Schwelm	ab 17.10.	31
KURS 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik	Sprockhövel	ab 19.10.	31
KURS 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 20.10.	31
KURSE 60+ SENIORENSPORT Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 21.10.	31
KURS Jin Shin Jyutsu	Schwelm	ab 27.09.	32
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	26.08.	33
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	09.09.	33
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Sprockhövel	13.09.	33

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

	ORT	DATUM	SEITE
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	28.10.	33
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	22.11.	33
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Sprockhövel	29.11.	33
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	06.12.	33
KLANGREISE Meditationen mit Klangschalen	Sprockhövel	13.12.	33
KURS Leichte Gymnastik für Senioren „Fit und gesund bleiben“ (Johanniszentrum)	Witten	ab 11.08.	35
KURS Leichte Gymnastik für Senioren „Fit und gesund bleiben“ (Johanniszentrum)	Witten	ab 20.10.	35
KURS Meditation „Einfach SEIN“	Sprockhövel	ab 09.08.	36
KURS Meditation „Einfach SEIN“	Schwelm	ab 24.08.	36
KURS Meditation „Einfach SEIN“	Schwelm	ab 05.10.	36
KURS Meditation „Einfach SEIN“	Schwelm	ab 09.11.	36
KURSE 1+2 Pilates (Johanniszentrum)	Witten	ab 12.08.	37
KURSE 3+4 Pilates (Johanniszentrum)	Witten	ab 21.10.	37
KURS Progressive Muskelentspannung	Schwelm	ab 09.08.	38
ONLINE-KURS Fit am Arbeitsplatz – Rückentraining	Online	ab 13.09.	39
ONLINE-KURS Fit am Arbeitsplatz – Rückentraining	Online	ab 10.11.	39

BERUF UND EHRENAMT

	ORT	DATUM	SEITE
ONLINE-FORTBILDUNG Erfolgreich lernen: Spielen – Bewegen – Konzentrieren	Online	ab 10.08.	41
SEMINAR Zeit für mich – Entschleunigungsseminar	Sprockhövel	ab 18.08.	42
SEMINAR Zeit für mich – Entschleunigungsseminar	Sprockhövel	ab 27.10.	42
KURS Resilienz-Training	Witten	ab 05.09.	43
SEMINAR Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf – insbesondere für Berufstätige	Schwelm	16.09.	44
SEMINAR Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf – insbesondere für Berufstätige	Sprockhövel	11.11.	44
KURS Entspannungsmethoden für Kinder in Kiga und Grundschule	Schwelm	11.11.	45

SPRACHEN

	ORT	DATUM	SEITE
ENGLISCH Enjoy English – learn and travel – für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	Wengern	ab 09.08.	47
ENGLISCH Enjoy English – learn and travel – für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	Witten	ab 11.08.	47
ENGLISCH Enjoy English – learn and travel – für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	Wengern	ab 18.10.	47
ENGLISCH Enjoy English – learn and travel – für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	Witten	ab 20.10.	47
ONLINE Englisch Small Talk!	Online	ab 08.08.	49
ONLINE Englisch Small Talk!	Online	ab 17.10.	49

COMPUTER UND MEDIEN

	ORT	DATUM	SEITE
KURSBERATUNG Kostenlose Kursberatungsstunden	Wetter-Wengern	08.08.	51
KURSBERATUNG Kostenlose Kursberatungsstunden	Schwelm	09.08.	51
KURSBERATUNG Kostenlose Kursberatungsstunden	Hattingen	19.08.	51
KURSBERATUNG Kostenlose Kursberatungsstunden	Witten-Bommern	06.09.	51
KURSBERATUNG Kostenlose Kursberatungsstunden	Witten-Annen	06.09.	51
INKLUSIV Computerkurs für Einsteiger; wichtige Einstellungen in Windows 10	Schwelm	ab 05.09.	52
INKLUSIV Computerkurs für Einsteiger; wichtige Einstellungen in Windows 10	Hattingen	ab 13.09.	52
INKLUSIV Computerkurs für Einsteiger; E-Mails und Anlagen	Hattingen	ab 19.10.	52
WORKSHOP Einstieg in die Apple/Mac-Welt	Schwelm	ab 10.08.	53
APPLE WORKSHOP „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Mac	Online-Kurs	ab 23.08.	53
WINDOWS WORKSHOP „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Windows	Wengern	26.09.	55
WINDOWS WORKSHOP „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Windows	Witten-Bommern	27.09.	55
WINDOWS WORKSHOP „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Windows	Schwelm	29.09.	55
WINDOWS WORKSHOP „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Windows	Hattingen	30.09.	55
WINDOWS WORKSHOP „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Windows	Sprockhövel	30.11.	55
WINDOWS WORKSHOP „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Windows	Hattingen	02.12.	55
IPAD iPad-Einführungskurs	Schwelm	ab 10.10.	56
IPHONE/IPAD iPhone / iPad-Übungskurs	Schwelm	ab 07.11.	56
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 08.08.	57
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 10.08.	57
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Hattingen	ab 12.08.	57
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 16.08.	57
IPHONE iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 05.09.	57
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Hattingen	22.08.	57
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Witten-Annen	24.08.	57
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Wetter-Wengern	26.08.	57
IPHONE iPhone-Aufbaukurs	Schwelm	19.09.	57
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Annen	ab 09.08.	58
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 11.08.	58
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 05.09.	59
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Bommern	ab 06.09.	59

COMPUTER UND MEDIEN

	ORT	DATUM	SEITE
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 08.09.	58
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Hattingen	ab 09.09.	59
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 18.10.	59
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Sprockhövel	ab 19.10.	59
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Witten-Annen	ab 20.10.	58
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 10.11.	59
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 23.11.	59
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 05.12.	59
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Sprockhövel	ab 07.12.	59
ANDROID Smartphone Einführungskurs	Hattingen	ab 09.12.	59
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Annen	23.08.	60
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	25.08.	61
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Bommern	20.09.	61
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	22.09.	61
ANDROID Smartphone Übungskurs	Hattingen	23.09.	61
ANDROID Smartphone Übungskurs	Sprockhövel	02.11.	61
ANDROID Smartphone Übungskurs	Witten-Annen	03.11.	60
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	08.11.	61
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	24.11.	61
ANDROID Smartphone Übungskurs	Schwelm	07.12.	61
TABLET Einführungskurs Tablet (Android-Betriebssystem)	Witten-Annen	ab 08.09.	62
TABLET Einführungskurs Tablet (Android-Betriebssystem)	Schwelm	ab 18.10.	62
OFFICE SCHULUNG Office-Wissen fürs Büro Excel und Word	Witten	ab 07.09.	63
OFFICE SCHULUNG Office-Wissen mit Tiefgang: Word – PowerPoint – Excel	Schwelm	ab 20.10.	63
OFFICE SCHULUNG Präsentieren mit PowerPoint	auf Anfrage / auch online	n.V.	64
OFFICE SCHULUNG Word-Workshop	auf Anfrage / auch online	n.V.	64
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Wetter-Wengern	ab 17.10.	65
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Hattingen	ab 21.10.	65
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Sprockhövel	ab 09.11.	65
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Wetter-Wengern	ab 07.11.	66
SENIORENKURSE »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Hattingen	ab 11.11.	66