



Evangelische
Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr



PROGRAMM 1.2022



Evangelische
Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr

SO ERREICHEN SIE UNS

Evangelische Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr
www.eeb-en.de



GESCHÄFTSSTELLE
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

☎ Telefon 02336 40 03 44

Fax 02336 40 03 55
erwachsenenbildung@kirche-hawi.de

BÜROZEITEN & BERATUNG

montags bis donnerstags 8:00 – 12:30 Uhr
freitags 8:00 – 10:00 Uhr

BILDUNGSKOORDINATION & VERWALTUNG

Petra Syring
02336 40 03 44, syring@kirche-hawi.de

VERWALTUNG

Petra Mankel
02336 40 03 49, mankel@kirche-hawi.de

BILDUNGSREFERENTIN

Hanna Schuppert, M.A. (z.Zt. in Elternzeit)
02336 40 03 41
hanna.schuppert@kirche-hawi.de

BILDUNGSREFERENT

Matthias Kriese, M.A.
02336 40 03 47
m.kriese@kirche-hawi.de

Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung

Pfarrer Ortwin Pfläging | 0202 5288096

Mediothek des Kirchenkreises Schwelm

Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm
Ulrike Köttgen, Sabine Placke | 02336 40 03 15
mediothek@kirchenkreis-schwelm.de

Vorwort	05
Religion und Spiritualität	06
Familie, Gesellschaft und Kultur	10
Gesundheit und Bewegung	24
Beruf und Ehrenamt	40
Sprachen	46
Computer und Medien	52
Termine	72 - 76
Allgemeine Hinweise	77
Allgemeine Geschäftsbedingungen	78
Anmeldung	81

... Die EU-DSGVO ist mit dem 25.05.2018 in Kraft getreten. Da uns am Schutz Ihrer Daten viel liegt, möchten wir Sie hiermit darüber informieren, dass wir Ihre Kontaktdaten gespeichert haben, um Ihnen 2 x jährlich das Veranstaltungsprogramm zukommen zu lassen. Möchten Sie aus dem Verteiler entfernt werden, melden Sie sich bitte bei uns.

IMPRESSUM

Redaktion: EEB EN, Matthias Kriese, Petra Syring

Satz: a+ design, Antje Solenski // Druck: Druckerei Uwe Nolte, Iserlohn // Auflage: 4.000 | Stand: Dezember 2021

Bilder: EEB EN; 123RF Lizenzfreie Bilder: wavebreakmediamicro/rawpixel (Montage, S. 1); sinhyu (S. 6); tomertu (S. 10/S.40); tieury (S. 24); edhar (S.46); damedeeso (S. 50); RefatMamutov (S. 78).

BANKVERBINDUNG

Ev. Kirchenkreis Schwelm, IBAN DE57 3506 0190 2001 1260 51

KD-Bank eG – Bank für Kirche und Diakonie, BIC GENODED1DKD

Verwendungszweck: Kurs-Nummer + Nachname des/der Teilnehmer*in



UNSER GÜTESIEGEL

Die EEB EN als Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V. richtet ihre Arbeit an den Qualitätsstandards des Gütesiegelverbundes aus.

Gerne nehmen wir Ihre Anregungen, Lob und Kritik auf, um die Angebotspalette und die Qualität unserer Angebote beständig zu verbessern.

Die Zufriedenheit der Teilnehmenden hat für uns einen hohen Stellenwert. Wir beraten Sie in Fragen der Weiterbildung. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.



DIE REGIONALSTELLE EEB EN

Die Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V., einer nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten und geförderten Einrichtung der Weiterbildung.

Liebe Leser*innen!

Jesus Christus spricht: Wer zu mir kommt, den werde ich nicht abweisen. Johannes 6,37

... so heißt es in der Jahreslosung für das Jahr 2022, welches nun vor uns liegt.

Ich gebe es zu: Bei meinen ersten Gedanken zu diesem Spruch sah ich mich bei einer unserer Veranstaltungen an einer Eingangstür stehend, Impfnachweise kontrollierend und eine Person ohne Nachweis wieder nach Hause schickend. Ja, unser Alltag wird mehr und mehr von der Unterscheidung Geimpft, Genesen oder nichts von dem geprägt. Es wird sortiert und ggf. abgewiesen. Ob wir wollen oder nicht, wir befinden uns selbst stets irgendwo in dieser Gemengelage: Wir kategorisieren, bewerten, schließen aus oder auch nicht und werden selbst eingeordnet. Wohl ist uns allen nicht so recht dabei.

*Wir alle suchen nach geeigneten Maßstäben und nach Ansätzen für deren praktische Umsetzung. Wie tröstlich, dass uns in diesem Wort für das kommende Jahr zugesagt wird, dass es bei Gott keine Unterscheidungen gibt und wirklich jede*r bedingungslos angenommen ist.*

Es ist mittlerweile schon das dritte Jahr, in dem uns die Pandemie beschäftigt, unseren Alltag durcheinanderwirft und auch sicher Geglaubtes infrage stellt. Wenn dies geschieht – sicher Geglaubtes infrage gestellt wird – ist es umso wichtiger, sich mit den neuen Gegebenheiten und Anforderungen auseinanderzusetzen. Es ist wichtig, Pläne zu entwickeln – Pläne für die eigene Person aber auch für die gesellschaftlichen Zusammenhänge und Abläufe. Es ist Denkarbeit gefragt, Meinungsbildung, Planung!

Wir hoffen, Ihnen mit unseren Angeboten in diesem Halbjahr Unterstützung geben zu können bei der Auseinandersetzung und in der Gedankenarbeit zu unterschiedlichsten Themen und Fragestellungen, bei der Entwicklung neuer Denkansätze, hilfreicher Ideen und Vorstellungen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern unseres Heftes. Im Namen meiner Kolleginnen Petra Syring, Petra Mankel und Hanna Schuppert grüße ich Sie herzlich,





RELIGION SPIRITUALITÄT

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

*Zu glauben ist schwer,
nichts zu glauben ist unmöglich.*

Victor Hugo

HATTINGEN**KURS-NR.:** Anmeldung s.u.**TERMINE:** 8 x donnerstags,
jeweils 18:30 – 20:00 Uhr**KURS A:** 20. Januar bis 10. März**KURS B:** 28. April bis 23. Juni**ORT:** Küsterhaus, Zentrum
für Spiritualität und Kultur
Burgstraße 3, 45527 Hattingen**KOSTEN:** 70,-€ je Kurs**LEITUNG:** Carmen Meiswinkel,
lehrautorisierte Kontemplations-
und Meditationslehrerin,
Theologin, Hattingen**INFO/ANMELDUNG:** Carmen
Meiswinkel, 0176 47699041,
www.carmen-meiswinkel.com
www.malschule-carmen-
meiswinkel.de**EIN- UND WEITERFÜHRUNG
IN DIE MEDITATION UND KONTEMPLATION***

Die Meditation und Kontemplation ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg aus der Tradition der christlichen Mystik und östlicher Praxis. Die Abende laden ein, die Meditation zu üben, Ruhe zu finden und sich auf den Weg zum wahren Selbst, zum Urgrund und zum anderen Menschen zu begeben. Das ermöglicht den Teilnehmenden nicht nur in der Stille, sondern auch mitten im Alltag eine lebendige Entfaltung der eigenen schöpferischen Mitte.

...✚ **Für Neueinsteiger*innen sind Einführungen in die Meditation möglich. Wer dies wahrnehmen möchte, wird gebeten, vorher bei Frau Meiswinkel anrufen und schon um 18.00 Uhr zu erscheinen.**

*In Kooperation mit dem Zentrum für Spiritualität und Kultur der
Ev. Kirchengemeinde Welper-Blankenstein*

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

CIRCLE DANCE*
Meditatives Tanzen

Ausgeglichenheit und Ausstrahlung, Kraft und Lebensfreude, Konzentration und Leistungsfähigkeit schöpfen wir aus unserer inneren Quelle.

Und die gilt es zu nähren – zum Beispiel mit Circle Dance.

Meditatives Tanzen verbindet uns mit uns selbst und mit anderen, harmonisiert, bringt zur Ruhe, lässt uns auf das Göttliche besinnen.

Circle Dance schenkt frische Energie und lässt das Herz tanzen.

In den „Dancing Circles“ tanzen wir ruhige und temperamentvolle Tänze zu Musik verschiedener Kulturen.

Wir beschäftigen uns mit Tänzen von Nanni Kloke, Friedel Kloke-Eibl, Anastasia Geng, Amei Helm und anderen.

Durch Musik und bewusste Bewegung erhalten Sie Stärkung für sich, für Ihre innere Gesundheit und für die alltäglichen Anforderungen in Familie und Beruf.

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

SCHWELM**KURS A-NR.:** 22-1-006**TERMINE:** 10 x mittwochs,
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr,
ab 19. Januar**KURS B-NR.:** 22-1-007**TERMINE:** 10 x mittwochs,
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr,
ab 27. April**KOSTEN:** 80,-€ je Kurs**ORT:** Paulus-Gemeindehaus
Oberloh 14, 58332 Schwelm**REFERENTIN:** Karin Erfurth,
Circle Dance Lehrerin**VERANTWORTLICH:**
Matthias Kriese**TN-ZAHL:** min. 10 / max. 10**ANMELDUNG:** ab sofort

DAS GLAUBENSBEKENNTNIS – VERSTEHEN, WAS HIER BEKANNT WIRD

Glaubensgespräche in der Lukaskirche

Im Jahr 2021 ist von Okko Herlyn ein neues Buch erschienen: „Das Glaubensbekenntnis. Verstehen, was wir bekennen.“ Das Buch soll die Grundlage für die Glaubensgespräche in der Lukaskirche sein. Es wird allen Teilnehmenden kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Veranstaltungen sind offen für alle Interessierten mit oder ohne kirchlichen Hintergrund, für Glaubende und Suchende, Fragende und Zweifelnde. Die Evangelische Kirchengemeinde Gevelsberg lädt in bewährter Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Schwelm hierzu ein.

Pfarrer Uwe Hasenberg moderiert die Gespräche in der Lukaskirche, Wittener Straße 100, Gevelsberg, Telefon-Nr. 02332 10004. Diese Veranstaltungen stellen die Fortsetzung der Reihe aus dem 2. Halbjahr 2021 dar.

- 9. GESPRÄCH **„Gelitten unter Pontius Pilatus“**
- 10. GESPRÄCH **„Gekreuzigt, gestorben und begraben, hinabgestiegen in das Reich des Todes“**
- 11. GESPRÄCH **„Am dritten Tage auferstanden von den Toten“**
- 12. GESPRÄCH **„Aufgefahren in den Himmel; er sitzt zur Rechten Gottes des allmächtigen Vaters“**
- 13. GESPRÄCH **„Von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten“**
- 14. GESPRÄCH **„Ich glaube an den Heiligen Geist“**
- 15. GESPRÄCH **„Die heilige christliche Kirche, Gemeinschaft der Heiligen“**
- 16. GESPRÄCH **„Vergebung der Sünden“**
- 17. GESPRÄCH **„Auferstehung der Toten und das ewige Leben“**
- 18. GESPRÄCH **Abschluss**

GEVELSBERG

KURS-NR.: ohne Anmeldung
TERMINE: jeweils mittwochs, 12. Januar bis 23. März von 19:30 – 21:00 Uhr
ORT: Lukaskirche Wittener Straße 100 58285 Gevelsberg
KOSTEN: keine
REFERENT: Pfarrer Uwe Hasenberg
VERANTWORTLICH: Matthias Kriese
TN-ZAHL: keine Begrenzung
ANMELDUNG: keine Anmeldung erforderlich

*In Kooperation mit der
Ev. Kirchengemeinde Gevelsberg*

WEGE GEHEN – ERKUNDUNG DER JAKOBUS-KIRCHE BRECKERFELD

Kirchenführung

GEVELSBERG

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMIN: Donnerstag,
31. März, 15:00 – ca. 16:00 Uhr

ORT: Ev. Jakobus-Kirche
Schulstraße 3
58339 Breckerfeld

KOSTEN: Eintritt frei –
um eine Spende zugunsten
der Diakonie wird gebeten

REFERENTIN:

Irmgard Niebuhr,
Kirchenpädagogin

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 5 / max. 15

ANMELDUNG:

Irmgard Niebuhr
i.niebuhr@web.de

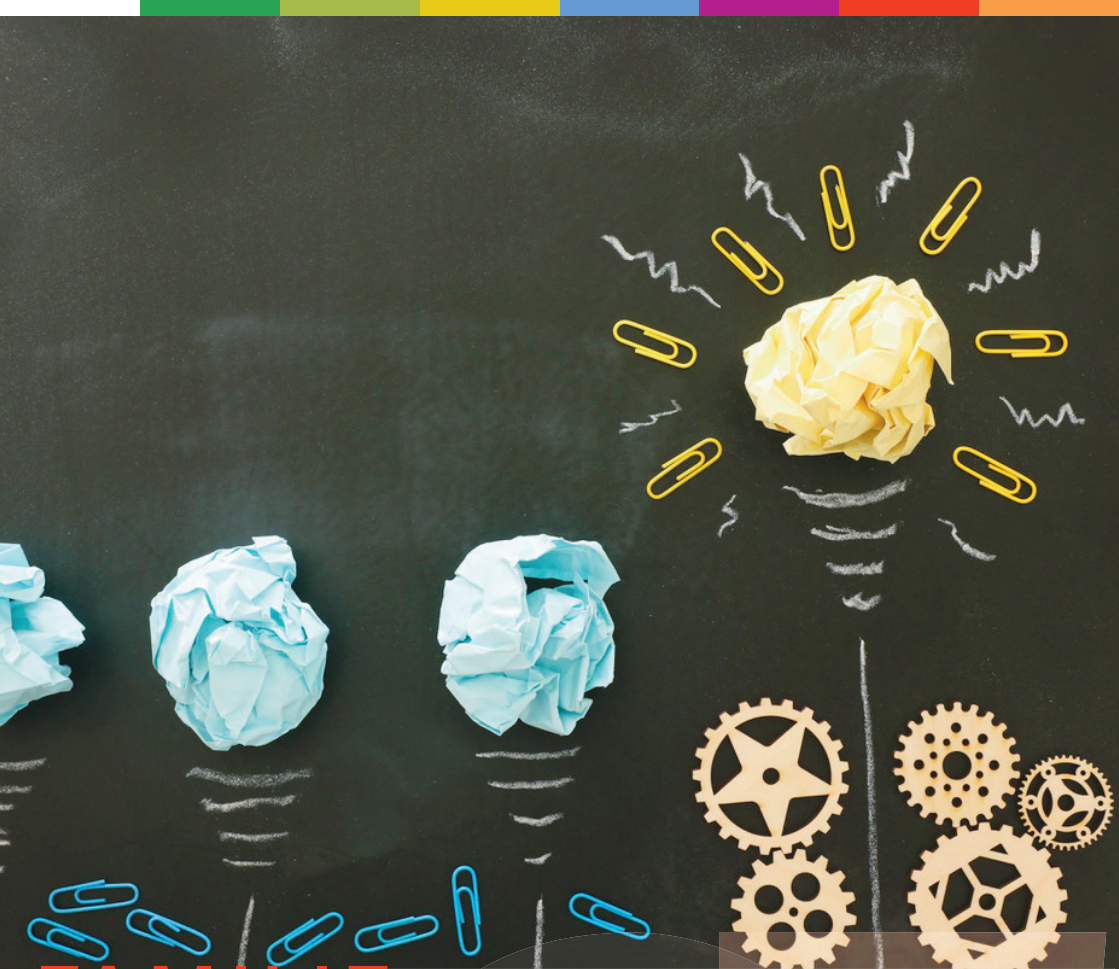
Tel. 02333 4955

Die evangelische Jakobus-Kirche Breckerfeld ist eine Pilgerkirche am Jakobsweg aus dem frühen 15. Jahrhundert und zudem die einzige gotische Basilika Westfalens. Sie beherbergt einen viel beachteten Schnitzaltar eines unbekanntenen Lübecker Künstlers, geschaffen um 1510. Im Zentrum des dreiteiligen Flügelaltars finden wir neben Maria zu ihrer Rechten Jakobus d. Ä., den Namenspatron der Kirche und Schutzheiligen der Pilger. Darüber hinaus sind die Figuren von zwölf weiblichen Heiligen auf den Seitenflügeln kunsthistorisch und theologisch interessant.

In der Kirchenführung wollen wir den Wegen der Pilger in Vergangenheit und Gegenwart sowie den eigenen Wegen nachspüren und dabei einigen Figuren des Schnitzaltars unsere Stimme „leihen“, indem wir kurze Texte über ihre Lebens-Wege lesen.

Nach der Führung besteht die Möglichkeit, uns bei einer Tasse Kaffee über das Erlebte auszutauschen.

In Kooperation mit der Ev. Jakobus-Kirchengemeinde Breckerfeld



FAMILIE FAMILIE, GESELLSCHAFT & KULTUR
**GESELLSCHAFT
& KULTUR**

*Anders Denkende
sind oft ganz anders
als wir denken.*

Ernst Ferstl

FAMILIENDYNAMIKEN ERKENNEN UND SICH SELBST BESSER VERSTEHEN

»Ich werde nie so wie meine Mutter / wie mein Vater!«

SCHWELM / WETTER / WITTEN

KURS-NR.: 22-1-009

TERMIN: Donnerstag,

3. Februar, 10:30 – 12:00 Uhr

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

Schwierige Lebenssituationen oder gesundheitliche Probleme werden üblicherweise betrachtet als Phänomene, die in dem betroffenen Menschen begründet liegen wie z.B. Biographie, Lebenswandel, körperliche Konstitution.

KURS-NR.: 22-1-010

TERMIN: Dienstag, 8. Februar,

10:30 – 12:00 Uhr

ORT: Ev. Gemeindehaus

Wengern, Trienendorfer Str. 24,

58300 Wetter

Der systemische Ansatz betrachtet, wie der Name schon erwarten lässt, nicht den Einzelnen, sondern das System, in dem er*sie lebt bzw. aus dem er*sie hervorgegangen ist: die Familie.

KURS-NR.: 22-1-011

TERMIN: Montag, 14. März,

10:30 – 12:00 Uhr

ORT: FreiRaum Annen,

Westfeldstraße 80, 58453 Witten

In jedem System gibt es Dynamiken, die die Verbindungen zwischen den Mitgliedern prägen. Das, was zwischen den Mitgliedern eines Systems ausgetauscht wird, ob und auch wie sie in Kontakt miteinander sind, ist abhängig von den Kräften, die in dem jeweiligen System wirken. Ein Erkennen dieser Dynamiken, die außerhalb der bewussten Wahrnehmung wirken, führt zu mehr Verständnis für das eigene Verhalten und Handeln sowie für das der anderen.

Und letztlich ist jeder von uns Mitglied eines Familiensystems...

KURS-NR.: 22-1-012

TERMIN: Montag, 2. Mai,

18:00 – 19:30 Uhr

ORT: Haus der Kirche,

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

...❖ Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

FÜR ALLE SEMINARE

KOSTEN: 15,-€ pro Veranstaltung

REFERENTIN: Christel Bucker,

Heilpraktikerin für Psycho-
therapie, Ennepetal

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**

Brauchen Sie dabei
Unterstützung?
Sprechen Sie uns gerne an
für eine individuelle
Beratung.

»MEINE INNERE FAMILIE UND MEIN SELBST« ACHTSAMER UMGANG MIT MEINER INNEREN FAMILIE

Unsere Familie prägt uns mehr als wir denken.

Um in unserer äußeren Familie und später auch in der äußeren Welt (Schule, Beruf, usw.) zurecht zu kommen, entwickeln sich in uns ganz individuelle, innere Persönlichkeitsanteile, wie das innere Kind, innere Kritiker, innere Beschützer, innere Antreiber usw. Mit diesen Anteilen sind Körperempfindungen, Gefühle aber auch Verhaltensmuster verbunden, die uns ggf. das Leben schwer machen und möglicherweise zum Burnout oder gar z.B. in die Depression führen können. Selten ist uns bewusst, wie stark diese innere Familie (inneren Anteile) unser Leben beeinflusst.

Der erste Schritt ist, sich seiner inneren Anteile bewusst zu werden. Je mehr ich sie erforsche und ihre meist auch positiven Absichten erkenne, umso achtsamer und akzeptierender kann ich ihnen und mir SELBST begegnen und Verhaltensänderungen vornehmen. So kann ich immer mehr aus meinem „höheren SELBST“ heraus agieren und schädliche Verhaltensweisen verändern. Ein Weg dahin soll in diesem interaktiven Impulsvortrag aufgezeigt werden, der sich an dem Modell des Inneren Familien Systems (IFS) nach Richard Schwartz und an die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen von Tom Holmes anlehnt.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle, die einen ersten Einblick in das Modell des Inneren Familien Systems bekommen wollen und offen für eine diesbezügliche Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen sind.

... Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

SCHWELM

KURS-NR.: 22-1-013

TERMIN: Freitag, 4. Februar,
16:00 – 18:15 Uhr

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

WITTEN

KURS-NR.: 22-1-014

TERMIN: Freitag, 13. Mai,
16:00 – 18:15 Uhr

ORT: FreiRaum Annen
Westfeldstraße 80, 58453 Witten

FÜR BEIDE SEMINARE

KOSTEN: 22,-€ pro Veranstaltung

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
Dipl. Informatikerin (FH) und
B.A. Soziale Verhaltenswissen-
schaften, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

... **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**

Brauchen Sie dabei
Unterstützung?
Sprechen Sie uns gerne an
für eine individuelle
Beratung.

SCHLÄFST DU SCHON ODER GRÜBELST DU NOCH?

Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf

SCHWELM

KURS-NR.: 22-1-015

TERMIN: Freitag, 11. Februar,

16:00 – 18:15 Uhr

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

WITTEN

KURS-NR.: 22-1-016

TERMIN: Freitag, 6. Mai,

16:00 – 18:15 Uhr

ORT: FreiRaum Annen
Westfeldstraße 80, 58453 Witten

FÜR BEIDE SEMINARE

KOSTEN: 22,50 € pro Seminar

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Die Evolution hat sich etwas dabei gedacht, dass wir fast ein Drittel unseres Lebens verschlafen. Was passiert in dieser Zeit?

Auf Dauer gefährdet Schlafmangel unsere Gesundheit.

Unsere digitalisierte, immer schneller getaktete Welt produziert Stress und Rastlosigkeit während des Tages.

Auch am Abend ist unser Kopf noch voller belastender Gedanken und Gefühle. Das Grübeln hindert uns immer mehr den guten Schlaf zu finden. In dem Workshop lernen wir in einem Impulsvortrag die Geheimnisse des guten Schlafes theoretisch kennen und bereiten uns mit Achtsamkeitsübungen praktisch darauf vor.

- Warum schlafen wir eigentlich?
- Wieviel Schlaf brauche ich?
- Welche Rolle spielen die Träume?
- Was bedeutet Schlafhygiene?
- Wie kann ich meine Schlafqualität verbessern?
- Wie kann Achtsamkeit dabei helfen?

Für wen ist der Kurs geeignet?

Teilnehmen können alle, die Theoretisches und Praktisches über Achtsamkeit und Schlaf erfahren möchten.

Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

...❖ Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**

Brauchen Sie dabei
Unterstützung?
Sprechen Sie uns gerne an
für eine individuelle
Beratung.

SAG JA ZU DIR

Von Selbstkritik zu gesunder Selbstliebe

„Möchten Sie „Ihr SELBST“ als Ihre Frau / Ihren Mann annehmen und die Treue versprechen in guten wie in schlechten Tagen?“

JA, ICH WILL!

Lassen Sie uns gemeinsam schauen nach Wegen zum Ja.

„Deine Nase ist zu groß. So wie du aussiehst, brauchst du dich nicht wundern. Deine Freundin ist viel hübscher. Du bist nicht schlau genug. Du weißt zu wenig ...“

So ähnlich plappert eine Stimme in uns unentwegt. Die Stimme in uns ist selten freundlich. Stattdessen donnert sie uns nahezu ohne Unterlass Kritik, Verurteilungen, Vorwürfe entgegen. Das wirkt sich aus auf unser Fühlen. Und dieses Fühlen transportieren wir nach außen und ziehen Situationen in unser Leben, die genau das bestätigen, nicht schlau genug, nicht hübsch genug, nicht richtig ...

Für ein glückliches Leben bedarf es ein JA zu uns selbst. Es gibt Wege zum JA: Klarheit über eigene Bedürfnisse hilft ebenso wie Verständnis und Mitgefühl. Lassen Sie sich einladen auf diesen Weg, der zu persönlicher Freiheit und Glück führt.

SCHWELM / ONLINE

KURS-NR.: 22-1-017

TERMINE: 5 x mittwochs,
16. Februar bis 16. März
jeweils 10:30 – 12:00 Uhr

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KOSTEN: 75,- €

REFERENTIN: Christel Bücken,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Ennepetal

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

... **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**

Brauchen Sie dabei
Unterstützung?
Sprechen Sie uns gerne an
für eine individuelle
Beratung.

EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOKINESIOLOGIE

Bewusst sein – Glück leben

Eigene Muster entdecken

SCHWELM

KURS-NR.: 22-1-018
TERMIN: Donnerstag,
 24. Februar, 10:30 – 12:00 Uhr
ORT: Haus der Kirche
 Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-019
TERMIN: Dienstag, 19. April,
 18:00 – 19:30 Uhr
ORT: Haus der Kirche
 Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

Ja! Jeder Mensch wünscht sich Glück!
 Wenn mein Chef mich nicht immer wütend machen würde, könnte ich glücklich sein. Wenn ich einen anderen Partner oder eine andere Kollegin hätte, könnte ich glücklich sein. Wenn ...

Viele Menschen haben die Vorstellung, dass ihr bewusster Wille bestimmt, wie sie sich verhalten. Doch zum größten Teil bestimmt unser Unterbewusstes über unser Handeln.

In jedem von uns wirken Muster, die uns immer wieder auf eine bestimmte Weise verhalten lassen, die sich manchmal wesentlich von dem unterscheidet, was wir uns wünschen. Manche dieser Muster stehen uns im Weg, hindern uns an der Erfüllung unseres Glücks.

WITTEN

KURS-NR.: 22-1-020
TERMIN: Montag, 13. Juni,
 10:30 – 12:00 Uhr
ORT: FreiRaum Annen
 Westfeldstraße 80, 58453 Witten

Mit der Psychokinesiologie lassen sich diese Muster herausfinden und durch neue ersetzen. Wie das funktioniert, das erfahren Sie in dieser Informationsveranstaltung.
 Der Muskeltest wird gezeigt, was sich damit alles testen lässt und wie die Psychokinesiologie damit arbeitet.

FÜR ALLE SEMINARE

KOSTEN: 15,- € pro Seminar
REFERENTIN: Christel Bücker,
 Heilpraktikerin für Psycho-
 therapie, Ennepetal
VERANTWORTLICH:
 Petra Syring
TN-ZAHL: min. 4 / max. 9
ANMELDUNG: ab sofort

... Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!



ACHTSAMER UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN UND FAKE-NEWS

In Zeiten des Digitalen Wandels und mit Hilfe Sozialer Medien verbreiten sich Nachrichten in rasanter Geschwindigkeit. Vielen Produzenten solcher Nachrichten scheint die Verpackung wichtiger zu sein als der Inhalt. Oft wird man mit Phrasen, hübsch verpackten Halbwahrheiten oder gar mit Fake News und Hatespeech konfrontiert. Lernen Sie in diesem Workshop die wichtigsten Qualitätskriterien kennen, um schneller und klarer die Spreu vom Weizen trennen zu können.

- Was sind Fakenews?
- Wie entstehen sie?
- Was ist vertrauenswürdig?
- Was beeinflusst unsere Wahrnehmung?
- Wie gehe ich achtsam damit um?
- Wie filtere ich Unseriöses heraus?
- Wie und wo kann ich Nachrichten auf Glaubwürdigkeit prüfen lassen?

Die virtuelle Realität nimmt immer mehr Einfluss auf die wirkliche Realität. Das kann gefährlich werden aber auch Chancen bergen. Umso wichtiger wird es diese virtuelle Realität kritisch und achtsam zu betrachten. In Zeiten von Filterblasen und „Bot-Armeen“ wird ein bewusster Umgang mit den Digitalen Medien unumgänglich. Dieser Workshop möchte Sie dafür sensibilisieren und Ihren achtsamen Blick dafür schärfen.

...❖ Dazu werden im Workshop praktische Übungen durchgeführt. Bitte bringen Sie für die Übungen möglichst Ihren eigenen Laptop, Tablet oder ein Smartphone mit, sofern Sie persönlich vor Ort teilnehmen. Sollten Sie online teilnehmen, wäre ein zweiter Bildschirm von Vorteil oder ein separates Gerät (neben dem Gerät von dem Sie per Zoom zu geschaltet sind) wie z.B. ein Smartphone oder eine Tablet.

SCHWELM / ONLINE

KURS-NR.: 22-1-021

TERMIN: Freitag, 4. März,
16:00 – 18:15 Uhr

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm
oder online

WITTEN

KURS-NR.: 22-1-022

TERMIN: Freitag, 10. Juni,
16:00 – 18:15 Uhr

ORT: FreiRaum Annen
Westfeldstraße 80, 58453 Witten

FÜR BEIDE SEMINARE

KOSTEN: 22,50 € pro Seminar

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**

Brauchen Sie dabei
Unterstützung?
Sprechen Sie uns gerne an
für eine individuelle
Beratung.

.....
WITTEN

KURS-NR.: 22-1-023

TERMIN: Dienstag, 26. April,
10:00 bis max. 12:15 Uhr

KURS-NR.: 22-1-024

TERMIN: Freitag, 13. Mai,
10:00 bis max. 12:15 Uhr

ORT/TREFFPUNKT:
Parkplatz am Hohenstein neben
dem Streichelzoo,

Hohenstein 32, 58453 Witten

KOSTEN: 7,50 € pro Veranstaltung
4,- € ermäßigt

REFERENT: Dirk Bruszies

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 10

ANMELDUNG: 1 Woche vorher

❖ **INKLUSIV**

EXKURSION – NATURFÜHRUNG

»DEN WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN«

**Angebot für Familien mit Kindern sowie Menschen
mit und ohne Behinderungen**

Die Naturführung ist eine fröhliche Mischung aus Naturkunde und Erlebnispädagogik. Das Ziel ist es, am kleinen Alltäglichen die großen Zusammenhänge in der Natur erfahrbar zu machen:

Mit den Sinnesorganen Bäume, Sträucher und Kräuter schmecken, riechen und fühlen können. U.a. werden Tierspuren entdeckt, welche Tiere wohnen überhaupt im Wald und wie fühlen sie sich an?

Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalverband RVR

DER
KÜSTERLADEN



Der christliche Buchladen in Ihrer Nähe
Bücher zum Leben & Glauben

Taufkerzen
original Herrnhuter Sterne
Bibeln für Kinder und Erwachsene
Karten und Geschenke mit Stil

BURGSTRASSE 3 | HATTINGEN-BLANKENSTEIN
MO - SA 15.00 - 18.00 UHR | TELEFON 02324 / 3 21 77

BREMERHAVEN – KLIMAWANDEL UND WANDERUNGSBEWEGUNGEN

Exkursion

Bremerhaven ist mit seinem Überseehafengebiet eine der größten Hafenstädte Europas. Gelegen an der Wesermündung in die Nordsee genießen Besucherinnen und Besucher der Seestadt maritimes Ambiente. Vor allem bei einem Bummel auf dem Weserdeich lässt sich die Atmosphäre Bremerhavens erleben.

Wir werden einige der interessantesten Ausstellungen der Stadt mit dem thematischen Fokus weltweites Klima, Klimawandel und Wanderungsbewegungen besuchen. Hierzu werden uns fachkundige Museumsführer vor Ort begleiten und mit uns diskutieren.

Abgerundet wird das Programm durch eine etwa zweistündige Rundfahrt durch den überaus interessanten Hafenbereich der Stadt. Die von uns besuchten Ausstellungen und der Abfahrtsort zur Hafentour sind in wenigen Minuten fußläufig von unserer Unterkunft aus erreichbar. Auch werden Sie Zeit und Gelegenheit haben, Teile der Stadt auf eigene Faust zu erkunden.

❖ Zu dieser Veranstaltung gibt es einen separaten Flyer mit umfangreicherer Information und eigenem Anmeldeformular. Bei Interesse an der Fahrt fordern Sie diesen bitte bei uns an.

❖ CORONA:

Es gelten die zum Reisezeitpunkt aktuellen Corona-Verordnungen, die wir umsetzen müssen. Es ist mit 2 G zu rechnen (geimpft, genesen). Bei der Fahrt im Bus ist ggfs. das Tragen einer FFP2 Maske erforderlich.

BREMERHAVEN

KURS-NR.: 22-1-004

TERMIN: Donnerstag, 28. April
bis Samstag, 30. April

ORT: Adena Hotel Bremerhaven,
Am Leher Tor 2

27568 Bremerhaven

ABFAHRT: 28. April, 10:00 Uhr,
Haus der Kirche, Potthoffstr. 40,
58332 Schwelm

RÜCKKEHR: 30. April,
ca. 20:00 Uhr s.o.

KOSTEN: 395,- € pro Person
im DZ / 475,- € im EZ

Führungen: Hafentour
HafenBus; Klimahaus Bremer-
haven, Auswandererhaus
Bremerhaven

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 12 / max. 14

ANMELDUNG: ab sofort –

Bitte separaten Flyer anfordern!

WIR SIND DANN MAL WEG – MEHRTAGESWANDERUNG FÜR VÄTER MIT KINDERN (9 - 14 JAHRE)

Vater-Kind-Aktion

**Natur pur erleben – gemeinsam unterwegs sein –
ein paar Tage raus aus dem Alltag ...**

BRILON / WINTERBERG

KURS-NR.: 21-2-025

TERMIN: Freitag, 3. Juni
bis Montag, 6. Juni

ORT: JH Brilon, Schützenheim
Bruchhausen, JH Winterberg

STRECKE: Brilon / Bruchhausen /
Hillebachsee und rund um
Winterberg

ANREISE/ABREISE:

Eigene An- und Abreise Brilon
(genaue Absprachen hierzu
beim Vorbereitungstreffen)

KOSTEN: 190,- € pro Person

LEISTUNGEN: ÜN mit Frühstück
in Jugendherbergen (1x Vereins-
heim Bruchhausen); Lunchpaket;
warmes Abendessen; Fahrten
Zubringer JH Winterberg und
Rückfahrt Winterberg-Brilon

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese, Jens Kroll

TN-ZAHL: min. 20 / max. 24
Väter mit Kindern

ANMELDUNG: Bitte separaten
Flyer hierzu anfordern bei
m.kriese@kirche-hawi.de

Väter mit ihren Kindern sind eingeladen, sich der Herausforderung dieser Wander-Tour zu stellen. Gemeinsam werden wir Abschnitte des Rothaarsteiges zwischen Brilon und Winterberg bewältigen. Weit weg vom lärmenden Alltag erleben wir ursprüngliche Landschaft in einem der größten zusammenhängenden Waldgebiete Europas. Wir übernachten in Jugendherbergen und in einem Vereinsheim. Nach einem kräftigen Frühstück brechen wir zur jeweiligen Tagesetappe auf. In kindgerechtem Tempo und mit entsprechenden Pausen wandern wir bis zu unserer nächsten Unterkunft. Am Tagesziel wartet dann ein warmes Abendessen auf uns. In gemütlicher Runde haben wir die Möglichkeit, uns über unsere Eindrücke, Erfolgserlebnisse und Strapazen auszutauschen und den Tag ausklingen zu lassen. Nach der letzten Übernachtung und Aktion in Winterberg geht es mit Öffentlichen Verkehrsmitteln wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Die Tour bietet die Möglichkeit, in einem ungezwungenen Rahmen den eigenen Kindern Zeit zu widmen und gemeinsam mit ihnen und der Gruppe eine Wegstrecke von etwa 30 km zu meistern. Mit ein wenig Abenteuerlust und etwas sportlicher Ausdauer ist sie gut zu bewältigen.

...❖ VORBEREITUNGSTREFFEN:

Zur Klärung anstehender Fragen und als Möglichkeit des gemeinsamen Kennenlernens bieten wir ein Vorbereitungstreffen für die Väter am 5. Mai um 18:00 Uhr in der Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm an (Dauer ca. 1 Stunde).

ENTSPANNUNGSSEMINAR IM SAUERLAND 2022

WOCHENSEMINAR:

Balsam für die Seele, Schwung für den Körper und Inspiration für den Geist von Montag bis Freitag

Wir laden Sie ein, mit uns gemeinsam ein paar Tage in wundervoller Umgebung zu entschleunigen und gleichzeitig neue Energie zu gewinnen. Im Mittelpunkt stehen: Wohlfühlen, Spaß, Geselligkeit, Bewegung, Entspannung.

Lassen Sie sich inspirieren durch Meditative Tänze, verwöhnen durch verschiedene Entspannungsmethoden, sowie in Schwung bringen durch abwechslungsreiche Atem- und Bewegungsübungen (wenn möglich) in freier Natur!

SEMINAR AM WOCHENENDE:

Balsam für die Seele, Schwung für den Körper und Inspiration für den Geist von Freitag bis Sonntag

Raus aus dem Alltag mit Kurs auf neue Energien durch entspannende und belebende Impulse!

Es erwarten Sie Angebote wie beschwingte Tänze, traumhafte Entspannungsmomente, dynamische Bewegungs- und Atemübungen – getragen von Humor und Achtsamkeit.

Wir freuen uns auf eine gemeinsame, sowohl aktive als auch entspannende Zeit, die Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringt!

U.a. sind Paare, Mütter mit ihren Töchtern oder auch zwei Freundinnen eingeladen, die sich in einer entspannten Woche neu erleben bzw. andere Erfahrungen miteinander machen möchten als sonst im geschäftigen Alltag.

...☞ **Alles, was Sie für diese Zeit brauchen, sind bequeme Kleidung und offene Sinne.**

Programm 2022-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

SUNDERN

KURS-NR.: 22-1-002

TERMIN: Montag, 23. Mai
bis Freitag, 27. Mai

KOSTEN: 430,-€ im DZ (nur 2 DZ verfügbar), 450,-€ im EZ bei Teilnahme ab 8 Personen; ab 12 Personen reduziert sich der Preis im EZ auf 399,-€. Inkl. Übernachtung mit Vollpension und Programm bei eigener Anreise.

KURS-NR.: 22-1-003

Freitag, 27. Mai bis
Sonntag, 29. Mai

KOSTEN: 230,-€ im DZ (nur 2 DZ verfügbar), 250,-€ im EZ bei Teilnahme ab 8 Personen; ab 12 Personen reduziert sich der Preis im EZ auf 210,-€. Inkl. Übernachtung mit Vollpension und Programm bei eigener Anreise.

FÜR BEIDE SEMINARE:

ORT: Schnapp's Hof (barrierefrei)
Schnapp's Hof 3
59519 Möhnesee

REFERENTINNEN:

Angelika Richter, Bewegungspädagogin/ÜL Gymnastik
Ulrike Rittershaus, Spannungspädagogin, ÜL Gymnastik

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 11 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

KIRCHEN, KAISER & KULTUR – WIEN IN GESCHICHTE UND GESCHICHTEN

Studienfahrt

WIEN

KURS-NR.: 22-1-026

TERMIN: Donnerstag, 4. August
bis Montag, 8. August

ORT: Hotel Stefanie,
Taborstraße 12, 1020 Wien

ABFLUG: 4. August – 07:10 Uhr
Flughafen Düsseldorf (EW)

RÜCKFLUG: 8. August – 19:00 Uhr
Flughafen Wien (EW)

KOSTEN: 835,-€ im DZ;
1.015,-€ im EZ (inkl. Flug,
Transfer Wien, Ü/Frühstück,
Programm, 3-Tages-Ticket ÖPNV)

FÜHRUNGEN:

Dr. Marco Pongratz-Lippitt

VERANTWORTLICH:

Pfr. Armin Kunze, Ennepetal-
Voerde, Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 17 / max. 20

ANMELDUNG: ab sofort – bitte
hierzu separaten Flyer anfordern:
m.kriese@kirche-hawi.de

*Die Veranstaltung findet statt
in Kooperation mit der Ev. Kirchen-
gemeinde Ennepetal-Voerde*

...✚ CORONA:

**Für die Teilnahme an der Veran-
staltung ist ein Nachweis über
geimpft bzw. genesen vorzulegen
(2 G Regelung). Zum Tragen
von Masken gelten die zum
Reisezeitpunkt aktuellen örtli-
chen Corona-Bestimmungen.**

Die österreichische Hauptstadt Wien zählt zu den am meisten besuchten Städten Europas. Mit über 1,9 Millionen Einwohnern (etwa ein Fünftel der österreichischen Gesamtbevölkerung) ist das an der Donau gelegene Wien die bevölkerungsreichste Großstadt Österreichs. Architektonisch ist Wien bis heute vor allem von den Bauwerken um die Wiener Ringstraße aus der Gründerzeit, aber auch von Barock und Jugendstil, geprägt. Durch seine Rolle als kaiserliche Reichshauptstadt und Residenzstadt der Doppelmonarchie Österreich-Ungarn wurde Wien zu einem kulturellen und politischen Zentrum Europas.

Bereits mit unserem Check-In im Hotel werden wir eintauchen in das historische Flair der Stadt. Wir sind untergebracht im ältesten Hotel der Stadt – dem „Hotel Stefanie“. Es ist offiziell als Sehenswürdigkeit gekennzeichnet. Hier spürt man als Gast den Geist vergangener Tage in mitten von stilvollen Antiquitäten. Die zentrale Lage des Hotels ermöglicht es, direkt von dort aus zu Fuß oder mit dem öffentlichen Nahverkehr die Stadt zu erkunden. Dies werden wir in mehreren fachkundigen Führungen im Rahmen unseres Programmes tun. So erkunden wir bei einer einleitenden Stadtführung am ersten Tag die Wiener Innenstadt.

WEITERE THEMENBAUSTEINE SIND:

- Kirchen in Wien
- Geschichte des Judentums in Wien
- Das musikalische Wien
- Die Rolle der Habsburger in Geschichte und Gegenwart
- Der Wiener Zentralfriedhof

In einer Begegnung mit Vertretern einer lutherischen Gemeinde werden wir zudem etwas über das Gemeindeleben vor Ort erfahren. Neben dem von uns angebotenen Besichtigungsprogramm wird es auch Gelegenheit und Zeit geben, die Stadt auf eigenen Wegen zu entdecken.

...✚ VORTREFFEN:

Als Gelegenheit zum Kennenlernen, für Rückfragen und weitere Details zur Reise, laden wir Sie zu einem Informationsabend ein (Dauer ca. 1 Stunde).

Er findet statt am 9. Juni um 18:00 Uhr im Ev. Gemeindezentrum in Ennepetal-Voerde, Milsper Str. 3.

DIE ALPEN UND DER KLIMAWANDEL

Erlebnisorientierte Expedition rund um die Zugspitze

Die Alpenregion offenbart wie kaum eine andere Region die Zeichen des weltweiten Klimawandels.

Die Grundidee unserer Tour besteht darin, als Gruppe gemeinsam und aktiv im Alpenraum unterwegs zu sein und uns dabei auf unterschiedlichste Art und Weise mit den Anzeichen des Klimawandels auseinander zu setzen. Der Aspekt des Erlebens einer fantastischen Naturlandschaft geht dabei einher mit fachlichen Inputs. Rund um die Zugspitze erkunden, erfahren und diskutieren wir die Veränderungen und Herausforderungen, vor denen diese Naturlandschaft steht. Forscher*innen, Bergführer*innen, ein Bergbauer, ein Förster und ein Klimaschutzmanager vermitteln uns ihre Sicht auf die Problematik des Klimawandels, zeigen Denkansätze auf und laden zur Diskussion ein. Konsequenterweise werden wir zu dieser Tour als Gruppe mit dem Zug anreisen.

THEMEN UND AKTIVITÄTEN DER EXPEDITIONSWOCHE:

- Begehung der Partnachklamm mit fachkundiger Begleitung und Information über deren wirtschaftliche Nutzung (Holz-Trift)
- Bergbauernwirtschaft gestern und heute: Begegnung und Diskussion mit dem Hanneslabauer
- Geführte erlebnispädagogische Wildnistour in der bizarr anmutenden alpinen Landschaft des Naturwald-Reservats Friedergries
- Führung in der Forschungsstation Schneesfernerhaus direkt an der Zugspitze (die Forschungsstation bildet eine weltweit einzigartige Plattform für die kontinuierliche Beobachtung physikalischer und chemischer Eigenschaften der Atmosphäre sowie die Analyse wetter- und klimawirksamer Prozesse)
- Spektakulärer, geführter Abstieg von der Zugspitze mit fachlichen Inputs

GARMISCH-PARTENKIRCHEN

KURS-NR.: 22-1-005

TERMIN: Sonntag, 3. Juli
bis Samstag, 9. Juli

ORT: Garmisch-Partenkirchen
Zugspitzregion

UNTERKUNFT: Seminarhaus
Grainau (auf Umweltbildung
spezialisiert) im DZ oder EZ

VERPFLEGUNG: Frühstück und
warmes Abendessen im Seminar-
haus + Lunchpaket an 2 Tagen;
sonst Selbstverpflegung auf
eigene Kosten (Snack für den
Tag bzw. Einkehr)

KOSTEN: 840,- € p.P. DZ /
900,- € p.P. EZ

ANREISE: mit Bahn und
öffentlichen Verkehrsmitteln

VERANTWORTLICH:
Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 12 / max. 14

TN-VORAUSSETZUNG: ab 18
Jahren, gute körperliche
Grundkondition für Gehzeiten
von mehreren Stunden in
teils alpinem Gelände

ANMELDUNG: Bitte separaten
Flyer hierzu anfordern:
m.kriese@kirche-hawi.de

- Führung und Expertengespräch in der Moorlandschaft Murnauer Moos: Das größte Alpenrandmoor Mitteleuropas bietet mit seiner einzigartigen Beschaffenheit ein Refugium für viele bedrohte Tier- und Pflanzenarten
- Fachlicher Input zum Klimaschutzmanagement in der Region Garmisch-Partenkirchen
- Fachlicher Input (Förster) zu Auswirkungen des Klimawandels auf den Bergwald in der Region
- Fachlicher Input und Diskussion der Wechselwirkungen zwischen Landwirtschaft, Naturschutz und Tourismus in der Region

...❖ **WICHTIG:**

Für diese Expedition ist eine gute körperliche Grundverfassung Voraussetzung. Es sind Gehzeiten von mehreren Stunden in teilweise alpinem Gelände zu bewältigen.

Der Tagesrucksack wird von den TN selbstständig mitgeführt.

Wetterbedingt kann es zu Änderungen im Programmverlauf kommen.

...❖ **INFOABEND:**

Zur Vorbereitung der Tour wird ein Infoabend mit der Gruppe stattfinden. Dieser dient dem Kennenlernen und Vermitteln wichtiger Informationen zur Tour (Fahrt, Packliste, Hilfreiche Tipps zur Wanderung). Bitte merken Sie sich den Termin unbedingt vor.

Das Treffen findet am 31. Mai um 19:00 Uhr per Zoom-Konferenz statt (Dauer ca. 1 Stunde).

...❖ **CORONA:**

Für die Teilnahme an der Veranstaltung ist bei Abfahrt ein Nachweis über geimpft bzw. genesen vorzulegen (2 G Regelung – da regelmäßige Testung vor Ort nicht möglich ist). Zum Tragen von Masken gelten die zum Reisezeitpunkt aktuellen örtlichen Corona-Bestimmungen.



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

*Der Mensch, der zu beschäftigt ist,
sich um seine Gesundheit zu kümmern,
ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat,
seine Werkzeuge zu pflegen.*

aus Spanien

ATEMSPAZIERGANG AM HOHENSTEIN

WITTEN

ORT: Parkplatz am Hohenstein,
Hohenstein 32, 58453 Witten

KURS-NR.: 22-1-027

TERMIN: Freitag, 6. Mai
16:00 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 22-1-028

TERMIN: Freitag, 20. Mai,
16:00 – 17:30 Uhr

KOSTEN: 15,- € pro Termin

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Diese ca. 1 1/2-stündigen Spaziergänge mit Abstand durch das Naherholungsgebiet „Hohenstein in Witten“ mit ausgewählten Übungen zum Atemtraining bieten einen Einblick in die Atemtherapie, die normalerweise Übungen im Sitzen, Liegen und im Stehen umfasst. Hier werden nur Übungen im Stehen und Gehen durchgeführt.

Atemtherapie kann sowohl bei Atembeschwerden, aber auch häufig bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Migräne, Stress, Nervosität und weiteren Krankheitsbildern Linderung bringen.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME:

Ein 1 1/2-stündiger Spaziergang in gemäßigttem Tempo, aber ohne Hilfsmittel, sollte möglich sein. Bei der Durchführung der Atemübungen im Stehen und auch auf der Gehstrecke zwischen den Übungsstationen sollten Arme und Hände frei beweglich sein. Ggf. ist regenfeste Kleidung oder Sonnenschutz notwendig.

Die Atemübungen werden erklärt und angeleitet und können anschließend auch gut zu Hause wiederholt werden. Bei regelmäßigem Üben kann sich eine deutliche Verbesserung der Atmung einstellen.

AUTOGENES TRAINING NACH J.H. SCHULTZ

»Einfach abschalten«

Sicherlich haben Sie schon vom Autogenen Training nach J.H. Schultz gehört. Die seit Jahrzenten bewährte Methode wird Ihnen in diesem Kurs vorgestellt.

Autogenes Training als Entspannungstechnik eignet sich ideal, um zur Ruhe zu kommen und dadurch neue Energie zu gewinnen.

Das Autogene Training kann aber auch andere Nebeneffekte, wie Verdauungsförderung, Verbesserung der Durchblutung oder Senkung des Blutdruckes bewirken.

Die im Kurs erlernten und regelmäßig wiederholten Übungen sind somit eine Hilfe zur Selbsthilfe und flexibel im Alltag einsetzbar.

- ❖ **Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.**
- ❖ **Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und ein Kissen mitbringen.**
- ❖ **Der Kurs kann auch ausschließlich online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!**

HUIBRID-KURS:
SCHWELM / ONLINE
ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm
oder online

HYBRID-KURS-NR.: 22-1-029
TERMINE: 8 x dienstags,
8. Februar bis 29. März,
jeweils von 19:00 – 20:00 Uhr
KOSTEN: 95,-€
(die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)
REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 4 /max. 8
ANMELDUNG: ab sofort



BEWEGUNGSKURSE: LET'S GO – JEDER SCHRITT ZÄHLT

Für Menschen Ü70 mit leichtem Handicap oder auch Menschen mit Behinderungen

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe

Christian-Ehlhardt-Haus

Lessingstr. 9

58332 Schwelm

TERMINE: 5 x **donnerstags,**

jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 22-1-030

7. April bis 5. Mai

KURS-NR.: 22-1-031

2. Juni bis 7. Juli (außer 16. Juni)

KURS-NR.: 22-1-032

14. Juli bis 11. August

KURS-NR.: 22-1-033

18. August bis 15. September

FÜR ALLE KURSE

KOSTEN: 30,- € pro Kurs /

erm. 15,- € für Bezieher/innen

von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTINNEN: Elke Schreiber

und Monika Volkmann-Lüttgen,

Entspannungspädagoginnen

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 /max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

In diesem Kurs werden kürzere Wanderungen mit aktiven Fitness-Übungen kombiniert.

Zusätzlich zum „richtigen“ Gehen, das viele erst wieder lernen müssen, lernen die TeilnehmerInnen eine Vielzahl von Entspannungs- und gymnastischen Übungen, die sich für unterwegs und für Menschen nach einer Hüft- oder Knie-OP eignen. Jeder Schritt zählt! Schon das schnelle Gehen kurzer Strecken in Verbindung mit Koordinations- und Lockerungsübungen fördert die Gesundheit nachweislich, es lindert auch viele chronische Beschwerden.

Im Mittelpunkt trainieren wir den Gleichgewichtssinn durch Wandern auf unebenen Waldboden mit speziellen Übungseinheiten). Außerdem wird die Kondition gesteigert, indem wir Steigungen „einbauen“.

...☼ Bei starkem Regen wird ein Alternativprogramm in den Räumen der Lebenshilfe angeboten, bei Nieselregen bitte eine Regenjacke tragen.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Schwelm



HAUS AM WESTSTRAND NORDERNEY

Das Haus am Weststrand auf Norderney dient den Kirchengemeinden und kreiskirchlichen Diensten des Kirchenkreises Hattingen-Witten und den Nachbarkirchenkreisen als Freizeit-, Erholungs- und Tagungshaus.

Neben den Gruppen- und Tagungsgästen bieten wir Einzelreisenden Entspannung und Erholung in heilklimatischer Nordseelage.

RÜCKFRAGEN UND ANMELDUNGEN UNTER:

Evangelischer Kirchenkreis Hattingen-Witten
Frau Isabella Volmert
Am Weststrand 1 | 26548 Norderney

Telefon 0 49 32 . 9 91 49 70 | info@haus-am-weststrand.de
www.haus-am-weststrand.de

SCHWELM

ORT: Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

KURS-NR.: 22-1-034

TERMIN: Montag, 20. Juni
von 10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 22-1-035

TERMIN: Mittwoch, 29. Juni
von 10:30 – 12:00 Uhr

FÜR BEIDE TERMINE:

KOSTEN: 15–€ pro Veranstaltung

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

VERANTWORTLICH: Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

❖ Bei starkem Regen fällt die Veranstaltung aus, bei Nieselregen bitte eine Regenjacke tragen!

**❖ NEU
BRAIN-WALKING**

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. Brainwalking ist eine Art Denksport-Spaziergang. Einfache Übungen zur Verbesserung von Konzentration und Wahrnehmung während des Gehens durch die Natur regen die Sinne an und bringen das Gedächtnis in Schwung.

Denn: Gedächtnistraining in Verbindung mit Bewegung – Gehen und Überkreuz-Gymnastik – ist die effektivste Art, das Gehirn zu trainieren.

HATTINGEN

ORT: Haus Theresia

Hackstückstr. 37
45527 Hattingen

KURS-NR.: 22-1-036

TERMINE: 4 x dienstags,
1. bis 22. Februar, 14:45 – 15:45 Uhr

KURS-NR.: 22-1-037

TERMINE: 4 x dienstags,
1. bis 22. März, 14:45 – 15:45 Uhr

KURS-NR.: 22-1-038

TERMINE: 3 x dienstags,
24. und 31. Mai, 7. Juni
14:45 – 15:45 Uhr

SCHWELM

KURS-NR.: 22-1-040

TERMINE: 3 x montags,
23. Mai, 6. und 13. Juni
16:30 – 17:30 Uhr

FÜR ALLE KURSE

DENKSPASS INKLUSIV:

KOSTEN BEI 3 TERMINEN:

30,-€ / erm. 15,-€ pro Kurs

KOSTEN BEI 4 TERMINEN:

40,-€ / erm. 20,-€ pro Kurs

Ermäßigung für Bezieher*innen von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

**❖ INKLUSIV
DENKSPASS FÜR ÄLTERE UND
MENSCHEN MIT LEICHTEN
BEHINDERUNGEN**

Wer auch im Kopf fit bleiben möchte, ist in diesem Kurs richtig. Spielerisch trainieren wir unser Gedächtnis. Leichte Übungen helfen, unsere geistige Beweglichkeit zu erhalten. Ganz individuell und im langsamen Tempo werden wir gemeinsam viel Spaß haben.

❖ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (7 € je Einheit).

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-039

TERMINE: 4 x montags,
21. Februar, 7., 21. und 28. März
16:30 – 17:30 Uhr

GEDÄCHTNISTRAINING DENKEN – ÜBEN – KOPFFIT

In dem Kurs lernen die Teilnehmenden praktische Übungen kennen, die sie anschließend regelmäßig selbständig in ihren Alltag einbauen können. Trainiert werden mit gezielten Übungen und abwechslungsreichem Material das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis, die Reaktionsschnelligkeit und die Konzentration, die Wahrnehmung, sowie das Langzeitgedächtnis. Außerdem gibt es Gespräche, Erfahrungsaustausch und jede Menge Tipps für den Alltag. Und ... das Ganze macht auch noch Spaß!

...❖ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (jeweils 15,- €).

...❖ Jeder Kurs kann auch online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

In Kooperation mit dem Johanniszentrum Witten und dem Markuszentrum Herbede

...❖ ALTERNATIV AUCH ONLINE!

Brauchen Sie dabei Unterstützung?
Sprechen Sie uns gerne an für eine individuelle Beratung.

FÜR FORTGESCHRITTENE

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 22-1-041
TERMINE: 5 x mittwochs,
von 10:30 – 12:00 Uhr
26. Januar bis 23. Februar
KOSTEN: 55,-€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 22-1-042
TERMINE: 5 x mittwochs,
von 10:30 – 12:00 Uhr
2. März bis 6. April
(außer 9. März)
KOSTEN: 55,-€ bei min. 6 TN

KURS-NR.: 22-1-043
TERMINE: 4 x mittwochs,
von 10:30 – 12:00 Uhr
18. Mai bis 8. Juni
KOSTEN: 44,-€ bei min. 6 TN

FÜR ANFÄNGER

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18,
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 22-1-044
TERMINE: 3 x montags,
10:00 – 11:30 Uhr
23. Mai bis 20. Juni,
(außer 30. Mai)
KOSTEN: 33,-€ bei min. 6 TN

REFERENTIN: Referentin: Monika
Volkman-Lüttgen, Gedächtnis-
trainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH:
Petra Syring
TN-ZAHL: min. 6 / max. 9-10
ANMELDUNG: ab sofort

FÜR ALLE KURSE

REFERENTIN:
Monika Volkman-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
VERANTWORTLICH:
Petra Syring
TN-ZAHL: min. 6 / max. 9-10
ANMELDUNG: ab sofort

WITTEN-STOCKUM

ORT: Paul-Gerhardt-Haus
Mittelstraße 9, 58454 Witten
REFERENTIN: Andrea Schleyer

KURS-NR.: 22-1-045
TERMINE: 10 x freitags,
28. Januar bis 1. April
11:00 – 11:45 Uhr
KOSTEN: 50,-€ min. 7 / max. 12 TN

KURS-NR.: 22-1-046
TERMINE: 7 x freitags,
29. April bis 24. Juni,
außer 27. Mai und 17. Juni,
11:00 – 11:45 Uhr
KOSTEN: 35,-€ min. 7 / max. 12 TN

SCHWELM

ORT: Petrus-Gemeindehaus
Kirchplatz 7, 58332 Schwelm
REFERENTIN: Kirsten Forster

KURS-NR.: 22-1-047
TERMINE: 5 x montags,
31. Januar bis 28. Februar
9:30 – 10:30 Uhr

KURS-NR.: 22-1-048
TERMINE: 5 x montags,
31. Januar bis 28. Februar
10:45 – 11:45 Uhr
KOSTEN: 34,-€ min. 8 / max. 15 TN

KURS-NR.: 22-1-049
TERMINE: 5 x montags,
7. März bis 4. April
9:30 – 10:30 Uhr

KURS-NR.: 22-1-050
TERMINE: 5 x montags,
7. März bis 4. April
10:45 – 11:45 Uhr
KOSTEN: 34,-€ min. 8 / max. 15 TN

KURS-NR.: 22-1-051
TERMINE: 8 x montags,
25. April bis 20. Juni,
außer 6. Juni, 9:30 – 10:30 Uhr

KURS-NR.: 22-1-052
TERMINE: 8 x montags,
25. April bis 20. Juni,
außer 6. Juni, 10:45 – 11:45 Uhr
KOSTEN: 55,-€ min. 8 / max. 15 TN

**HOCKERGYMNASTIK
60 + SENIORENSPORT**

Sitzhockergymnastik kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten.

Ziel ist, die Gesundheit zu fördern und lernen, sich zu entspannen. Das Ganze begleitet von einer Portion Spaß und in Gemeinschaft.

❖ **Jeder Kurs kann auch online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!**

❖ **weitere Kurse in Sprockhövel und Witten (Johanniszentrum) auf der nächsten Seite!**

.....

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18,
45549 Sprockhövel

REFERENTIN: Kirsten Forster

KURS-NR.: 22-1-053

TERMINE: 5 x mittwochs

2. Februar bis 2. März

10:30 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 34,-€ min. 7 / max. 12 TN

KURS-NR.: 22-1-054

TERMINE: 5 x mittwochs,

9. März bis 6. April

10:30 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 34,-€ min. 7 / max. 12 TN

KURS-NR.: 22-1-055

TERMINE: 8 x mittwochs,

27. April von 15. Juni

10:30 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 55,-€ min. 7 / max. 12 TN

.....

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

REFERENTIN: Nina Schleichert

KURS-NR.: 22-1-056

TERMINE: 5 x donnerstags,

3. Februar bis 3. März

9:00 – 9:45 Uhr

KOSTEN: 25,-€ min. 7 / max. 8 TN

KURS-NR.: 22-1-057

TERMINE: 4 x donnerstags,

17. März bis 7. April

9:00 – 9:45 Uhr

KOSTEN: 20,-€ min. 7 / max. 8 TN

KURS-NR.: 22-1-058

TERMINE: 5 x donnerstags,

28. April bis 2. Juni,

außer 26. Mai,

9:00 – 9:45 Uhr

KOSTEN: 25,-€ min. 7 / max. 8 TN

FÜR DIE GANZE KURSREIHE 60+

VERANTWORTLICH: Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

JIN SHIN JYUTSU (JSJ) ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

ONLINE-KURS

KURS-NR.: 22-1-059

TERMINE: 6 x dienstags,
jeweils 17:00 – 18:30 Uhr

1. Februar bis 8. März

Jin Shin Jyutsu ist eine aus Japan stammende Entspannungsmethode zur Harmonisierung und Entspannung, Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden und eine Kraftquelle im hektischen Alltag, um Ruhe zu finden.

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-060

TERMINE: 5 x dienstags,
jeweils 17:00 – 18:30 Uhr

24. Mai bis 28. Juni,
außer 31. Mai

Durch einfache Griffe, die im Kurs gezeigt und im Sitzen ausgeübt und im Alltag schnell angewendet werden, können Spannungen und Blockaden gelöst, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden, um beispielsweise Kopfschmerzen, Schlaf- und Einschlafstörungen, Erschöpfung, Müdigkeit, Unruhe und Nervosität zu lindern. Gerade in dieser belastenden Zeit kann durch Jin Shin Jyutsu eine innere Ruhe gefunden werden.

...❖ **Auch online möglich!**

...❖ **Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (13,-€ je Einheit).**

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 59,- € je Kurs

REFERENTIN: Susanne Lorr,
Jin Shin Jyutsu Praktikerin-
und Selbsthilfelehrerin,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

KLANGREISE: MEDITATIONEN MIT KLANGSCHALEN

In unserer immer hektischer werdenden Welt wird es zunehmend wichtiger, sich mehr Entspannung und Gelassenheit ins Leben zu holen und sich bewusste Oasen der Ruhe und Entspannung zu schaffen.

Es geht darum, sich wieder öfter eine kleine Pause zu gönnen, kurz inne zu halten, den Augenblick wahrnehmen, wieder achtsamer zu werden und innerlich zur Ruhe zu kommen ...um danach wieder konzentrierter, zentrierter und leistungsfähiger zu sein.

Während der Meditation mit Klangschalen wird durch die beruhigenden Töne und harmonisierten Schwingungen der Klangschalen das Unterbewusstsein positiv beeinflusst.

...❖ Bitte bringen Sie eine Matte, Decke und – wenn gewünscht – ein Kissen mit.

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-061

TERMIN: Freitag, 25. Februar
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 22-1-062

TERMIN: Freitag, 25. März
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 22-1-063

TERMIN: Freitag, 29. April
17:00 – 18:00 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: 20,- € je Veranstaltung

REFERENTIN: Kirsten Forster
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

LEICHTE GYMNASTIK FÜR SENIOREN

Fit und gesund bleiben

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten

KURS-NR.: 22-1-064

TERMINE: 5 x donnerstags,
jeweils 10:00 – 10:45 Uhr
3. Februar bis 3. März

KOSTEN: 25,-€ bei min. 7 TN

KURS-NR.: 22-1-065

TERMINE: 4 x donnerstags,
10:00 – 10:45 Uhr
17. März bis 7. April

KOSTEN: 20,-€ bei min. 7 TN

KURS-NR.: 22-1-066

TERMINE: 5 x donnerstags,
jeweils 10:00 – 10:45 Uhr
28. April bis 2. Juni,
außer 26. Mai

KOSTEN: 25,-€ bei min. 7 TN

ALLE KURSE:

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Dipl.-Pädagogin und Trainerin
für Stressmanagement

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

*Kooperation mit der Ev. Johannis-
kirchengemeinde Witten*

„Fit und gesund bleiben“ – dieser Wunsch gehört heute für viele Menschen zum Älterwerden dazu. Eine altersgemäße Gymnastik verbessert die Beweglichkeit und das Allgemeinbefinden.

Die Freude an der Bewegung steht hier im Vordergrund, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in Schwung zu bringen und zu halten.

...☞ Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke/Isomatte mitbringen. Sie können auch an einer Einzelstunde (6,-€ pro Einheit) teilnehmen.

MEDITATIONSKURS

Einfach SEIN

Meditation – Entspannung – Ruhe

Einfach nur bei sich sein,

sitzen, stehen, liegen,

ganz im Hier und Jetzt

einfach nur SEIN.

Atmen und sich ganz dem Moment hingeben.

STILLE wahrnehmen.

Meditation ist eine spirituelle Praxis, die von vielen Kulturen ausgeübt wird. Es geht darum, den Geist zu beruhigen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Das baut Stress ab und kann das Bewusstsein erweitern. In diesem Kurs erlernen Sie, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Es werden Atemübungen praktiziert und die Fokussierung auf einzelne Körperbereiche geübt.

Wirkungen von Meditation sind u.a.:

- Innere Ruhe und Gelassenheit
- Stärkung des Immunsystems
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Verminderung von Angstgefühlen und Müdigkeit
- Aktivierung von Selbstheilungskräften

...❖ Die Übungen werden im Sitzen und Liegen ausgeführt. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Matte, Decke, Meditationskissen oder Bänkchen (falls vorhanden) mitbringen.

...❖ Jeder Kurs kann online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche

Pottthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-067

TERMINE: 5 x mittwochs,
jeweils 19:00 – 20:00 Uhr
2. Februar bis 2. März

KURS-NR.: 22-1-068

TERMINE: 5 x mittwochs,
jeweils 19:00 – 20:00 Uhr
9. März bis 6. April

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 75,- €

je Kurs bei mind. 5 Personen

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra
Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**

Brauchen Sie dabei
Unterstützung?
Sprechen Sie uns gerne an
für eine individuelle
Beratung.

PILATES

Kurse

WITTEN

**ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten**

KURS-NR.: 22-1-069

TERMINE: 8 x freitags,
4. Februar bis 25. März
von 9:30 – 11:00 Uhr

KURS-NR.: 22-1-070

TERMINE: 8 x freitags,
4. Februar bis 25. März
von 11:15 – 12:45 Uhr

KURS-NR.: 22-1-071

TERMINE: 8 x freitags,
29. April bis 17. Juni
von 9:30 – 11:00 Uhr

KURS-NR.: 22-1-072

TERMINE: 8 x freitags,
29. April bis 17. Juni
von 11:15 – 12:45 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 80,-€

je Kurs bei min. 6 TN

REFERENTIN:

Corinna Kannacher,
Pilates-Trainerin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6

ANMELDUNG: ab sofort

Mit wohltuenden kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen. Sie erlernen rückerogene Körperhaltungen und üben rückerogene Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Insbesondere sind auch Menschen mit Rückenproblemen angesprochen. Die Kurse richten sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Die Dozentin geht bei jeder Übung auf die jeweiligen Niveaustufen der einzelnen Teilnehmer*innen ein.

...✦ Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und evtl. ein kleines Kissen mit.

...✦ ALTERNATIV AUCH ONLINE!

Brauchen Sie dabei
Unterstützung?
Sprechen Sie uns gerne an
für eine individuelle
Beratung.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18,
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 22-1-073

TERMINE: 8 x dienstags,
8. Februar bis 29. März
10:30 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 95,-€
(die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten.)

Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

REFERENTIN:

Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Durch Training kann die Wahrnehmung unserer sogenannten „Muskelsinne“ gefördert und Spannung frühzeitig beseitigt werden. Progressiv meint in diesem Zusammenhang: langsam fortschreitend. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Ein entspannter Geist bewirkt einen entspannten Körper und umgekehrt.

- Ziel dieser Methode ist es, eigenverantwortlich und bewusst auf Spannungen im Körper einzuwirken und sie loszulassen
- Durch Anspannen ins Entspannen kommen. PME wirkt bei Stress, Schlafproblemen, Ängsten und vielem mehr und fördert
- Ausgeglichenheit, Konzentration, stärkt Immunsystem und Atemrhythmus

An acht Vormittagen werden Sie schrittweise in diese Methode eingeführt und lernen Entspannung gegen jede Art von Unbehagen einzusetzen. Bequem von zu Hause aus nehmen Sie per Computer, Laptop oder Smartphone über einen zugesendeten Link teil. Auch wenn Sie weder Webcam noch Mikrofon haben, können Sie über Videostream den Kurs verfolgen (die nötigen Informationen erhalten Sie von uns vor Kursbeginn).

...❖ Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

...❖ Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und ein Kissen bereit legen.

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**

Brauchen Sie dabei
Unterstützung?
Sprechen Sie uns gerne an
für eine individuelle
Beratung.

...❖ ONLINE-SEMINAR FIT AM ARBEITSPLATZ RÜCKENTRAINING IM ONLINE-SEMINAR

ONLINE

KURS-NR.: 22-1-074

TERMINE: 5 x dienstags,

8. Februar bis 8. März

jeweils 12:30 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 22,-€ pro Kurs

KURS-NR.: 22-1-075

TERMINE: 4 x dienstags,

15. März bis 5. April

jeweils 12:30 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 18,-€ pro Kurs

KURS-NR.: 22-1-076

TERMINE: 5 x dienstags,

26. April bis 24. Mai

jeweils 12:30 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 22,-€ pro Kurs

FÜR ALLE KURSE:

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

REFERENTIN: Andrea Schleyer,

Entspannungstrainerin, Witten

ANMELDUNG: ab sofort

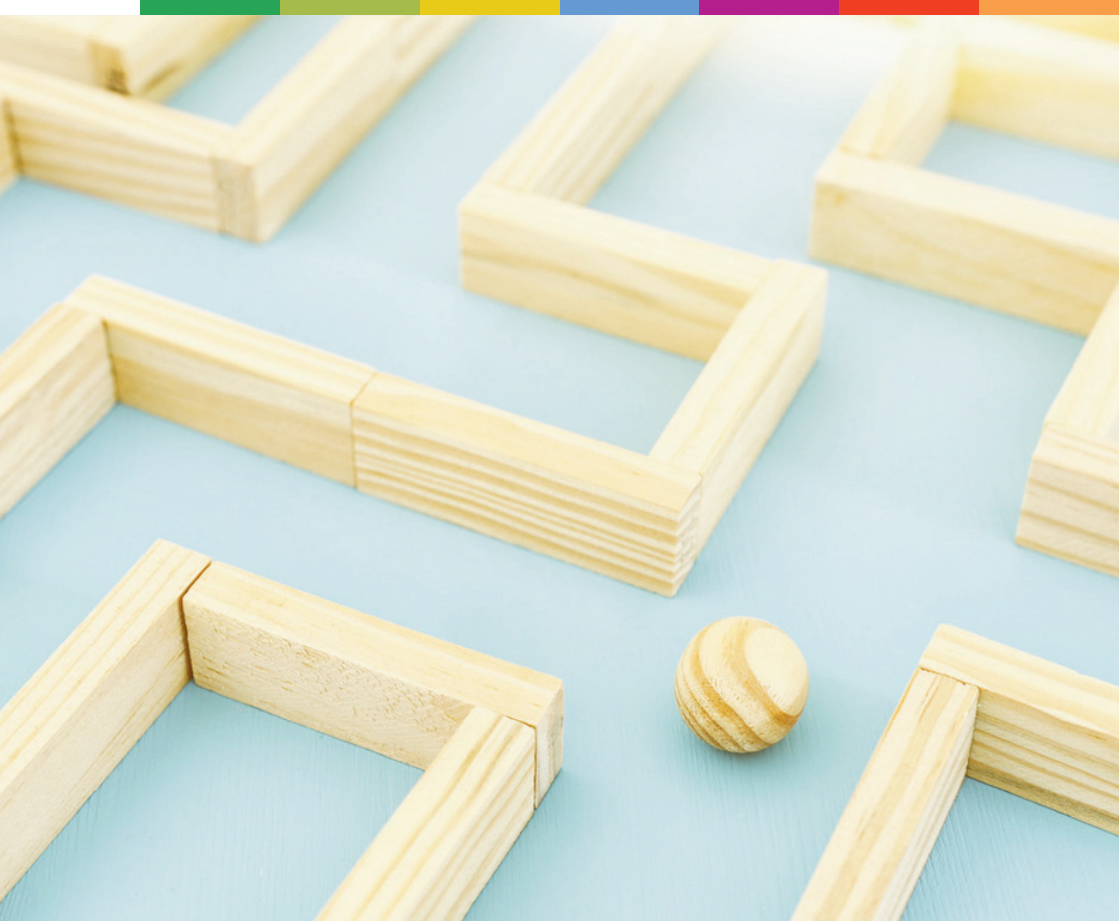
Wer von früh bis spät vor dem PC/Laptop sitzt und auch in seiner freien Zeit kaum in Bewegung kommt, braucht sich über zunehmend gesundheitliche Probleme nicht zu wundern. Die Lösung? Mehr „Action“ hinterm Schreibtisch!

Ob im Home-Office oder im Büro, unser Körper braucht Bewegung im Rücken- Nackenbereich, und hierzu dienen spezielle Auflockerungsübungen. Gemeinsam mit der Entspannungstrainerin Andrea Schleyer möchten wir Berufstätige wieder mobilisieren.

Sie benötigen nur einen PC/Laptop oder ein Tablet, selbst mit dem Smartphone ist eine Teilnahme möglich.

Ein relativ spürbarer Erfolg ist in kurzer Zeit zu verzeichnen und die Übungen können dann auch selbstständig täglich integriert werden, so dass eine Lockerung im Schulter/-Nackенbereich spürbar ist.

...❖ **Das Seminar findet in der Mittagspause statt.**



EHRENAMT BERUF & BERUF UND EHRENAMT

*Wenn keiner weiß, wo es langgeht,
sollten alle wenigstens suchen dürfen.*

Antje Vollmer

ZEIT FÜR MICH

Entschleunigungsseminar

SPROCKHÖVEL

KURS-NR.: 22-1-077

TERMINE: 5 x donnerstags,

3. Februar bis 3. März

von 19:00 – 20:30 Uhr

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18,
45549 Sprockhövel

SCHWELM

KURS-NR.: 22-1-078

TERMINE: 5 x donnerstags,

28. April bis 2. Juni, außer 26.

Mai von 14:30 – 16:00 Uhr

ORT: Haus der Kirche,
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

FÜR BEIDE KURSE:

KOSTEN: 95,-€ pro Kurs oder

25,-€ pro Einzeltermin

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Dipl.-Pädagogin, NLP-Practitioner
und Master und Trainerin für
Stressmanagement

VERANTWORTLICH: Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

Das vergangene Jahr hat vielen von uns auf unterschiedlichste Art und Weise eine Menge abverlangt. Müdigkeit und Erschöpfung, Gereiztheit oder Traurigkeit sind oft die Folgen. Und selbst dafür fühlen wir uns schlecht, denn eigentlich geht es uns ja gut.

In diesem Seminar wollen wir Kraft schöpfen und Zeit nur für uns blocken. An jedem Abend widmen wir uns einem interessanten Thema, das zu einem gelasseneren Umgang mit den Herausforderungen des Alltags hilfreich ist. Wir lernen eine Entspannungstechnik genauer kennen und viele kleine nebenbei.

Im Vordergrund soll nicht die Theorie stehen, sondern die Praxis. Theoretische Inhalte werden natürlich einfließen, sollen aber nur Mittel zum Zweck sein. Wir wollen Spaß haben und uns selbst etwas Gutes tun.

- Verschiedene Entspannungseinheiten aus unterschiedlichen Bereichen wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Meditationen und Achtsamkeit
- Übungen aus dem NLP zur Verbesserung der Kommunikation mit uns selbst hin zu einer optimistischeren und kräftesparenderen Denkweise
- Übungen zur Verbesserung unserer Kommunikationskompetenz mit unseren Mitmenschen

... Es können auch Einzel-Stunden gebucht werden (im Online-sowie Präsenzkurs), diese kosten 25,- € pro Veranstaltung! Hierfür kann ein Einzelflyer angefordert werden, in dem die Themen ausführlich beschrieben sind.

... ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINARE
MÖGLICH!

Im Rahmen Ihrer Team-Tage bzw. Fortbildungen können wir ein Angebot für dieses oder auch andere Veranstaltungen im Rahmen von Entschleunigung erstellen.

Es besteht die Möglichkeit, das Seminar an einem Vor- oder Nachmittag oder auch an einem ganzen Tag anzubieten. Eine Schulung ist in unseren sowie auch in Ihren Räumen denkbar.

Wir konzipieren gemeinsam mit Ihnen ein entsprechendes Programm, je nach Zeiträumen.

INFORMATIONEN erhalten Sie bei Petra Syring, Telefon 02336 40 03 44.

Weltladen Witten

Fachgeschäft für Fairen Handel

Beethovenstr. 7
58452 Witten

Tel.: 02302 – 9 44 36 40

Mo – Fr 10 – 19 Uhr

Sa 10 – 16 Uhr

Faire Preise

Existenzsicherung

Ökologie

Gerechtigkeit

Menschenwürde

Keine ausbeuterische
Kinderarbeit

Partnerschaft

- Kaffee, Tee, Saft und Wein
- Schokolade, Kekse und Bonbons
- Honig, Aufstriche und Marmelade
- Zucker, Reis, Nudeln und Chutneys
- Schals und Tücher
- Körbe, Taschen und Lederwaren
- Schmuck und Accessoires
- Kerzen, Kerzenhalter und Gläser
- Textilien für den Haushalt
- Handwerkliches
- Olivenholz aus Palästina



In Kooperation mit der EEB EN bieten wir Informationsveranstaltungen zu Themen des Fairen Handels an.

RESILIENZ-TRAINING

WITTEN

ORT: Ev. Gemeindehaus
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 22-1-079

TERMINE: 10 x montags
jeweils 17:00 – 18:30 Uhr
7. Februar bis 9. Mai (außer
Osterferien 28. Februar/21. März)
KOSTEN: 150,- €
Kostenbeteiligung durch Krankenkassen möglich (in der Regel bis zu 80 %). Eine Zertifizierung des Kurses liegt vor.

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Das Resilienz-Training zielt darauf ab, die eigene Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken.

Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens stehen die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

WIR ÜBEN ODER ES WIRD TRAINIERT

- **Lösungsorientiert** an unsere Herausforderungen heranzugehen
- **Optimistisch** zu bleiben oder zu werden
- **Opferrolle aufzugeben** und unsere Rollen zu reflektieren
- **Verantwortung** für uns zu übernehmen (im rechten Maß)
- **Akzeptanz** zu lernen und Glaubenssätze zu überprüfen
- **Netzwerkorientiert** zu denken und sozialen Rückhalt aufzubauen
- **Zukunftsorientierte** und sinnhafte, realistische Ziele zu planen

Der Kurs richtet sich an Menschen mit unterschiedlichsten Stressbelastungen im familiären oder beruflichen Umfeld.

Ein persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin zum gegenseitigen Kennenlernen ist wünschenswert. Hier können auch konkrete Fragen zum Kurs besprochen werden.

Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

...❖ Die Fortbildung ist auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

...❖ ALTERNATIV AUCH ONLINE!

Brauchen Sie dabei
Unterstützung?
Sprechen Sie uns gerne an
für eine individuelle
Beratung.

ENTSPANNUNGSMETHODEN FÜR KINDER IM KINDERGARTEN UND IN DER GRUNDSCHULE

In den Einrichtungen zeigen sich immer häufiger Verhaltensauffälligkeiten wie Unkonzentriertheit, Ruhelosigkeit und Aggression – nicht selten eine Auswirkung des Fernseh- und Computerkonsums. Aber auch die Anforderungen durch die Schule bzw. die Problematiken im direkten Umfeld des Kindes tragen dazu bei, dass die Kinder nicht richtig entspannen können, bis hin zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Dieser Kurs wendet sich an Erzieher*innen, Lehrer*innen oder andere Berufsgruppen im Feld der Sozialarbeit, die Anregungen für die Gestaltung sinnvoller und abwechslungsreicher Entspannung mit Kindern wünschen. Diese dem Alter entsprechenden Formen der Entspannung sind äußerst abwechslungsreich und unterscheiden sich von den bekannten Verfahren für Erwachsene ganz erheblich.

Dieser Kursus soll theoretisch, aber vor allem praktisch demonstrieren, dass Entspannung zu Ruhe und Gelassenheit führt, Spaß macht, lockert und wieder in die innere Mitte zurückbringt.

❖ Die max. Teilnehmerzahl beträgt 10 Personen.

Eine Kooperation mit dem Kindergartenreferat Hattingen-Witten und Schwelm

SCHULUNGEN FÜR PRESBYTER*INNEN*

Im Auftrag des Ev. Kirchenkreises Schwelm bietet die Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr Schulungsbausteine für Presbyter*innen des Kirchenkreises Schwelm an. Die Bausteine und die entsprechenden Formate werden momentan vorbereitet.

**Bei Interesse und für Detailfragen wenden Sie sich bitte an Matthias Kriese:
m.kriese@kirche-hawi.de**

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Pothhoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-080

TERMIN: Freitag, 18. Februar
von 9:00 – 16:00 Uhr

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum
Westfeldstraße 80
58453 Witten

KURS-NR.: 22-1-081

TERMIN: Montag, 28. März
von 9:30 – 16:30 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 75,- € pro Seminar,
bei mindestens 6 Personen

REFERENTIN: Ulrike Rittershaus,
Entspannungspädagogin,
Erzieherin, Herdecke

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

...❖ ONLINE-SEMINAR ERFOLGREICH LERNEN: SPIELEN – BEWEGEN – KONZENTRIEREN KINDER ERFAHREN DIE WELT DURCH BEWEGUNG

Fortbildung für Erzieher*innen, Lehrer*innen,
Eltern und Interessierte

ONLINE

KURS-NR.: 22-1-082

TERMINE: 3 x mittwochs,
1. bis 15. Juni,

jeweils 18:30 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 75,- €

REFERENTIN: Monika Richardt,
Begabungspädagogin (IFLW) und
zertifizierte Gedächtnistrainerin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

*In Kooperation mit der
Kindergartenfachberatung*

INHALTE DES SEMINARS SIND

- die Entwicklung des kindlichen Gehirns
- Funktionsweise der linken und rechten Hirnhälfte
- ein Wissensnetz knüpfen – Schaltstellen im Gehirn
- Lernen mit allen Sinnen
- Konzentrationsschwächen und -blockaden
- Konzentration und Entspannung
- Merkfähigkeit und Merkstrategien

SEMINARMETHODEN:

Impulsreferate, praktische Übungen, Gruppendiskussionen.

ZIELGRUPPE:

Alle Menschen, die Kinder in ihrer Entwicklung fördern wollen.

ERSTE-HILFE-FORTBILDUNG

Fortbildung speziell für Kursleiter*innen und Referent*innen

WITTEN

ORT: FreiRaum

Westfeldstr. 80, 58453 Witten

KURS-NR.: 22-1-083

TERMIN: Donnerstag, 27. Januar
8:30 – 16:30 Uhr

KOSTEN: 35,- €

REFERENTIN: N.N.

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 10 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

Die grundlegende Ausbildung der Ersthelfer in Erster Hilfe ist der erste wichtige Schritt. Damit die Handgriffe im Notfall, unter Stress und Zeitdruck, auch richtig sitzen, müssen die Maßnahmen aber regelmäßig trainiert werden. Gerade als Kursleiter*in oder Referent*in eines Kurses kann ich u.U. in eine solche Notsituation geraten. Aus diesem Grunde bieten wir den Betriebshelfer Grundkurs an.

Geeignet für alle Kursleiter*innen und Referent*innen, Ersthelferausbildung (BG Vorschrift), Lehrer und Interessierte. Der Erste-Hilfe-Kurs umfasst 8 Unterrichtseinheiten und behält seine Gültigkeit, wenn alle zwei Jahre ein Erste Hilfe Training absolviert wird. Der Ausbilder ist kompetent und motiviert, arbeitet mit modernem Lehrmaterial und sorgt dafür, dass der Spaß am Lernen nicht zu kurz kommt.

...❖ Für Kursleiter*innen der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr ist das Seminar kostenlos.



SPRACHEN

SPRACHEN

*Eine Fremdsprache lernt man,
um in einem fremden Land nicht nur ein Fremder zu sein.*

Sprachheld

INTERNATIONAL ANERKANNTES SPRACHZERTIFIKAT TOEIC®-TEST

IM ONLINE-FORMAT

ONLINE

KURS-NR.: 22-1-084

TERMINE: Individuelle
Terminabsprachen

KOSTEN: 139,- €

REFERENT: Britta Zupfer,
M.A. Hochschuldozentin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: individuell

ANMELDUNG: ab sofort

Angesprochen sind Menschen, die sich Lernfortschritte selbst beweisen möchten, für die berufliche Karriere, Auslandsaufenthalt, Zutrittsvoraussetzung für einige Studiengänge an Hochschulen und Universitäten (Bachelor sowie Master).

Der Test Of English for International Communication, TOEIC®, wurde speziell entwickelt, um zuverlässig die Fähigkeiten von Nicht-Muttersprachler*innen zu überprüfen, berufsbezogenes Englisch am Arbeitsplatz einzusetzen. TOEIC®-Testergebnisse sind international exakt vergleichbar und sichern damit die hohe globale Anerkennung bei Unternehmen, Universitäten und Business Schools. Der TOEIC® Listening and Reading-Test bewertet das Hör- und Leseverständnis von A1 bis C1 gemäß gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen und ist weltweit der Standard zur Einschätzung von berufsbezogenem Englisch.

Der Test kann als Online-Test remote durchgeführt werden. Das heißt, der Kandidat kann den Test z.B. bei sich zu Hause ablegen und muss nicht zu einem Testzentrum fahren.

Das Testergebnis ist unmittelbar nach Testende sichtbar.

Die Testzeit beträgt 120 Minuten, in der 200 Multiple-Choice-Fragen beantwortet werden müssen.

Die Durchführung übernimmt Britta Zupfer, autorisierte Testleiterin. Gruppentermin und individuelle Terminvereinbarung sind möglich.

Der Test kann wiederholt werden, wenn der Kandidat in Zukunft erneut seinen aktuellen Kenntnisstand überprüfen lassen möchte.

Ein kostenloser Einstufungstest ist vorher online verfügbar.

ENJOY ENGLISH: LEARN AND TRAVEL

Englisch für Anfänger
mit geringen
Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits in früheren Jahren Erfahrungen mit der englischen Sprache gemacht haben und diese nun wieder auffrischen wollen. Das Besondere an diesem Kurs ist, dass wir das Sprachtraining mit einer Sprachreise nach England verbinden wollen.

Willkommen in diesem Kurs sind alle mit gewissen Vorkenntnissen. Wir verwenden das Lehrbuch „Great! A1. Englisch für Erwachsene“ (Klett Verlag), wobei sich die Auswahl der Aktivitäten und das Lerntempo an den Wünschen und Bedürfnissen der Kursteilnehmenden orientieren.

Nach spätestens einem Jahr Kursarbeit bzw. wenn es die Corona-Situation in Großbritannien erlaubt auch früher, wollen wir in der Lerngruppe mit dem Kleinbus eine fünf- bis siebentägige Reise an die englische Südküste (und auf Wunsch auch nach London) unternehmen, um unsere neu aufgefrischten Sprachkenntnisse vor Ort zu festigen.

...✚ Jeder Kurs kann online durchgeführt werden, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

...✚ ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINARE
MÖGLICH!

WETTER-WENGERN

Ev. Gemeindehaus Wengern
Trienendorfer Straße 24
58300 Wetter

KURS-NR.: 22-1-085

TERMINE: 8 x dienstags,
15. Februar bis 5. April von
jeweils von 10:00 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 22-1-086

TERMINE: 8 x dienstags,
26. April bis 14. Juni,
jeweils von 10:00 – 11:30 Uhr

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum Annen
Westfeldstraße 80
58453 Witten

KURS-NR.: 22-1-087

TERMINE: 8 x donnerstags,
17. Februar bis 7. April,
jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 22-1-088

TERMINE: 8 x donnerstags,
28. April bis 30. Juni,
außer 26. Mai und 16. Juni
jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 96,- € pro Seminar

REFERENTIN:

Ursula Hirschberg,
OSTr'iR, Englischdozentin, Witten

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6/max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

*In Kooperation mit den
Ev. Kirchengemeinde Annen
und Wengern*

ONLINE ENGLISCH »SMALL TALK« IM ONLINE-FORMAT

ONLINE-KURSE

ONLINE-KURS-NR.: 22-1-089

TERMINE: 8 x montags,
7. Februar bis 28. März,
jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

ONLINE-KURS-NR.: 22-1-090

TERMINE: 8 x montags,
25. April bis 20. Juni,
außer 6. Juni,
jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 96,- € pro Kurs bei 5 TN

REFERENTIN: Adamma Eller,
Englisch-Dozentin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Für alle, die ihre Englischkenntnisse noch einmal auffrischen oder verbessern möchten. Und für alle, die ihr mündliches Englisch verbessern möchten.

Viele Erwachsene profitieren davon, mit einer Englisch-Muttersprachlerin zu sprechen, die ihre Fehler korrigiert und ihnen hilft, ihr Selbstvertrauen Englischen zu sprechen verbessert.

DAS ENGLISCH TRAINING UMFASST Z.B.

- Individueller Aufbau des Unterrichts nach Ihren Bedürfnissen
- Konversation, Grammatik, Vokabular, Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben

Zu Beginn des Kurses Englisch-Small Talk werden die Teilnehmer*innen nach ihren Themen gefragt bzw. welche Wünsche es gibt in Bezug auf die Englisch-Fähigkeiten, in denen sie sich verbessern wollen.

Es werden alle Fertigkeiten geübt (Sprechen, Hören, Lesen, Schreiben). Ein großer Fokus liegt im Small-Talk.

ONLINE **ENGLISCH FÜR ANFÄNGER** **IM ONLINE-FORMAT,** die mit geringen Vorkenntnissen wieder einsteigen oder weitermachen möchten

Der richtige Kurs, wenn Sie bereits geringe Vorkenntnisse haben, wiederholen und sich sprachlich weiterentwickeln möchten.

In dieser Unterrichtsreihe werden Sie noch einmal langsam an gängige Alltagssituationen herangeführt:
Sie lernen Fragen zu stellen, zu antworten, Ihre Interessen zu formulieren.

Kleine Lernschritte, angepasstes Üben, regelmäßiges Wiederholen und einfache, nachvollziehbare Erklärungen garantieren den gewünschten Erfolg.

...❖ **Kurs 1 Lehr- und Arbeitsbuch:**
„Great!“ (A1), Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-501480-0

...❖ **Kurs 2 und 3 Lehr- und Arbeitsbuch:**
„Great!“ (A2), Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-501482-4

ONLINE-KURSE

ONLINE-KURS-NR.: 22-1-091

„GREAT!“ (A1)

TERMINE: 6 x dienstags,
8. Februar bis 15. März,
von 18:30 bis 20:00 Uhr

ONLINE-KURS-NR.: 22-1-092

„GREAT!“ (A2)

TERMINE: 6 x dienstags,
22. März bis 26. April,
von 18:30 bis 20:00 Uhr

ONLINE-KURS-NR.: 22-1-093

„GREAT!“ (A2)

TERMINE: 6 x dienstags,
3. Mai bis 7. Juni,
von 18:30 bis 20:00 Uhr

KOSTEN: 72,- €

je Online-Seminar

REFERENTIN: Britta Zupfer,
Englischdozentin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5/max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

ENGLISCH FÜR ÄLTERE

die sich früher mit der englischen Sprache beschäftigt haben und wieder einsteigen oder weitermachen möchten

WITTEN-DURCHHOLZ

ORT: Gemeindehaus Witten-
Durchholz, Durchholzer Str. 108
58456 Witten

KURS-NR.: 22-1-094

TERMINE: 9 x montags,
7. Februar bis 4. April,

jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr

KOSTEN: 108,- € bei min. 6 TN

REFERENTIN: Gabi Stumpf,
Staatsexamen Sekundarstufe II,
EDV-Trainerin, fremdsprachliche
Wirtschaftsassistentin, Witten

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 /max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Zur Auffrischung und zum Quereinstieg mit Vorkenntnissen der richtige Kurs!

Für alle, die Ihre früher erworbenen Sprachkenntnisse auffrischen, wiederholen und sich sprachlich weiterentwickeln möchten. In dieser Unterrichtsreihe werden Sie an gängige Alltagssituationen herangeführt: Sie lernen Fragen zu stellen, zu antworten, Ihre Interessen zu formulieren.

Kleine Lernschritte, angepasstes Üben, regelmäßiges Wiederholen und einfache, nachvollziehbare Erklärungen garantieren den gewünschten Erfolg. Ein aktives Sprachtraining, das Sie schnell sicher macht. Über das Lehrbuch hinaus eingesetzte Materialien werden Ihnen helfen, sich mit Englisch vertraut zu machen. Englisch gut verstehen und erfolgreich anwenden steht von Anfang an im Vordergrund.

...❖ Lehr- und Arbeitsbuch: „Great!“ (A1), Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-501480-0

*In Kooperation mit der
Ev. Kirchengemeinde Durchholz*



COMPUTER COMPUTER UND MEDIEN

Lernen ist wie Rudern gegen den Strom.

Hört man damit auf, treibt man zurück.

Laozi

WETTER-WENGERN

Ev. Kirchengemeinde Wengern
Trienendorfer Straße 24
58300 Wetter

TERMIN:

Montag, 31. Januar
10:00 – 13:00 Uhr

SCHWELM

HAUS DER KIRCHE
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

TERMIN:

Donnerstag, 3. Februar
9:00 – 15:00 Uhr

WITTEN-BOMMERN

Ev. Kirchengemeinde Bommern
Bodenborn 48
58452 Witten

TERMIN:

Dienstag, 1. Februar
10:00 – 13:00 Uhr

HATTINGEN

Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32
45527 Hattingen

TERMIN:

Freitag, 11. Februar
10:00 – 13:00 Uhr

KOSTENLOSE KURS- BERATUNGSSTUNDEN

**Sie wissen nicht, welcher Kurs
der Richtige für Sie ist?**

Dann nutzen Sie unsere kostenlosen
Kurs-Beratungsstunden in Schwelm und
in Wetter und Witten.

Ob im Computer- oder Smartphone-
Bereich oder auch, wenn es um unsere
Gesundheits- bzw. Sprachkurse geht.

ALTERNATIV AUCH ONLINE!

Alle Kurse im Bereich PC und Neue Medien können alternativ auch
online durchgeführt werden.

Brauchen Sie dabei Unterstützung?

Sprechen Sie uns gerne an, wir bieten Ihnen eine individuelle
Beratung.

...☞ **INFO FÜR ONLINE-ANGEBOTE:**

Sollten Sie online teilnehmen, wäre ein zweiter Bildschirm von Vorteil
oder ein separates Gerät (neben dem Gerät von dem Sie per Zoom zu
geschaltet sind) wie z.B. ein Smartphone oder ein Tablet.

...☞ **ALLE PC-
UND MEDIEN-KURSE
ALTERNATIV
AUCH ONLINE !**

INKLUSIV **COMPUTERKURS FÜR EINSTEIGER** ohne oder mit geringen Vorkenntnissen für Menschen mit und ohne Behinderung

Wer ist schneller – die Computermaus oder Ihre Finger?
Sie schreiben kleine Texte, speichern sie und verändern diese von
Mal zu Mal.
Außerdem erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen rund um den
Computer.

SCHWELM

ORT: HAUS DER KIRCHE
Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CIS 100

TERMINE: 5 x mittwochs,
9. Februar bis 9. März
9:30 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 60,- € bzw. ermäßigt
30,- € für Bezieher*innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENT: Thorsten Schmeling
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3-4 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

KURSLEITERINNEN & KURSLEITER IM BEREICH COMPUTER UND MEDIEN

Detlef Eckhard

Diplom Informatiker, Witten

Monika Richardt

staatlich geprüfte Fachlehrerin
für Text- bzw. Informationsverar-
beitung und zertifizierte TeleTu-
torin der Wirtschaft®, zertifiziert
von der Universität Paderborn,
Lehrstuhl Medienpädagogik,
Dortmund

Marek Schirmer

Multimedia-Newsdesigner,
Witten

Thorsten Schmeling

Informatikstudium, Wetter

Sabine Totzauer

akademiegeprüfte EDV-Trainerin,
Schwerte

SCHWELM

ORT: HAUS DER KIRCHE
Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CIS 101

TERMINE: 5 x mittwochs,
 9. Februar bis 9. März
 11:15 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 60,- € bzw. ermäßigt
 30,- € für Bezieher*innen von
 Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENT: Thorsten Schmeling
 Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3-4 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

INKLUSIV
COMPUTERKURS
FÜR EINSTEIGER
ohne oder mit geringen
Vorkenntnissen für Menschen mit
 und ohne Behinderung

Sie lernen wichtige Einstellungen in
 Windows 10 kennen, gestalten Ihr
 Startmenü und Ihre Bildschirmoberfläche.

SCHWELM

ORT: HAUS DER KIRCHE
Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CIS 102

TERMINE: 5 x mittwochs,
 25. Mai bis 22. Juni
 von 9:30 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 60,- € bzw. ermäßigt
 30,- € für Bezieher*innen von
 Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENT: Thorsten Schmeling
 Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3-4 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

INKLUSIV
COMPUTERKURS
FÜR EINSTEIGER MIT
GERINGEN VORKENNTNISSEN
 für Menschen mit und
 ohne Behinderung

Sie erstellen Listen und kleine Tabellen.
 Ihre Themenwünsche werden berück-
 sichtigt.

SCHWELM

ORT: HAUS DER KIRCHE
Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CIS 103

TERMINE: 5 x mittwochs,
 25. Mai bis 22. Juni
 von 11:15 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 60,- € bzw. ermäßigt
 30,- € für Bezieher*innen von
 Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENT: Thorsten Schmeling
 Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3-4 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

INKLUSIV
COMPUTERKURS
FÜR EINSTEIGER
MIT VORKENNTNISSEN
 für Menschen mit und
 ohne Behinderung

Sie lernen den Umgang mit E-Mails
 und Anlagen.
 Außerdem erhalten Sie Antworten auf Ihre
 Fragen zur elektronischen Post.

PC WORKSHOP FÜR WINDOWS »ORDNUNG AUF DER FESTPLATTE« DATEIVERWALTUNG

Die Dateiverwaltung mit einer sinnvollen Ordnerstruktur sorgt dafür, gespeicherte Daten schnell zu finden. Außerdem ist eine Datensicherung wichtiger Daten erforderlich.

Sie gewinnen viel Zeit, wenn Sie Ihre elektronische Ablage vereinfachen. Dazu gehören folgende Arbeitsschritte: aussagekräftige Namen für Ordner und Dateien; das Anlegen von neuen Ordnern; Dateien in die passenden Ordner ablegen; das Löschen von nicht mehr benötigten Dateien; Deinstallation von überflüssigen Programmen.

Wie Sie Ordnung auf Ihrer Computer-festplatte schaffen können, lernen Sie in diesem Seminar kennen.

...❖ Bei den Präsenzkursen dürfen Sie gern Ihren eigenen Laptop und das dazugehörige Netzladegerät mitbringen.

.....
WETTER-WENGERN

Ev. Kirchengemeinde Wengern
Trienendorfer Str. 24
58300 Wetter

KURS-NR.: 22-1-CW 104

TERMIN: Montag, 30. Mai,
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT: Thorsten Schmeling
Informatikstudium, Wetter

KOSTEN: 33,- €

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

WORKSHOP EINSTIEG IN DIE APPLE/MAC-WELT

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CS 105

TERMINE: 2 x montags,
7. und 14. Februar,
jeweils 18:00 – 21:00 Uhr

KOSTEN: 66,- €

REFERENTIN: Sabine Totzauer,
akademiegeprüfte EDV-Trainerin,
Schwerte

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

In diesem Kurs werden die grundlegenden Informationen zum Mac dargelegt. Die Schwerpunkte sind: Systemeinstellungen z. B. Schreibtischhintergrund und Bildschirmschoner, Tastatur-Übersicht, mit dem Mac ins Internet, das Dashboard, Arbeiten mit dem Text Edit, das Mailprogramm. Teilnehmen können Ein- und Umsteiger/innen mit ihrem Mac-Laptop.

...✚ **Bitte bringen Sie Ihr eigenes Mac-Laptop (kein Tablet) und das entsprechende Netzteil mit!**

APPLE WORKSHOP »ORDNUNG AUF DER FESTPLATTE« DATEIVERWALTUNG AUF DEM MAC

ONLINE-KURS

KURS-NR.: 22-1-CO 106

TERMINE: 2 x mittwochs,
27. April und 4. Mai,
jeweils 18:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 44,- € je Kurs

REFERENTIN: Sabine Totzauer,
akademiegeprüfte EDV-Trainerin,
Schwerte

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

Die Dateiverwaltung mit einer sinnvollen Ordnerstruktur sorgt dafür, gespeicherte Daten schnell zu finden.

Außerdem ist eine Datensicherung wichtiger Daten erforderlich.

Nicht nur Einsteiger, auch Umsteiger von Windows auf Mac, lernen in diesem Kurs den Umgang mit dem „FINDER“, dem Instrument der Dateiverwaltung beim Mac.

IPAD-EINFÜHRUNGSKURS

Welche Möglichkeiten bietet Ihr iPad? Es werden die Grundfunktionen (SMS-, MMS- und E-Mail-Empfang / Versand, Kalender, Fotos, mobiler Internetzugang) erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Kursinhalte: System- und Benutzereinstellungen (Kalender, E-Mail-Konten), Touchscreen -Funktionen sowie Einkauf von Apps, Büchern, Musik. Auf Wunsch können nützliche Programme aus dem App-Store vorgestellt werden.

VORAUSSETZUNGEN:

...✚ Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad mit sowie die Zugangsdaten für Ihre Apple ID.

IPAD-AUFBAUKURS

Nun wird es Zeit, das iPad mit Programmen (Apps), Musik, Filmen, eBooks und Podcasts zu bereichern. Themen dieses Kurses sind: Nützliche Apps für Ihr iPad, Musik und Podcasts, Zeitung lesen und eBooks, Fotos über das Internet austauschen, Synchronisieren mit iTunes und iCloud, Datensicherung und die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

VORAUSSETZUNGEN:

...✚ Teilnahme am iPad-Grundkurs oder gleichwertige Grundkenntnisse
...✚ Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad mit sowie die Zugangsdaten für Ihre Apple ID.

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CS 107

TERMINE: 2 x montags,
31. Januar und 7. Februar
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 22-1-CS 108

TERMINE: 2 x montags,
23. und 30. Mai
jeweils 17:00 – 20:00 Uhr

WITTEN-ANNEN

**Ev. Kirchengemeinde Annen
FREIRAUM, Westfeldstr. 80
58453 Witten**

KURS-NR.: 22-1-CA 109

TERMINE: 2 x mittwochs,
23. Februar und 2. März
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 65,- € pro Kurs
REFERENT: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner,Witten
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CS 110

TERMIN: Montag, 14. Februar
von 10:00 – 13:00 Uhr

WITTEN-ANNEN

**Ev. Kirchengemeinde Annen
FREIRAUM, Westfeldstr. 80
58453 Witten**

KURS-NR.: 22-1-CA 111

TERMIN: Mittwoch, 9. März
von 10:00 – 13:00 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 32,50,- € pro Kurs
REFERENT: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner,Witten
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: ab sofort

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Umlandstr. 32, 45527 Hattingen
KURS-NR.: 22-1-CJ 112

TERMINE: 2 x donnerstags,
10., 17. Februar, 10:00 – 13:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CS 113

TERMINE: 2 x montags,
21. und 28. Februar,
10:00 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 22-1-CS 114

TERMINE: 2 x montags,
2. und 9. Mai, 17:00 – 20:00 Uhr

WITTEN-ANNEN

Ev. KG Annen, FREIRAUM
Westfeldstr. 80
58453 Witten

KURS-NR.: 22-1-CA 116

TERMIN: Mittwoch, 16. Februar
von 10:00 – 13:00 Uhr

WITTEN-ANNEN

Ev. Kirchengemeinde Annen,
FREIRAUM, Westfeldstr. 80
58453 Witten

KURS-NR.: 22-1-CA 115

TERMINE: 2 x mittwochs,
2. und 9. Februar,
10:00 – 13:00 Uhr

ALLE EINFÜHRUNGSKURSE:

KOSTEN: 65,- € pro Kurs
KURSLEITER: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner, Witten
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CS 117

TERMIN: Montag, 7. März
von 10:00 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 22-1-CS 118

TERMIN: Montag, 16. Mai
von 17:00 – 20:00 Uhr

ALLE AUFBAUKURSE:

KOSTEN: 32,50 € pro Kurs
KURSLEITER: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner, Witten
VERANTWORTLICH: Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: ab sofort

iPHONE-EINFÜHRUNGSKURS

In diesem Einführungskurs werden die Grundlagen des iPhones vermittelt: Tasten und Anschlüsse; Menü-Einstellungen; Telefonieren und Simsen (Nachrichten); Organisieren: Kontakte, Termine, Notizen, Sync; Surfen und Mails; Foto, Video, Navigation Ortsbestimmung; E-Book lesen und immer wieder neueste Apps.

...❖ VORAUSSETZUNG:

Bitte Ihr eigenes iPhone mitbringen und die Zugangsdaten für Ihre Apple ID

NEU!
iPHONE-AUFBAUKURS

Mit einer kurzen Auffrischung der Inhalte des Grundkurses erfahren Sie, wie das Übertragen von Dateien auf den Computer funktioniert und wie Sie Inhalte (Bilder, Dokumente und Musik) auf Ihr iPhone überspielen können. Die effektive Nutzung eines Terminkalenders und weitere nützliche Anwendungen (z.B. Skype, Cloud-Funktionen und WhatsApp) werden behandelt. Abgerundet wird jede Kurs-einheit durch die Vorstellung und Benutzung neuer Apps.

...❖ VORAUSSETZUNG:

Teilnahme am iPhone-Grundkurs oder gleichwertige Grundkenntnisse, Zugangsdaten für Ihre Apple ID. Bitte Ihr eigenes iPhone mitbringen.



PROFESSIONELL TAGEN IM ARDEY HOTEL

- 56 klimatisierte Zimmer, davon 7 barrierefrei
- 9 Veranstaltungsräume für Feiern, Tagungen und Bankette (bis 146 m)
- Restaurant mit frischer, regionaler Küche
- Terrasse
- Sauna
- Hoteleigener Parkplatz

Unser Anspruch ist es, gute Gastgeber zu sein!

Ardey Hotel – Kolping FORUM Witten gem. GmbH

Ardeystraße 11-13 | 58452 Witten

02302 / 9 84 88-0 | info@ardey-hotel.de | www.ardey-hotel.de

NEU: iPHONE/iPAD-ÜBUNGSKURS

WITTEN-ANNEN

Ev. KG Annen, FREIRAUM
Westfeldstr. 8o
58453 Witten

KURS-NR.: 22-1-CA 119

TERMINE: 2 x mittwochs,
11. und 18. Mai,
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CS 120

TERMINE: 2 x montags,
13. und 20. Juni,
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

BEIDE ÜBUNGSKURSE:

KOSTEN: 65,- € pro Kurs

KURSLLEITER: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner, Witten

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

Haben Sie bereits den Einführungs- oder Aufbaukurs für iPhones/iPad besucht oder möchten nun noch weiter in die Thematik einsteigen? Dann wird Ihnen dieser Workshop mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Im kleinen Kreis bekommen Sie auf Fragen rund um Ihr Gerät kompetente Antworten.

...❖ VORAUSSETZUNG:

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone/iPad mit und die Zugangsdaten für Ihre Apple ID.

SMARTPHONE (ANDROID-) EINFÜHRUNGSKURS

An zwei Tagen lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen.

INHALTE:

- Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen?
- Wie empfangen und sende ich E-Mails?
- Welche nützlichen Programme (Apps) gibt es und wie kann ich sie kostenlos einrichten?
- Wie verschicke ich Bilder?
- Welche Einstellungen sind ratsam und welche nicht?
- Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will?
- Welche Tipps und Tricks stehen nicht im offiziellen Handbuch?

...☞ Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit USB-Kabel (Aufladekabel) mit.

Für das Installieren von Programmen (Apps) und das Versenden von E-Mails ist ein G-Mail-Konto sowie das Passwort notwendig.

WETTER-WENGERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Wengern, Trienendorfer Str. 24
58300 Wetter

KURS-NR.: 22-1-CW 121

TERMINE: 2 x montags,
31. Januar und 07. Februar,
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 22-1-CW 122

TERMINE: 2 x montags,
09. und 16. Mai,
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CS 123

TERMINE: 2 x donnerstags,
10. und 17. Februar,
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 22-1-CS 124

TERMINE: 2 x mittwochs,
16. und 23. Februar,
17:00 – 20:00 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 22-1-CS 123

TERMINE: 2 x dienstags,

22. und 29. März,

17:00 – 20:00 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 22-1-CS 125

TERMINE: 2 x donnerstags,

05. und 19. Mai,

17:00 – 20:00 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 22-1-CS 126

TERMINE: 2 x freitags,

03. und 10. Juni,

10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum

Uhlandstr. 32

45527 Hattingen

KURS-NR.: 22-1-CJ 127

TERMINE: 2 x freitags,

11. und 18. Februar,

10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. KG Bommern

Bodenborn 48

58452 Witten

KURS-NR.: 22-1-CB 128

TERMINE: 2 x dienstags,

22. Februar und 01. März,

10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum, Westfeldstr. 80

58453 Witten

KURS-NR.: 22-1-CA 129

TERMINE: 2 x dienstags,

15. und 22. Februar,

17:00 – 20:00 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 22-1-CA 130

TERMINE: 2 x mittwochs,

16. und 23. März,

10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 22-1-CA 131

TERMINE: 2 x mittwochs,

27. April und 04. Mai,

17:00 – 20:00 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 22-1-CA 132

TERMINE: 2 x dienstags,

17. und 24. Mai, 10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

FÜR ALLE SMARTPHONE-

EINFÜHRUNGSKURSE:

KOSTEN: 65,- € pro Kurs

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

SMARTPHONE (ANDROID-) ÜBUNGSKURS

Haben Sie bereits den Einführungs- oder Aufbaukurs für Smartphones besucht oder möchten nun noch weiter in die Thematik einsteigen? Dann wird Ihnen dieser Workshop mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Tipps, Tricks und Neuigkeiten im Umgang mit dem Smartphone stehen im Mittelpunkt.

Im kleinen Kreis bekommen Sie auf Fragen rund um Ihr Gerät kompetente Antworten.

→ **Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit USB-Aufladekabel mit.**

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CS 133

TERMIN: Donnerstag,
24. Februar, 9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 22-1-CS 134

TERMIN: Mittwoch, 2. März,
17:00 – 20:45 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 22-1-CS 135

TERMIN: Donnerstag, 2. Juni,
17:00 – 20:45 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 22-1-CJ 136

TERMIN: Freitag, 25. Februar
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. KG Bommern
Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 22-1-CB 139

TERMIN: Dienstag, 29. März,
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

**FÜR ALLE SMARTPHONE-
ÜBUNGSKURSE:**

KOSTEN: 40,50 € pro Kurs

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

WETTER-WENGERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Wengern, Trienendorfer Str. 24
58300 Wetter

KURS-NR.: 22-1-CW 137

TERMIN: Montag, 7. März
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum
Westfeldstr. 80
58453 Witten

KURS-NR.: 22-1-CA 140

TERMIN: Dienstag, 1. März
17:00 – 20:45 Uhr

REFERENT: D. Eckhard

KURS-NR.: 22-1-CW 138

TERMIN: Montag, 23. Mai
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 22-1-CA 141

TERMIN: Mittwoch, 30. März
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

EINFÜHRUNGSKURS TABLET MIT ANDROID- BETRIEBSSYSTEM

In diesem Kurs erlernen Sie den grundlegenden Umgang mit Ihrem Tablet. Dabei legen wir besonders viel Wert, dass Sie alle Themen mit ihrem eigenen Gerät praktisch ausprobieren und üben können.

FOLGENDE INHALTE WERDEN SCHWERPUNKTMÄSSIG BEHANDELT:

- Bildschirmseiten organisieren, Apps entfernen bzw. hinzufügen
- Einige Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems Android kennenlernen
- Apps (Programme) über den Google Play Store installieren und Apps wieder deinstallieren
- E-Mails schreiben und empfangen mit der Google Mail Adresse
- Mit der Kalender App arbeiten, Termine eintragen und bearbeiten
- Suchen und surfen im Internet

WETTER-WEGERN

ORT:

Ev. Kirchengemeinde Wegern,
Trienendorfer Str. 24
58300 Wetter

KURS-NR.: 22-1-CW 142

TERMINE: 2 x donnerstags,
31. März und 7. April,
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling

SCHWELM

ORT:

Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CS 143

TERMINE: 2 x donnerstags,
7. und 14. Juli
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 65,- € pro Kurs

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

OFFICE SCHULUNG PRÄSENTIEREN MIT POWERPOINT Grundkurs

– auch im Online-Format möglich –

.....
Diese oder auch andere Office-Schulungen bieten wir weiterhin an, allerdings nur auf Anfrage. Wenn Sie an einer solchen Schulung interessiert sind, melden Sie sich gerne: Telefon 02336 40 03 44.

PowerPoint ist eine leistungsstarke Präsentations-Software und ist standardmäßig im Office Paket enthalten.

Wenn Sie also mal im Beruf, im Verein oder anderswo einen Vortrag halten, die Zuhörer*innen über ein Projekt informieren, ein Unternehmen oder ein Produkt präsentieren möchten, so finden Sie mit PowerPoint eine Software, die Sie dabei unterstützt und die Präsentation nicht langweilig werden lässt.

Im Gegensatz zu einer mündlichen Präsentation können Sie Ihren Vortrag mit PowerPoint viel lebendiger und somit für die/den Zuschauer*in wesentlich attraktiver gestalten. Sowohl wichtige Inhalte als auch komplexe Zusammenhänge können mit einer PowerPoint-Präsentation deutlich besser zur Geltung kommen.

OFFICE SCHULUNG WORD -WORKSHOP

– auch im Online-Format möglich –

.....
Diese oder auch andere Office-Schulungen bieten wir weiterhin an, allerdings nur auf Anfrage. Wenn Sie an einer solchen Schulung interessiert sind, melden Sie sich gerne: Telefon 02336 40 03 44.

Dieser Workshop ist geeignet für Teilnehmer*innen, die vor längerer Zeit an einem Grundlagenkurs Word teilgenommen oder sich die Grundlagen im Selbststudium beigebracht haben.

Im Mittelpunkt steht die gebündelte Wiederholung der zentralen Bedienungselemente von dem Programm Word.

Selbstverständlich ist genügend Zeit für Fragen der Teilnehmer*innen eingeplant.

SENIORKURSE

Kurse für maximal 5 Senioren –
im langsamen Tempo

»LERNEN MIT ZEIT & MUßE« ANFÄNGERKURS FÜR SENIOREN

Wer sich im Internet informieren kann,
per E-Mail private Kontakte pflegt oder
Eintrittskarten bestellt, kann mit Recht
behaupten, mit den neuen Medien Schritt
zu halten.

Wenn Sie es jetzt anpacken wollen,
dann besuchen Sie die Einstiegskurse
für Senioren.

INHALTE:

Der Umgang mit dem Computer/Laptop
mit dem Betriebssystem WIN 10 und
Datenreisen ins weltweite Internet mit den
Schwerpunkten Suchen und Finden und
Einrichtung einer E-Mail-Adresse.

❖ Es sind keine Vorkenntnisse im
Umgang mit dem Computer nötig.

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. KG Bommern
Bodenborn 48, 58452 Witten

KURS-NR.: 22-1-CB 144

TERMINE: 3 x dienstags,
1. bis 15. Februar,
jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

WETTER-WENGERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Wengern, Trienendorfer Str. 24
58300 Wetter

KURS-NR.: 22-1-CW 145

TERMINE: 3 x montags,
14. bis 28. Februar,
jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CS 146

TERMINE: 3 x donnerstags,
3. bis 17. März,
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32, 45527 Hattingen

KURS-NR.: 22-1-CJ 147

TERMINE: 3 x freitags,
4. bis 18. März,
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

ALLE KURSE

„MIT ZEIT UND MUSSE“:

KOSTEN: 98,- € je Kurs

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

SENIORENKURSE

Kurse für maximal 5 Senioren –
im langsamen Tempo

»LERNEN MIT ZEIT & MUßE« PC-ÜBUNGSKURS

Wenn Sie bereits über einige Grundkenntnisse verfügen oder bereits einen Einsteigerkurs besucht haben – dann ist dies der richtige Kurs für Sie.

In einer Kleingruppe werden Sie in langsamen Schritten, gerne auch mit Ihren eigenen Fragen, begleitet.

Die Schwerpunkte werden sein:

- Kurze Wiederholung der Grundbegriffe rund um den Computer
- Fenstertechnik
- Umgang mit Programmen
- Verwalten von Dateien und Ordnern

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. KG Bommern
Bodenborn 48, 58452 Witten

KURS-NR.: 22-1-CB 148

TERMINE: 3 x dienstags,
8. bis 22. März,
jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr

WETTER-WENGERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Wengern, Trienendorfer Str. 24
58300 Wetter

KURS-NR.: 22-1-CW 149

TERMINE: 3 x montags,
14. bis 28. März,
jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32, 45527 Hattingen

KURS-NR.: 22-1-CJ 150

TERMINE: 3 x freitags,
25. März bis 8. April,
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio Schwelm
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-CS 151

TERMINE: 3 x donnerstags,
28. April bis 12. Mai
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

ALLE KURSE

„MIT ZEIT UND MUSSE“:

KOSTEN: 98,- € je Kurs

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

SENIORKURSE – WEITERFÜHRUNGSKURSE

DER PC-CLUB FÜR ÄLTERE: FÜR FORTGESCHRITTENE – MIT EIGENEM LAPTOP!

Wenn Sie daran interessiert sind, unter Anleitung zu üben und Computer-Wissen und -Erfahrung auszubauen, sind Sie hier herzlich willkommen:

- Wie kann ich meine Texte und Zahlen erfassen, gestalten, verarbeiten und speichern?
- Wie bewege ich mich sicher im Internet?
- Was kann ich tun, um meinen PC sicher zu machen?

Diese und weitere Fragen werden wir beantworten.

Sie können Ihre PC-Probleme mitbringen:
Lösungsmöglichkeiten erarbeiten wir gemeinsam.
Die Inhalte der PC-Clubs werden Ihre persönlichen Wünsche und Anforderungen berücksichtigen.
Wir üben praxisnah – mit Beispielen, auf die Sie täglich treffen.
Dazu bekommen Sie eine individuelle Betreuung.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit der Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen.

❖ Wir arbeiten mit Windows 10 und Office 2016/2020

WETTER-WENGERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Wengern, Trienendorfer Str. 24
58300 Wetter

KURS-NR.: 22-1-CW 152

TERMINE: 3 x montags,
25. April bis 9. Mai,
jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. KG Bommern
Bodenborn 48, 58452 Witten

KURS-NR.: 22-1-CB 153

TERMINE: 3 x dienstags,
26. April bis 10. Mai,
jeweils von 10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32, 45527 Hattingen

KURS-NR.: 22-1-CJ 154

TERMINE: 3 x freitags,
29. April bis 13. Mai,
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 98,- € je Kurs

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

PC-INDIVIDUELL EINZELBETREUUNG

Im Rahmen einer Einzelbetreuung erhalten Sie einen individuellen und umfassenden Einblick in Ihr gewünschtes Themengebiet. Ebenso können auch die Termine flexibel gestaltet werden. Ob morgens oder abends, bei Ihnen zu Hause oder in unseren Räumlichkeiten – jede denkbare Variante ist möglich.

Rufen Sie uns einfach an, gerne informieren wir Sie über unser Angebot.
Mögliche Themen (je nach Wunsch für Anfänger oder Fortgeschrittene):

- Umgang mit dem Smartphone
- Schulungen mit dem Office-Paket (Word, Excel...)
- Internet und E-Mails

KONTAKT:

02336 40 03-44
syring@kirche-hawi.de
(Petra Syring)

PC-INDIVIDUELL IN KLEINGRUPPEN

In Kleingruppen von max. 4 Personen erhalten Sie einen individuellen und umfassenden Einblick in Ihr gewünschtes Themengebiet.

Zusammen mit Freunden oder Bekannten oder in einer Gruppe Gleichgesinnter, können Sie Neues erlernen und Ihre Fragen in Bezug auf den Umgang mit neuen Medien stellen.
Die Termine können flexibel gestaltet werden.

Rufen Sie uns einfach an, gerne informieren wir Sie über unser Angebot.

KONTAKT:

Petra Syring

Telefon 02336 40 03 - 44 oder E-Mail an syring@kirche-hawi.de

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

ORT DATUM SEITE

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

FAMILIE, GESELLSCHAFT UND KULTUR

ORT DATUM SEITE

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

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

ORT

DATUM SEITE

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

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

BERUF UND EHRENAMT

ORT DATUM SEITE

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

SPRACHEN

ORT DATUM SEITE

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

COMPUTER UND MEDIEN

ORT DATUM SEITE

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

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

Die beschriebenen Erwachsenenbildungsangebote sind Veranstaltungen nach dem Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen und werden im Rahmen des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e. V. durchgeführt. Die Kirchenkreise Hattingen-Witten und Schwelm sind Mitglieder in dieser Einrichtung. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich offen für alle Interessierten.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen können von Ihnen angefordert werden. Gerne können Sie uns auch mitteilen, wenn Sie Interesse an bestimmten Angebotsbereichen haben, wie Studienfahrten, PC Kurse, Gesundheit, inklusive Angebote etc. Wir werden Sie dann gezielt darüber informieren. Wenn Sie Fragen haben, dann rufen Sie uns an. Auch Ihre Anregungen und Ihre Kritik sind uns willkommen!

ANMELDUNG Kurse, Seminare und Fahrten

Es wird um eine frühzeitige Anmeldung gebeten. Bitte verwenden Sie dazu den Anmeldeabschnitt. Ihre Anmeldung ist verbindlich! **BITTE BEACHTEN:** Für Kurse, Seminare und Fahrten erhalten Sie in der Regel keine besondere Anmeldebestätigung, es sei denn, dies ist in der Ausschreibung anders angegeben. Sie können die gebuchte Veranstaltung besuchen, wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten haben. Die Teilnahmegebühren bezahlen Sie bitte innerhalb von 14 Tagen nach Ihrer Anmeldung.

ANMELDUNG Einzelveranstaltungen

Falls eine Anmeldung notwendig ist, wird darauf hingewiesen. Der Teilnahmebeitrag wird in der Regel am Tag der Veranstaltung einbehalten.

KONTOVERBINDUNG Ev. Kirchenkreis Schwelm
KD Bank eG – Bank für Kirche und Diakonie
IBAN: DE57 3506 0190 2001 1260 51 BIC: GENODE1DKD
Verwendungszweck: Kursnummer + Name des Teilnehmers

ABMELDUNG / RÜCKTRITT

Falls Sie sich von einer Veranstaltung abmelden müssen, gilt folgendes: Wird der Rücktritt erst innerhalb der letzten 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung erklärt, haben Sie den

vollen Veranstaltungspreis zu entrichten. Kann der freie Teilnahmeplatz jedoch durch eine Teilnehmerin/einen Teilnehmer von der Warteliste besetzt werden, ist die Teilnahmegebühr nicht zu entrichten. Bitte beachten Sie hierzu auch die »Allgemeinen Geschäftsbedingungen«!

PC-KURSE – Teilnahmegebühr

Ihr Platz ist gesichert, sobald die Kursgebühr bei uns eingegangen ist (spätestens 14 Tage vor Kursbeginn). Bitte überweisen Sie den TN-Beitrag an o.g. Kontoverbindung. Bitte geben Sie unbedingt Kursnummer und Ihren Nachnamen im Verwendungszweck an. Ein Kurs kann mit einer geringeren Anzahl von Teilnehmern stattfinden, wenn eine entsprechend höhere Gebühr von den restlichen Teilnehmern anteilig übernommen wird oder die Unterrichtsstunden entsprechend gekürzt werden. Sollte ein Kurs ausgebucht sein oder komplett ausfallen, erhalten Sie umgehend Bescheid. Bei Rücküberweisung des gezahlten Betrages bitten wir um Angabe Ihrer Kontoverbindung. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Kursstunden erfolgt keine Gebührenerstattung.

PC-KURSE Eigene Hard- und Software

Bitte beachten Sie hierzu unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, § 9.

PC-KURSE Kursunterlagen

Optional können aktuelle Kursunterlagen zu günstigen Preisen direkt bei unserer Kursleitung erworben werden.

HINWEISE ZUR TEILNAHME AN VERANSTALTUNGEN DER EEB EN WÄHREND DER CORONA-PANDEMIE

Es darf derzeit keine Verpflegung angeboten werden! Die jeweils geltenden Hygieneregeln werden laufend den behördlichen Vorgaben angepasst. Sie erhalten die aktuell geltenden Hinweise im Rahmen Ihrer Anmeldung. Da unsere Kurse und Veranstaltungen in unterschiedlichen Räumen, Örtlichkeiten und bei Kooperationspartner*innen stattfinden, ist das für den Veranstaltungsort geltende Hygieneschutzkonzept gültig. Bei Ihrer Anmeldung bzw. vor Ort werden Sie jeweils informiert.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DER EEB ENNEPE-RUHR

§ 1 GELTUNGSBEREICH

Auskünfte und Beratungen über unsere Veranstaltungen und Leistungen sowie deren Buchung werden auf der Grundlage der nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen erbracht.

§ 2 LEISTUNGEN

1. Die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr (EEB Ennepe-Ruhr) veranstaltet Angebote der Erwachsenenbildung, Fort- und Weiterbildung. Die Evangelische Erwachsenenbildung ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V., einer nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten Einrichtung der Weiterbildung.

2. Die Leistungen der Veranstaltungen ergeben sich aus dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm.

3. Die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr verpflichtet sich nur zur Durchführung der gebuchten Veranstaltung entsprechend dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm. Eine weitergehende Verpflichtung, wie zum Beispiel die Erzielung eines konkreten Lern- bzw. Prüfungserfolges, besteht nicht.

§ 3 TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1. Die Veranstaltungen der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr sind für alle Menschen offen.

2. Die Teilnahme an einzelnen Veranstaltungen kann jedoch die Erfüllung veranstaltungsspezifischer Teilnahmevoraussetzungen wie z.B. besondere Qualifikationen, spezifische Zielgruppenzugehörigkeit, Geschlecht etc. voraussetzen, sofern dies aus sachlichen Gründen erforderlich ist. Diese besonderen Teilnahmevoraussetzungen sind im jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt. Erfüllen die Teilnehmenden diese Voraussetzungen nicht, können sie an der Veranstaltung nicht teilnehmen.

3. Die Teilnehmenden verpflichten sich, sich in die für die Förderung nach dem Weiterbildungsgesetz notwendigen Anwesenheitslisten der Veranstaltung mit allen geforderten Angaben richtig und vollständig einzutragen.

§ 4 PREISE

Die Preise der jeweiligen Veranstaltungen sind im Halbjahresprogramm, in den Einzelausschreibungen (Flyer) und auf der Homepage der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr (www.eeb-en.de) angegeben.

§ 5 ANMELDUNG

1. Die Anmeldungen haben schriftlich zu erfolgen und werden in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs bei der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr berücksichtigt. Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden keine Anmeldebestätigung. Abweichend davon erfolgt eine schriftliche Anmeldebestätigung, soweit dies bei der Veranstaltung angegeben ist.

2. Sollte eine Veranstaltung im Zeitpunkt der Anmeldung bereits ausgebucht sein, werden die Teilnehmenden auf einer Warteliste vorgemerkt. Die Reihenfolge auf dieser Warteliste erfolgt nach dem zeitlichen Eingang der Anmeldung. Im Falle des Freiwerdens eines Teilnahmeplatzes werden die Teilnehmenden darüber benachrichtigt und diese können sich für die Veranstaltung innerhalb einer durch die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr gesetzten Frist erneut anmelden.

§ 6 ZAHLUNG

1. Der Preis der jeweiligen Veranstaltung ist nach der Anmeldung innerhalb von 14 Tagen auf das Konto der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr unter Angabe des Kassenzeichens und der Rechnungsnummer als Verwendungszweck zu überweisen. Auf Anforderung wird eine Rechnung ausgestellt.

2. Für einzelne Veranstaltungen gelten besondere Zahlungsbedingungen, die in dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt sind.

3. Soweit die Teilnehmenden öffentliche Förderung in Anspruch nehmen und diese durch den Zuschussgeber nicht gewährt wird, haben die Teilnehmenden diesen Betrag nachträglich zu entrichten, sofern der Grund nicht bei der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr liegt.

4. Zur Aufrechnung oder Zurückbehaltung gegenüber der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr sind die Teilnehmenden nur berechtigt, wenn ihre Gegenansprüche rechtskräftig festgestellt, unbestritten oder von der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr anerkannt sind. Ein Zurückbehaltungsrecht besteht nur, wenn ihr Gegenanspruch aus demselben Vertragsverhältnis herrührt.

§ 7 RÜCKTRITT DER EEB ENNEPE-RUHR

Die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr ist berechtigt, im Einzelfall von der Durchführung einer Veranstaltung zurückzutreten, wenn die notwendige Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden – bei Computerkursen von 5 Teilnehmenden – nicht erreicht worden ist oder in Fällen, die eine Durchführung der Veranstaltung aus wichtigen Gründen unmöglich machen (z.B. eine kurzfristige Erkrankung des Dozenten). In diesem Fall werden bereits gezahlte Veranstaltungsentgelte vollständig erstattet. Weitere Ansprüche stehen den Teilnehmenden nicht zu.

§ 8 RÜCKTRITT DER TEILNEHMENDEN

- 1.** Die Teilnehmenden sind berechtigt, bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung von dem Vertrag zurückzutreten.
- 2.** Dies hat schriftlich zu erfolgen.
- 3.** Wird der Rücktritt erst innerhalb der letzten 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung erklärt, haben die Teilnehmenden den vollen Veranstaltungspreis zu entrichten. Kann der freie Teilnahmeplatz jedoch durch einen Teilnehmenden von der Warteliste besetzt werden, ist die Teilnahmegebühr nicht zu entrichten.
- 4.** Soweit die Teilnehmenden ohne vorherige Rücktrittserklärung an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, steht ihnen kein Anspruch auf Erstattung des bereits gezahlten Veranstaltungspreises zu. Die Nummer 3 und Satz 1 der Nummer 4 gelten unabhängig vom Grund der Absage bzw. der Nichtteilnahme.
- 5.** Für einzelne Veranstaltungen gelten besondere Rücktrittsbedingungen, die in dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt sind.

6. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Kursstunden oder -abschnitte erfolgt keine anteilige Erstattung des Preises.

§ 9 HAFTUNG DER EEB ENNEPE-RUHR

Die Haftung der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr für Schäden insbesondere an den von den Teilnehmenden in die Veranstaltungsstätte eingebrachten Gegenständen ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Dies gilt nicht bei der Verletzung von Leben, Körper oder der Gesundheit oder bei der Verletzung von Kardinalpflichten.

§ 10 TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Die Teilnehmenden erhalten von der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung über ihre erfolgte Teilnahme an der jeweiligen Veranstaltung.

§ 11 DATENSCHUTZ

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten der Teilnehmenden findet ausschließlich im Rahmen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG), DSGVO-EKD, DSGVO und der übrigen gesetzlichen Vorschriften statt. Die gespeicherten Daten werden ausschließlich für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr verwendet.

§ 12 SCHLUSSBESTIMMUNGEN

- 1.** Soweit die gesetzlichen Regelungen nicht entgegenstehen, ist Erfüllungsort und Zahlungsort des Vertrages der Geschäftssitz der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr in Schwelm.
- 2.** Die etwaige Unwirksamkeit einer Bestimmung dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen lässt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt. Die unwirksame Bestimmung ist durch eine sinnentsprechende wirksame Bestimmung zu ersetzen, die der angestrebten wirtschaftlichen Regelung am nächsten kommt, die die Parteien, hätten sie die Unwirksamkeit der Bestimmung gekannt, getroffen hätten. Im Übrigen gelten die entsprechenden gesetzlichen Vorschriften.



Kinder, Jugend und Familie
Barrierefrei leben: Wohnen und Arbeiten
Unterstützung und Beratung
Senioren und Pflege

Diakonie 
Mark-Ruhr

Wir sind da.
Wo die Menschen uns brauchen.

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der AGB aus S. 78/79 für folgende Veranstaltung/en an. (Sie können sich auch gleichzeitig für mehrere Veranstaltungen anmelden.)

☛ Bitte an die Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr, Pothhoffstraße 40, 58332 Schwelm

Anmeldung
auch online
möglich unter
www.eeb-en.de

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.

Datum Veranstaltung

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.

Datum Veranstaltung

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.

Datum Veranstaltung

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.

Datum Veranstaltung

Falls aufgrund der Corona-Einschränkungen ein Kurs nicht in Präsenz stattfinden kann, nehme ich auch an einem entsprechenden Online-Kurs teil.

Vorname, Name

Geb.-Datum

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich arbeite ehren- bzw. nebenamtlich mit; Gemeinde / Tätigkeit

Meine Daten werden für die Veranstaltungsplanung und -durchführung gespeichert.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse für zukünftige Veranstaltungsinformationen gespeichert werden.

Ich bin damit einverstanden, dass im Kurs oder während der Veranstaltung durch Mitarbeitende der EEB EN gemachte Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit der EEB EN (Website, Programmheft, Flyer) genutzt werden dürfen.

Datum, Unterschrift

DIE MEDIOTHEK DES EVANGELISCHEN KIRCHENKREISES SCHWELM FREUT SICH AUF IHREN BESUCH!



Religionspädagogischen Medien, die Sie bei uns ausleihen können:

- Bücher
 - Zeitschriften
 - Filme
 - Unterrichtsmodelle
 - Gottesdienstentwürfe
 - Godly-Play-Material
 - Kamishibai
- MATERIALKISTEN**
- Judentumskiste
 - Islamkiste
 - Bibelkiste
 - Taufkiste
 - Reformationsschatzkiste
 - Perlen des Glaubens

Im **Online-Katalog auf unserer Homepage** können Sie unseren Bestand recherchieren.
Bei uns gibt es auch **kurze Wege – nutzen Sie unsere Kurierdienste!**
Genauere Infos hierzu finden Sie ebenfalls auf der Website.

Ulrike Köttgen und Sabine Placke
Telefon 02336 . 40 03 15
mediothek@kirchenkreis-schwelm.de
www.kirchenkreis-schwelm.de/synodale-dienste/mediothek/



EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS
SCHWELM

EEB VOR ORT

An diese Orte kommen wir ab sofort direkt zu Ihnen mit unserem neuen mobilen Computer Studio:

WITTEN-ANNEN

FREIRAUM
Westfeldstraße 80
58453 Witten

WETTER-WENGERN

Ev. Kirchengemeinde Wengern,
Trienendorfer Straße 24
58300 Wetter

WITTEN-BOMMERN

Ev. Kirchengemeinde Bommern
Bodenborn 48
58452 Witten

HATTINGEN

Ev. Johanneszentrum
Uhlandstraße 32
45527 Hattingen

WITTEN-HERBEDE

Ev. Kirchengemeinde Herbede
Meesmannstraße 80
58456 Witten

HATTINGEN-BREDENSCHEID

Haus Theresia
Hackstückstraße 37
45527 Hattingen

EEB ZENTRAL IM HAUS DER KIRCHE

HAUS DER KIRCHE
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

Computer Studio
1. Etage rechts

ÖNPV:
S-Bahn Schwelm
(Märkische Straße)
Ein kurzer Fußweg (ca. 7 Min.)
führt zum Haus der Kirche/
Computer Studio.





...✦ EXKURSIONEN UND FAHRTEN 2022

BREMERHAVEN – KLIMAWANDEL UND WANDERUNGSBEWEGUNGEN

DONNERSTAG BIS SAMSTAG, 28. – 30. APRIL 2022

→ siehe im Heft auf Seite 18

ENTSPANNUNGSSEMINARE IM SAUERLAND

MONTAG BIS FREITAG, 23. – 27. MAI 2022

FREITAG BIS SONNTAG, 27. – 29. MAI 2022

→ siehe im Heft auf Seite 20

DIE ALPEN UND DER KLIMAWANDEL Erlebnisorientierte Expedition rund um die Zugspitze

SONNTAG BIS SAMSTAG, 3. – 9. JULI 2022

→ siehe im Heft auf Seite 22/23

KIRCHEN, KAISER & KULTUR – WIEN IN GESCHICHTE UND GESCHICHTEN

DONNERSTAG BIS MONTAG, 04. – 08. AUGUST 2022

→ siehe im Heft auf Seite 21

...✦ INKLUSIVE PC- UND SMARTPHONE-EINFÜHRUNGSKURSE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNGEN WERDEN AUCH IN WITTEN ANGEBOTEN.

Bei Interesse nehmen wir gerne Ihre Kontaktdaten auf,
wir geben Ihnen die entsprechenden Termine und
Orte bekannt.

...✦ COMPUTER- KURSE VOR ORT!

Auch – neben unserem
Computer Studio Schwelm –
in Witten-Annen, -Bommern,
Wetter-Wengern,
Hattingen sowie im
Haus Theresia!



Die Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe Ruhr ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V., einer nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten und geförderten Einrichtung der Weiterbildung.



Evangelischer Kirchenkreis
Hattingen-Witten



Evangelische
Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr

www.eeb-en.de

Ev. Erwachsenenbildung Ennepe Ruhr | Potthoffstraße 40 | 58332 Schwelm

Telefon 02336 40 03 44 | Telefax 02336 40 03 55 | erwachsenenbildung@kirche-hawi.de