

## RELIGION UND SPIRITUALITÄT

ORT DATUM SEITE

<b>GLAUBENSGESPRÄCHE</b> Das Glaubensbekenntnis (wöchentlich mittwochs)	Gevelsberg	ab 12.01.	08
<b>KURS CIRCLE DANCE KURS A:</b> Meditatives Tanzen	Schwelm	ab 19.01.	07
<b>KURS A:</b> Meditation und Kontemplation	Hattingen	ab 20.01.	07
<b>KIRCHENFÜHRUNG</b> Wege gehen – Erkundung der Ev. Jakobus-Kirche	Breckerfeld	31.03.	09
<b>KURS CIRCLE DANCE KURS A:</b> Meditatives Tanzen	Schwelm	ab 27.04.	07
<b>KURS B:</b> Meditation und Kontemplation	Hattingen	ab 28.04.	07

## FAMILIE, GESELLSCHAFT UND KULTUR

ORT DATUM SEITE

<b>WORKSHOP</b> Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen	Schwelm	03.02.	11
<b>WORKSHOP</b> „Meine innere Familie und mein Selbst“	Schwelm	04.02.	12
<b>WORKSHOP</b> Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen	Wetter	08.02.	11
<b>WORKSHOP</b> Schläfst du schon oder grübelst du noch? Guter Schlaf	Schwelm	11.02.	13
<b>KURS</b> Sag Ja zu Dir – Selbstkritik und gesunde Selbstliebe	Schwelm/Online	ab 16.02.	14
<b>WORKSHOP</b> Einführung in die Psychokinesiologie	Schwelm	24.02.	15
<b>SEMINAR</b> Achtsamer Umgang mit digitalen Medien und Fake-News	Schwelm/Online	04.03.	16
<b>WORKSHOP</b> Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen	Witten	14.03.	11
<b>WORKSHOP</b> Einführung in die Psychokinesiologie	Schwelm	19.04.	15
<b>EXKURSION INKLUSIV</b> Naturführung „Den Wald mit allen Sinnen erleben“	Witten	26.04.	17
<b>EXKURSION</b> Klimawandel und Wanderungsbewegungen	Bremerhaven	28.-30.04.	18
<b>WORKSHOP</b> Systeme/Familiendynamiken erkennen und verstehen	Schwelm	02.05.	11
<b>WORKSHOP</b> Schläfst du schon oder grübelst du noch? Guter Schlaf	Witten	06.05.	13
<b>WORKSHOP</b> „Meine innere Familie und mein Selbst“	Witten	13.05.	12
<b>EXKURSION INKLUSIV</b> Naturführung „Den Wald mit allen Sinnen erleben“	Witten	13.05.	17
<b>REISE</b> Entspannungsseminar im Sauerland Wochenseminar	Sundern	23.-27.05.	20
<b>REISE</b> Entspannungsseminar im Sauerland Wochenendseminar	Sundern	27.-29.05.	20
<b>VATER-KIND-AKTION</b> Wir sind dann mal weg: Mehrtageswanderung	Brilon/Winterberg	03.-06.06.	19
<b>SEMINAR</b> Achtsamer Umgang mit digitalen Medien und Fake-News	Witten	10.06.	16
<b>WORKSHOP</b> Einführung in die Psychokinesiologie	Witten	13.06.	15
<b>REISE</b> Die Alpen und der Klimawandel	Garmisch-Partenkirchen/Zugspitze	03.-09.07.	22/23
<b>STUDIENFAHRT</b> Wien in Geschichte und Geschichten	Wien	04.-08.08.	21

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

ORT

DATUM SEITE

<b>KURSE</b> Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Fortgeschr.	Witten-Johannis	ab 26.01.	30
<b>KURSE 60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 28.01.	31
<b>KURSE 60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik	Schwelm	ab 31.01.	31
<b>INKLUSIV</b> Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Hattingen	ab 01.02.	29
<b>KURS</b> Jin Shin Jyutsu	Schwelm	ab 01.02.	33
<b>KURS 60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik	Sprockhövel	ab 02.02.	32
<b>KURS</b> Meditation „Einfach SEIN“	Schwelm	ab 02.02.	36
<b>KURS 60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 03.02.	32
<b>KURS</b> Leichte Gymnastik für Senioren (Johanniszentrum)	Witten	ab 03.02.	35
<b>KURSE</b> Pilates (Johanniszentrum)	Witten	ab 04.02.	37
<b>HYBRID-KURS</b> Autogenes Training: „Einfach abschalten“	Schwelm/Online	ab 08.02.	26
<b>KURS</b> Progressive Muskelentspannung	Sprockhövel	ab 08.02.	38
<b>ONLINE-KURS</b> Fit am Arbeitsplatz – Rückentraining	Online	ab 08.02.	39
<b>INKLUSIV</b> Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Schwelm	ab 21.02.	29
<b>KLANGREISE</b> Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	25.02.	34
<b>INKLUSIV</b> Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Hattingen	ab 01.03.	29
<b>KURSE</b> Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Fortgeschr.	Witten-Johannis	ab 02.03.	30
<b>KURSE 60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik	Schwelm	ab 07.03.	31
<b>KURS 60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik	Sprockhövel	ab 09.03.	32
<b>KURS</b> Meditation „Einfach SEIN“	Schwelm	ab 09.03.	36
<b>ONLINE-KURS</b> Fit am Arbeitsplatz – Rückentraining	Online	ab 15.03.	39
<b>KURS 60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 17.03.	32
<b>KURS</b> Leichte Gymnastik für Senioren (Johanniszentrum)	Witten	ab 17.03.	35
<b>KLANGREISE</b> Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	25.03.	34
<b>INKLUSIV</b> Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 07.04.	27
<b>KURSE 60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik (Stockum)	Witten	ab 29.04.	31
<b>KURSE 60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik	Schwelm	ab 25.04.	31
<b>ONLINE-KURS</b> Fit am Arbeitsplatz – Rückentraining	Online	ab 26.04.	39
<b>KURS 60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik	Sprockhövel	ab 27.04.	32
<b>KURS 60+ SENIORENSPORT</b> Hockergymnastik (Johanniszentrum)	Witten	ab 28.04.	32
<b>KURS</b> Leichte Gymnastik für Senioren (Johanniszentrum)	Witten	ab 28.04.	35
<b>KLANGREISE</b> Meditationen mit Klangschalen	Schwelm	29.04.	34
<b>KURSE</b> Pilates (Johanniszentrum)	Witten	ab 29.04.	37
<b>AKTIV</b> Atemspaziergang am Hohenstein	Witten	06.05.	25
<b>KURSE</b> Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Fortgeschr.	Witten-Johannis	ab 18.05.	30
<b>AKTIV</b> Atemspaziergang am Hohenstein	Witten	20.05.	25
<b>INKLUSIV</b> Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Schwelm	ab 23.05.	29

<b>KURSE</b> Gedächtnistraining „Denken – Üben – Kopffit“ Anfänger	Sprockhövel	ab 23.05.	30
<b>INKLUSIV</b> Denkspaß für Ältere und Menschen mit leichten Behinderungen	Hattingen	ab 24.05.	29
<b>KURS</b> Jin Shin Jyutsu	Schwelm	ab 24.05.	33
<b>INKLUSIV</b> Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 02.06.	27
<b>NEU</b> Brain-Walking	Schwelm	20.06.	29
<b>NEU</b> Brain-Walking	Schwelm	29.06.	29
<b>INKLUSIV</b> Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 14.07.	27
<b>INKLUSIV</b> Bewegungskurse Let's go! Kürzere Wanderungen und Fitness	Schwelm	ab 18.08.	27

## BERUF UND EHRENAMT

ORT DATUM SEITE

<b>KURS</b> Erste-Hilfe-Fortbildung speziell für Kursleiter*innen	Witten	27.01.	45
<b>SEMINAR</b> Zeit für mich – Entschleunigungsseminar	Sprockhövel	ab 03.02.	41
<b>KURS</b> Resilienz-Training	Witten	ab 07.02.	43
<b>KURS</b> Entspannungsmethoden für Kinder in Kiga und Grundschule	Schwelm	18.02.	44
<b>KURS</b> Entspannungsmethoden für Kinder in Kiga und Grundschule	Witten	28.03.	44
<b>SEMINAR</b> Zeit für mich – Entschleunigungsseminar	Schwelm	ab 28.04.	41
<b>ONLINE-FORTBILDUNG</b> Erfolgreich lernen: Spielen – Bewegen – Konzentrieren	Online	ab 01.06.	45
<b>KURS</b> Schulungen für Presbyter*innen		n.V.	44

## SPRACHEN

ORT DATUM SEITE

<b>ONLINE</b> Test Of English for International Communication, TOEIC®	Online	n.V.	47
<b>ONLINE</b> Englisch Small Talk!	Online	ab 07.02.	49
<b>KURS ENGLISCH FÜR ÄLTERE</b> Auffrischung und Quereinstieg in A1	Witten	ab 07.02.	51
<b>ONLINE</b> Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, Wiedereinstieg	Online	ab 08.02.	50
<b>ENGLISCH</b> learn and travel – für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	Wetter	ab 15.02.	48
<b>ENGLISCH</b> learn and travel – für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	Witten	ab 17.02.	48
<b>ONLINE</b> Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, Wiedereinstieg	Online	ab 22.03.	50
<b>ONLINE</b> Englisch Small Talk!	Online	ab 25.04.	49
<b>ENGLISCH</b> learn and travel – für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	Wetter	ab 26.04.	48
<b>ENGLISCH</b> learn and travel – für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	Witten	ab 28.04.	48
<b>ONLINE</b> Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, Wiedereinstieg	Online	ab 03.05.	50

COMPUTER UND MEDIEN

ORT DATUM SEITE

<b>KURSBERATUNG</b> Kostenlose Kursberatungsstunden	Wetter-Wengern	31.01.	53
<b>KURSBERATUNG</b> Kostenlose Kursberatungsstunden	Witten-Bommern	01.02.	53
<b>KURSBERATUNG</b> Kostenlose Kursberatungsstunden	Schwelm	03.02.	53
<b>KURSBERATUNG</b> Kostenlose Kursberatungsstunden	Hattingen	11.02.	53
<b>INKLUSIV</b> Computerkurs für Einsteiger; Maus und Finger, kleine Texte schreiben	Schwelm	ab 09.02.	54
<b>INKLUSIV</b> Computerkurs für Einsteiger; wichtige Einstellungen in Windows 10	Schwelm	ab 09.02.	55
<b>INKLUSIV</b> Computerkurs für Einsteiger; Listen und kleine Tabellen erstellen	Schwelm	ab 25.05.	55
<b>INKLUSIV</b> Computerkurs für Einsteiger; E-Mails und Anlagen	Schwelm	ab 25.05.	55
<b>WINDOWS WORKSHOP</b> „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Windows	Wetter	30.05.	56
<b>WORKSHOP</b> Einstieg in die Apple/Mac-Welt	Schwelm	ab 07.02.	57
<b>APPLE WORKSHOP</b> „Ordnung auf der Festplatte“ Dateiverwaltung Mac	Online-Kurs	ab 27.04.	57
<b>iPAD</b> iPad-Einführungskurs	Schwelm	ab 31.01.	58
<b>iPAD</b> iPad-Aufbaukurs	Schwelm	14.02.	58
<b>iPAD</b> iPad-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 23.02.	58
<b>iPAD</b> iPad-Aufbaukurs	Witten-Annen	09.03.	58
<b>iPAD</b> iPad-Einführungskurs	Schwelm	ab 23.05.	58
<b>iPHONE</b> iPhone-Einführungskurs	Witten-Annen	ab 02.02.	59
<b>iPHONE</b> iPhone-Einführungskurs	Hattingen	ab 10.02.	59
<b>iPHONE</b> iPhone-Aufbaukurs	Witten-Annen	16.02.	59
<b>iPHONE</b> iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 21.02.	59
<b>iPHONE</b> iPhone-Aufbaukurs	Schwelm	07.03.	59
<b>iPHONE</b> iPhone-Einführungskurs	Schwelm	ab 02.05.	59
<b>iPHONE</b> iPhone-Aufbaukurs	Schwelm	16.05.	59
<b>iPHONE/iPAD</b> iPhone/iPad Übungskurs	Witten-Annen	ab 11.05.	61
<b>iPHONE/iPAD</b> iPhone/iPad Übungskurs	Schwelm	ab 13.06.	61
<b>ANDROID</b> Smartphone Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 31.01.	62
<b>ANDROID</b> Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 10.02.	62
<b>ANDROID</b> Smartphone Einführungskurs	Hattingen	ab 11.02.	63
<b>ANDROID</b> Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 16.02.	62
<b>ANDROID</b> Smartphone Einführungskurs	Witten-Annen	ab 15.02.	63

<b>ANDROID</b> Smartphone Einführungskurs	Witten-Bommern	ab 22.02.	63
<b>ANDROID</b> Smartphone Einführungskurs	Witten-Annen	ab 16.03.	63
<b>ANDROID</b> Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 22.03.	63
<b>ANDROID</b> Smartphone Einführungskurs	Witten-Annen	ab 27.04.	63
<b>ANDROID</b> Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 05.05.	63
<b>ANDROID</b> Smartphone Einführungskurs	Wetter-Wengern	ab 09.05.	60
<b>ANDROID</b> Smartphone Einführungskurs	Witten-Annen	ab 17.05.	63
<b>ANDROID</b> Smartphone Einführungskurs	Schwelm	ab 03.06.	63
<b>ANDROID</b> Smartphone Übungskurs	Schwelm	24.02.	64
<b>ANDROID</b> Smartphone Übungskurs	Hattingen	25.02.	65
<b>ANDROID</b> Smartphone Übungskurs	Witten-Annen	01.03.	65
<b>ANDROID</b> Smartphone Übungskurs	Schwelm	02.03.	64
<b>ANDROID</b> Smartphone Übungskurs	Wetter-Wengern	07.03.	65
<b>ANDROID</b> Smartphone Übungskurs	Witten-Bommern	29.03.	65
<b>ANDROID</b> Smartphone Übungskurs	Witten-Annen	30.03.	65
<b>ANDROID</b> Smartphone Übungskurs	Wetter-Wengern	23.05.	65
<b>ANDROID</b> Smartphone Übungskurs	Schwelm	02.06.	64
<b>TABLET</b> Einführungskurs Tablet (Android-Betriebssystem)	Wetter-Wengern	ab 31.03.	66
<b>TABLET</b> Einführungskurs Tablet (Android-Betriebssystem)	Schwelm	ab 07.07.	66
<b>OFFICE SCHULUNG</b> Präsentieren mit Powerpoint		n.V.	67
<b>OFFICE SCHULUNG</b> MS-Word Workshop		n.V.	67
<b>SENIORENKURSE</b> »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Wetter-Wengern	ab 14.02.	68
<b>SENIORENKURSE</b> »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Witten-Bommern	ab 21.02.	68
<b>SENIORENKURSE</b> »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Schwelm	ab 03.03.	68
<b>SENIORENKURSE</b> »Lernen mit Zeit und Muße« – Anfänger	Hattingen	ab 04.03.	68
<b>SENIORENKURSE</b> »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Witten-Bommern	ab 08.03.	69
<b>SENIORENKURSE</b> »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Wetter-Wengern	ab 14.03.	69
<b>SENIORENKURSE</b> »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Hattingen	ab 25.03.	69
<b>SENIORENKURSE</b> »Lernen mit Zeit und Muße« – PC-Übungskurs	Schwelm	ab 28.04.	69
<b>PC CLUB FÜR ÄLTERE</b> Für Fortgeschrittene mit eigenem Laptop	Wetter-Wengern	ab 25.04.	70
<b>PC CLUB FÜR ÄLTERE</b> Für Fortgeschrittene mit eigenem Laptop	Witten-Bommern	ab 26.04.	70
<b>PC CLUB FÜR ÄLTERE</b> Für Fortgeschrittene mit eigenem Laptop	Hattingen	ab 29.04.	70