



Evangelische
Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr

PROGRAMM 2.2024



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 – 12:00 Uhr
freitags 9:00 – 11:00 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
Anita Stolorz (*Elternzeitvertretung*)
02336 40 03 41
anita.stolorz@kirche-hawi.de

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

**Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft
für Erwachsenenbildung**
Pfarrer Ortwin Pfläging | 0202 528 80 96

Mediothek des Kirchenkreises Schwelm
Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm
Ulrike Köttgen, Miriam Borz | 02336 40 03 15
mediothek@kirchenkreis-schwelm.de

Vorwort	05
Religion und Spiritualität	06 – 11
Familie, Gesellschaft und Kultur	12 – 27
Gesundheit und Bewegung	28 – 47
Inklusive Angebote	15, 21, 31 – 34
Exkursionen, Reisen, Studienfahrten	15, 23 – 27, 54 – 55
Beruf und Ehrenamt	48 – 55
Sprachen	56 – 59
Computer und Medien	60 – 72
Generation 60+	31, 33, 39, 40, 42, 46
Allgemeine Hinweise	74
Allgemeine Geschäftsbedingungen	75 – 77
Anmeldung	73

→ EU-DSGVO: Da uns viel am Schutz Ihrer Daten liegt, möchten wir Sie darüber informieren, dass wir Ihre Kontaktdaten gespeichert haben, um Ihnen 2x 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: BaurOffset Print GmbH & Co. KG, Villingen-Schwenningen // Auflage: 4.000
 Stand: Juni 2024 // © Bilder: EEB EN; rawpixel_123RF (Montage, S. 1); Max van den Oetelaar_unsplash (S. 6);
 Rugile_unsplash (S. 12); Yoann Boyer_unsplash (S. 28); Prestlie Hirsch_unsplash (S. 48); towfiq-barbhuyi(S. 56);
 damedeeso_123RF (S. 60); RefatMamutov_123RF (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 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 Ev. Erwachsenenbildung Ennepe Ruhr ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, einer anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Diese gehört zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

Die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe Ruhr wird, neben kirchlichen Finanzmitteln, zu einem erheblichen Anteil durch öffentliche Mittel gefördert.

Liebe Leserinnen und Leser!

„Wir leben in unruhigen Zeiten“... – Das hört man an allen Ecken und Enden. Vieles ist im Umbruch. Das schafft Unruhe – sowohl äußerlich als auch innerlich. Innerliche Unruhe ist weder für unseren Körper noch für unsere Seele gut.

Schon immer hat sich Ev. Erwachsenenbildung so verstanden, Menschen mit unterschiedlichsten Angeboten Hilfen und Unterstützung zur Meinungsbildung und Lebensbewältigung an die Hand zu geben. Gerade in unruhigen Zeiten ist es uns wichtig, Veranstaltungen zu organisieren, die helfen, sich innerlich zu „beruhigen“. So bieten wir in Kooperation mit dem Zentrum für Spiritualität und Kultur Hattingen mehrere Veranstaltungen zu christlicher Meditation und Gebet an. Auch einen Anfängerkurs in christlichem Yoga in Gevelsberg haben wir erstmals im Programm. Ergänzt wird dies durch zahlreiche Kurse in Bezug auf Entspannung, Achtsamkeit und Gesundheit. Nicht zuletzt weisen wir auch schon auf unsere nächste Pilgertour im kommenden Jahr hin (siehe Rückseite).

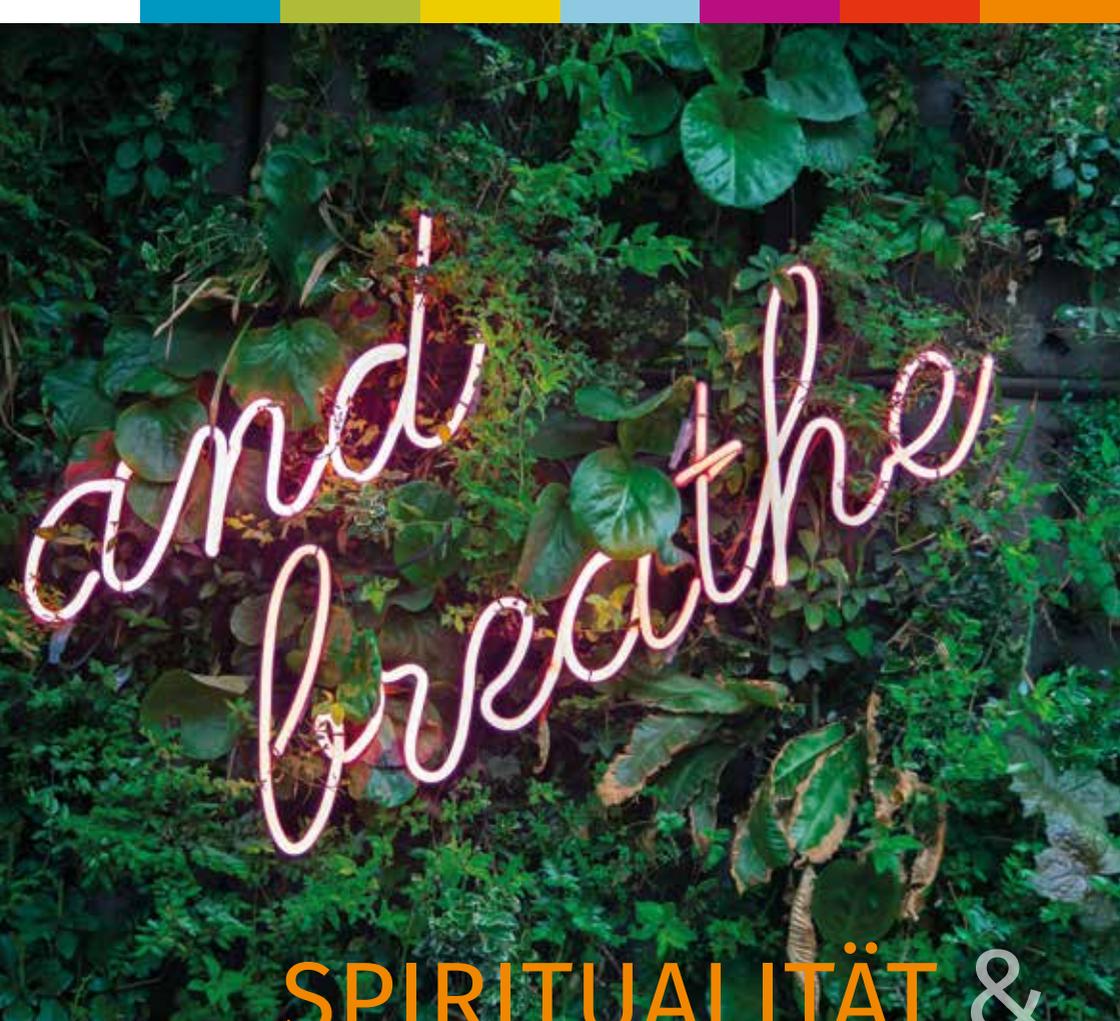
Erstmals kooperieren wir im Herbst mit der Stadtbücherei in Schwelm bei einem Ausstellungsprojekt zum Thema „35 Jahre Mauerfall“. Während der Ausstellungszeit wird es mehrere Begleitveranstaltungen geben, unter anderem eine Lesung mit der Autorin Charlotte Gneuß zu ihrem Roman „Gittersee“ (ausgezeichnet mit dem »aspekte«-Literaturpreis und dem Jürgen Ponto-Preis 2023).

Dies sind nur einige kurze Beispiele aus dem vorliegenden Programm. Lassen Sie sich beim Durchblättern anregen. Wir würden uns freuen, Sie bei einem unserer Angebote begrüßen zu können!

Ich möchte an dieser Stelle auch nicht versäumen, darauf hinzuweisen, dass seit dem 01.06. Frau Anita Stolorz in Elternzeitvertretung in unserem EB-Team arbeitet.

Im Namen meiner Kolleginnen grüße ich Sie herzlich,





and breathe

RELIGION **SPIRITUALITÄT &** RELIGION UND SPIRITUALITÄT

Wenn du dich mit der Stille in deinem Innern verbindest, kannst du der Unruhe, die um dich herum herrscht, einen Sinn geben.

Stephen Richards

GEVELSBERG

ORT: Gemeindehaus Berge
Zum Berger See 120
58285 Gevelsberg

KURS-NR.: 24-2-005

TERMINE: 6 x donnerstags,
29. August, 05., 12., 19. September,
10. und 31. Oktober

KOSTEN: 48,- €

KURS-NR.: 24-2-006

TERMINE: 6 x donnerstags,
07., 21. und 28. November,
05., 12. und 19. Dezember

KOSTEN: 48,- €

jeweils 17:30 – 19:00 Uhr

REFERENTIN: Kathrin

Windgassen, SELA Yogalehrerin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 8 – 10

ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Paulus-Gemeindehaus
Oberloh 14, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-007

TERMINE: 12 x mittwochs,
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr,
ab 04. September

KOSTEN: 96,- €

REFERENTIN: Karin Erfurth-
Gerber, Circle Dance Lehrerin

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 10 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

CHRISTLICHES YOGA

Anfängerkurs

Christliches Yoga verbindet das Bibelwort mit körperlichen Übungen. Hierbei wird Yoga als Technik eingesetzt, die den Körper nährt und stärkt. Mit Atem- und Entspannungsübungen wird der Geist beruhigt und in die Stille begleitet.

Mittelpunkt einer christlichen Yogastunde ist ein Bibelwort, das leiblich ausgelegt wird.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Yogamatte, ein Sitzkissen und eine kleine Decke mitbringen. Eine Matte kann auch vor Ort zur Verfügung gestellt werden.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Gevelsberg

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.

Bei Fragen zur Kursgestaltung können Sie gerne Frau Karin Erfurth-Gerber (Tel.: 0202 – 551823) kontaktieren. Eine „Schnupperstunde“ als Entscheidungshilfe zur Kursteilnahme ist möglich – Bitte auch hier die Referentin kontaktieren!

EIN- UND WEITERFÜHRUNG IN DIE MEDITATION UND KONTEMPLATION*

Meditationsabende mit Carmen Meiswinkel

Der Weg der Meditation, wie er an den Abenden vermittelt werden soll, meint einen ganzheitlichen Erfahrungsweg, der an die Tradition christlicher MystikerInnen anknüpft, wie z. B. Meister Eckehart und Teresa von Avila. Darüber hinaus schließt er moderne Erkenntnisse aus den Bereichen der Psychologie und Philosophie mit ein.

Der Weg kann Erfahrungen wie inneren Frieden, Begegnung mit dem Göttlichen und ein Wachsen an Liebe schenken. Ganzheitlich bedeutet, dass dieser Weg den ganzen Menschen ernst nimmt, auf der leiblichen, ebenso wie auf der seelischen Ebene und in seiner geistigen Dimension. Inhaltliche Impulse und klärende Gespräche vertiefen das Verständnis.

In der Übung der Meditation entwickeln wir den Mut und das Vertrauen uns inneren Hindernissen und Verschattungen zu stellen und darüber hinaus zu wachsen, damit wir durchlässig werden für den Geist Gottes.

So kann ein Leben aus der ganzheitlichen Intuition heraus und einem Bewusstsein für das „alles Umgreifende“ gelingen inmitten der Komplexität unserer Welt, in der wir leben.

Dieser Weg führt uns zurück in ein aufrichtiges Ringen um das jeweils „Beste“, d.h. zu einem liebevollen und verantwortungsvollem Handeln.

Elemente der Abende sind: Hinführen zur Leiberfahrung, Sitzmeditation, inhaltliche Impulse, Austausch.

Alle, die neugierig sind und einen integrativen Ansatz für ein Leben aus der „Quelle“ kennenlernen oder vertiefen möchten, sind herzlich willkommen.

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

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

Programm 2024-2 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

HATTINGEN

ORT: Küsterhaus, Zentrum für Spiritualität und Kultur
Burgstraße 3, 45527 Hattingen

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMINE: 4 x donnerstags, jeweils einmal im Monat:
08.08., 12.09., 14.11. und 05.12.

ZEIT: jeweils 17:45 – 20:00 Uhr

KOSTEN: Richtwert 100 €
(Ermäßigung auf Anfrage)

LEITUNG: Carmen Meiswinkel, lehrautorisierte Kontemplations- und Meditationslehrerin der Frankfurter Schule der Kontemplation (FSK), Theologin, Künstlerin

INFO/ANMELDUNG:

Carmen Meiswinkel,
0176 47699041

www.carmen-meiswinkel.com

www.malschule-carmen-meiswinkel.de

HATTINGEN

ORT: Küsterhaus, Zentrum für Spiritualität und Kultur
Burgstraße 3, 45527 Hattingen

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMIN: Samstag,
07. September,
10:00 – 15:00 Uhr
(1 Stunde Mittagspause mit Selbstverpflegung)

ORT: Küsterhaus, Zentrum für Spiritualität und Kultur,
Burgstraße 3, 45527 Hattingen

KOSTEN: Richtwert 60 €
(Ermäßigung auf Anfrage)

LEITUNG: Carmen Meiswinkel,
Totions- und Meditationslehrerin
der Frankfurter Schule der
Kontemplation (FSK),
Theologin, Künstlerin

INFO/ANMELDUNG:
Carmen Meiswinkel,
0176 47699041
www.carmen-meiswinkel.com
www.malschule-carmen-
meiswinkel.de

MEDITATION UND GEBETSGESTEN* –

„so verherrlicht denn gott mit eurem leib“ (1.kor.6,19)*
Seminar mit Carmen Meiswinkel

In diesem Seminar werden wir uns besonders um den leiblichen Aspekt des Weges kümmern:

Neben der Übung der Meditation in der Stille und inhaltlichem Impuls aus der christlichen Gebetstradition lernen wir das Körpergebet – die Gebetsgesten kennen. Diese Form ermöglicht es, sich unmittelbar mit Urgesten körperlich auszudrücken (individuelle Übung) oder aber in einzelne Gesten hineinzuspüren und selber die Geste zu verkörpern. Dabei werden jeweils verschiedene Körperenergiezentren angesprochen bzw. angeregt. Jedem einzelnen Zentrum wird ein Hauptaspekt auf dem meditativen Weg zugeordnet.

Wir starten mit einer Hinführung zur Leiberfahrung, gehen über zur Schweigemeditation und üben die Gebetsgesten ein. Außerdem befassen wir uns mit inhaltlichen Aspekten. Dabei gibt es die Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

Vor der Mittagspause sitzen wir nochmals in der Stille. Der Nachmittag dient der praktischen und theoretischen Vertiefung.

Alle, die neugierig sind und einen integrativen Ansatz für ein Leben aus der „Quelle“ kennenlernen oder vertiefen möchten, sind herzlich willkommen.

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

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

DER WEG DER CHRISTLICHEN MEDITATION NACH MEISTER ECKEHART – „DAS INNERE SOLL DAS ÄUSSERE RECHT BESTIMMEN“ *

Seminar mit Carmen Meiswinkel

Wie kann eine moderne integrale Spiritualität heute gelebt werden, die sowohl die „innere Einkehr“, als auch die „Wiedergeburt aus dem Geiste“ im Sinne einer liebenden Mitgestaltung unserer Alltagswelt ernst nimmt?

Meister Eckehart, ein christlicher Mystiker aus dem 13. Jh., gibt Einblick in die Theorie und Praxis der Meditation und Kontemplation. Darüber hinaus betont er ein Leben, in dem das „Innere das Äußere recht bestimmen soll“ und nicht umgekehrt. In unserer Sprache übersetzt heißt das konkret ein Leben aus der „Fülle Gottes“, mit der Hinwendung zu Gott, den Menschen oder einem „Werk“ in der Welt.

In diesem Seminar bekommen wir einen Einblick über die inneren Prozesse auf dem Weg, wobei der Ausgangspunkt immer wieder neu die Suche und Rückbesinnung auf das Wesentliche sein kann. Der Weg kann über die Selbsterfahrung und Läuterung hinaus zur Sammlung, Ruhe und tiefer Verbundenheit mit dem Schöpfungsgrund und der Welt führen.

Wir starten mit einer Hinführung zur Leiberfahrung, gehen über zur Schweigemeditation und befassen uns anschließend mit inhaltlichen Aspekten anhand von Texten Meister Eckehart's mit Bezug auf unser Heute. Dabei gibt es die Gelegenheit ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Vor der Mittagspause sitzen wir nochmals in der Stille. Der Nachmittag dient der praktischen und theoretischen Vertiefung.

Alle, die neugierig sind und einen integrativen Ansatz für ein Leben aus der „Quelle“ kennenlernen oder vertiefen möchten, sind herzlich willkommen.

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

HATTINGEN

ORT: Küsterhaus, Zentrum für Spiritualität und Kultur
Burgstraße 3, 45527 Hattingen

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMIN: Samstag,
17. November, 10:00 – 16:00 Uhr
(1 Stunde Mittagspause mit Selbstverpflegung)

KOSTEN: Richtwert 70,- €
(Ermäßigung auf Anfrage)

LEITUNG: Carmen Meiswinkel,
lehrautorisierte Kontemplations- und Meditationslehrerin der Frankfurter Schule der Kontemplation (FSK),
Theologin, Künstlerin

INFO/ANMELDUNG:

Carmen Meiswinkel,
0176 47699041
www.carmen-meiswinkel.com
www.malschule-carmen-meiswinkel.de

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

Programm 2024-2 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

ORGELBAU ZUM ANFASSEN

Die historische Kalkantenstube der St.-Georgs-Kirche in Hattingen*

HATTINGEN

ORT: Ev. St.-Georgs-Kirche
Kirchplatz
45525 Hattingen

TERMINE: nach Absprache
ab einer Gruppe von
6 Personen; max. 10 TN,
40 Minuten
Bei Gruppen ab 12 Personen
kann eine kombinierte Führung
in 2 Gruppen durchgeführt
werden: Kirchenführung
+ Kalkantenstube, 60 Minuten
gesamt

REFERENT:IN:
Kirchenpädagog:in und ggf.
Kirchenmusikerin

KOSTEN: 3,50 € Kalkantenstube
7,- € kombinierte Führung

INFORMATION UND

ANMELDUNG:

María Cristina Witte
0234 9586244 oder
witte@kirche-hawi.de
www.kalkantenstube.de

Orgelbau zum Anfassen bietet eine Dauerausstellung in der Hattinger St.-Georgs-Kirche!

Hinter dem prachtvollen Prospekt der historischen Roetzel-Orgel verbirgt sich eine Kammer mit teils noch sichtbaren mittelalterlichen Spitzbögen. Hier wurde im 19. Jahrhundert der Wind für das große Instrument erzeugt.

Besucher*innen haben die Möglichkeit, die historische Treppe zu diesem ältesten Winkel der Kirche zu erklimmen. Hier finden sich anschauliche Informationen zur Geschichte der Orgel. Wie könnte der Orgelbauer Christian Roetzel gekleidet gewesen sein? Wie ließ er sich bezahlen? Wie plante er den Orgel-Neubau? Fotos und Exponate beantworten diese Fragen und lassen die Geschichte der Roetzel-Orgel lebendig werden.

In der Kalkantenstube arbeitete früher der Balgentreter, auch „Kalkant“ genannt. Heute können sich die Besucher selbst als Windmacher versuchen und am Miniatur-Nachbau des originalen Balgs von Christian Roetzel zu Kalkanten werden.

An drei verschiedenen Modellen können sie die Funktionsweise einer Orgel erkunden. Hier lässt sich genau beobachten, wie eine Pfeife zum Klingen gebracht wird.

In Kooperation mit dem Förderverein historische Kalkantenstube

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*



FAMILIE, GESELLSCHAFT & KULTUR

GESELLSCHAFT & KULTUR

*Ein Mensch, der nichts über seine Geschichte,
Herkunft und Kultur weiß,
ist wie ein Baum ohne Wurzeln.*

Marcus Garvey

35 JAHRE FRIEDLICHE REVOLUTION UND MAUERFALL

Ein Ausstellungsprojekt mit Begleitprogramm

SCHWELM

Stadtbücherei Schwelm

Römerstr. 10

58332 Schwelm

Gemeinsam mit der Stadtbücherei Schwelm und dem Schulreferat der Ev. Kirchenkreise Hattingen-Witten und Schwelm veranstaltet die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr vom 28.10. bis zum 15.11.2024 ein Ausstellungsprojekt in den Räumen der Stadtbücherei Schwelm. Neben der Ausstellung: „Aufarbeitung – Die DDR in der Erinnerungskultur“, die während der Öffnungszeiten der Stadtbücherei besichtigt werden kann, wird es ein umfangreiches Begleitprogramm geben. Besonders weisen wir an dieser Stelle auf die Lesung der Autorin Charlotte Gneuß zu ihrem Roman „Gittersee“ hin (ausgezeichnet mit dem »aspekt«-Literaturpreis und dem Jürgen Ponto-Preis 2023). Im Folgenden finden Sie alle Termine im Überblick

AUSSTELLUNGSZEITRAUM:

28. Oktober –

15. November 2024

*In Kooperation mit der
Stadtbücherei Schwelm*

BESICHTIGUNG WÄHREND DER ÖFFNUNGSZEITEN DER STADTBÜCHEREI:

Montag 10:00 – 13:00 Uhr / 15:00 – 18:00 Uhr

Dienstag 10:00 – 13:00 Uhr / 15:00 – 18:00 Uhr

Donnerstag 10:00 – 13:00 Uhr / 15:00 – 18:00 Uhr

Freitag 10:00 – 13:00 Uhr / 15:00 – 18:00 Uhr

BESICHTIGUNG FÜR SCHULKLASSEN:

Bitte grundsätzlich – auch bei Besuchen während der regulären Öffnungszeiten – anmelden unter 02336 400338 (Schulreferat) oder schulreferat@kirche-hawi.de (nach Absprache sind Besuche auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten möglich).

FÜHRUNGEN:

Anmeldung unter 02336 400338 (Schulreferat) oder schulreferat@kirche-hawi.de

SCHWELM

Stadtbücherei Schwelm

Römerstr. 10, 58332 Schwelm

REFERENTIN:

Sybille Ebelt-Lindt

TERMIN: Montag, 28. Oktober

16:00 – 18:00 Uhr

Ausstellungseröffnung, Lesung und Zeitzeuginnengespräch:

Ungleiche Schwestern – Vom Leben in der DDR und in der BRD

Im Jahr 1989 „fiel die Mauer“, u.a. ausgelöst durch Friedensgebete in den Kirchen und friedliche Demonstrationen an vielen Orten der DDR. Zur Ausstellungseröffnung der Stiftung Aufarbeitung liest die Zeitzeugin Sybille Ebelt-Lindt aus ihren Erinnerungen und steht zu einem Gespräch über ihre Erfahrungen zur Verfügung.

KIRCHE IN DER DDR – „KIRCHE IM SOZIALISMUS“

Das Verhältnis von Kirche und Staat in repressiven Systemen

Als Alternative oder Ergänzung zur „Kirche im Nationalsozialismus“ kann im Religionsunterricht das Verhältnis von Kirche und Staat, wie es sich in der DDR als „Kirche im Sozialismus“ ausbildete, in unmittelbarem Bezug zur deutschen Geschichte erschlossen werden. Dazu werden Unterrichtssequenzen präsentiert und diskutiert.

ALS PFARRER IN DER DDR –

Kirchliches Leben und staatliche Repressionen zwischen 1949 und 1989

Hartmut Bartmuß hat nach seiner Ausbildung als Hochseefischer Ev. Theologie studiert und später als Pfarrer in der DDR gearbeitet. In dieser Zeit hat er bis zu seiner Ausreise 1982 in vielfältiger Weise miterlebt, wie Kirche und ihre Mitglieder in einem atheistischen und repressiven Staatssystem leben müssen. Davon berichtet er.

GITTERSEE – EIN ROMAN ÜBER DAS LEBEN IN DER DDR

Lesung mit Charlotte Gneuß

Charlotte Gneuß (*1992 in Ludwigsburg) liest aus ihrem Debütroman „Gittersee“, der in der ehemaligen DDR spielt. „Gittersee“ stand auf der Longlist für den Deutschen Buchpreis 2023, erhielt den Literaturpreis der Jürgen Ponto-Stiftung und den „aspekte“-Literaturpreis für „das beste deutschsprachige Debüt“.

SCHWELM

Haus der Kirche

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

REFERENT: Pfr. Frank Behr

TERMIN: Dienstag,
29. Oktober, 15:00 – 18:00 Uhr

SCHWELM

Märkisches Gymnasium

Präsidentenstr. 1

58332 Schwelm

REFERENT:

Pfr. i.R. Hartmut Bartmuß

TERMIN: Mittwoch,
30. Oktober, 11:00 Uhr

SCHWELM

Stadtbücherei Schwelm

Römerstr. 10, 58332 Schwelm

TERMIN: Mittwoch,

06. November, 19:00 – 21:00 Uhr
Eintritt frei

→ **INKLUSIV**

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen

.....
WITTEN

TREFFPUNKT: Parkplatz
Christopherus-Haus e.V.
Wohn- und Lebensgemein-
schaft Witten-Christopherus-
Hof, Im Wullen 75
58453 Witten

KURS-NR.: 24-2-008

TERMIN: Samstag, 24. August
16:00 – ca. 18:00 Uhr

KURS-NR.: 24-2-009

TERMIN: Montag, 26. August
16:00 – ca. 18:00 Uhr

KURS-NR.: 24-2-010

TERMIN: Samstag, 5. Oktober
15:00 – ca. 17:00 Uhr

KOSTEN: 9 € bzw. 5 € ermäßigt
für Bezieher*innen von
Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENT:

Marian Roßlenbroich,
Biologe B. Sc.

VERANTWORTLICH: Marion
Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: max. 18

ANMELDUNG: ab sofort,
bis spätestens eine Woche
vor Kursbeginn

**NATURLANDSCHAFT –
MENSCHENGEMACHTE STADTLANDSCHAFT**

10 Biotopie als Grundlage für die große Vielfalt des Lebens

Der Biologe Marian Rosslenbroich führt durch die „Gärten für die Gemeinschaft“ im Wittener Pferdebachtal. Hier wurden in die Landschaftsgestaltung 10 unterschiedliche Lebensraumtypen integriert, die früher stets zu den traditionellen Dorfgemarkungen in Mitteleuropa dazu gehörten: Blänken, Lichttrassen, Teiche, ausdauernde Staudensäume, Dorfsäume, artenreiche Ackerrandstreifen, Wiesen und Weiden, Trockenmauern, feuchte Wegstellen.

Hier bilden sich unterschiedliche Pflanzen- und Tiergesellschaften, die mehr als in der Naturlandschaft besonders arten- und blütenreich und reich an selten gewordenen Pflanzen- und Tierarten sind. Während der Führung oder auch im Anschluss daran gibt es Gelegenheit, mitgebrachte oder entstandene Fragen im Gespräch einzubringen.

→ **Wichtig:** Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken und dem Wetter gemäße Kleidung mit.

*Kooperationsveranstaltung mit der Entwicklungsgesellschaft
für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.*

→ **KURZ-WORKSHOP** **„WILDPFLANZEN-SMOOTHIES: FIT DURCH DEN WINTER“**

Auch im Winter versorgen uns essbare Wildpflanzen mit gesundem Chlorophyll, mit Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen.

In diesem Kurzworkshop sammeln wir die immergrünen Wildpflanzen und bereiten einen leckeren immunstärkenden Winter-Begleiter zu: „den Wilden grünen Smoothie“.

Außerdem gibt es einen kurzen Überblick auf die Grundlagen der Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen und zu weiteren Sammelmöglichkeiten im Winter.

(Umlage: 1 Euro/Person für die weiteren Bio-Zutaten)

Hilfreich sind Sammelkorb oder Taschen aus Stoff oder auch Butterbrottüten zum sortenreinen Sammeln und Beschriften.

*Kooperation mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung
Annener Berg e.V.*

→ **KURZ-WORKSHOP** **LECKERES „UN“-KRAUT**

Welche Doldenblütler eignen sich fürs wilde Sammeln?
Wie können wir die gesunden Inhaltsstoffe der essbaren Wildpflanzen haltbar machen und das ganze Jahr über nutzen?

An Feld-, Wald- und Wiesenrändern wartet das heimische Superfood. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit selber aus den gesammelten Pflanzen etwas zuzubereiten.

Hilfreich: Dem Wetter angepasste Kleidung und Taschen oder Tüten zum Sammeln mitbringen und Stift zum Beschriften.

*Kooperation mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung
Annener Berg e.V.*

Programm 2024-2 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

WITTEN

**Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten**

KURS-NR.: 24-2-011

TERMIN: Montag, 26. August
17:00 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

TREFFPUNKT: Parkplatz vor
dem Waldorf-Institut
Witten-Annener/ Entwicklungsgesellschaft

[https://maps.app.goo.gl/
Mm486DdRiBDLD75o8](https://maps.app.goo.gl/Mm486DdRiBDLD75o8)

WITTEN

**Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten**

KURS-NR.: 24-2-012

TERMIN: Samstag,
21. September,
10:00 – ca. 12:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

→ **KURZ-WORKSHOP**
**„EICHELMEHL UND BAUMFRÜCHTE –
 GESUND UND LECKER“**

.....
WITTEN

Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten

KURS-NR.: 24-2-013

TERMIN: Dienstag, 8. Oktober
 17:00 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 22,50 €

Heimische Baumfrüchte versorgen uns im Herbst und Winter mit wertvollen Fettsäuren und Eiweiß, mit Vitaminen und Mineralstoffen. Wie können wir sie nutzen?

Die Herstellung von Eichelmehl als gesundem Streckmehl zum Kochen und Backen dauert mehrere Tage. Aber die TN lernen die verschiedenen Arbeitsprozesse anschaulich kennen und bereiten im Anschluss ein Fladenbrot mit Eichelmehl und Eichelkaffee zu. (Umlage: 2 Euro/Person für die weiteren Bio-Zutaten)

Kooperation mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.

Hilfreich sind Sammelkorb oder Taschen aus Stoff oder auch Butterbrottüten zum sortenreinen Sammeln und Beschriften.

→ **KURZ-WORKSHOP**
**ESSBARE WILDPFLANZEN ENTDECKEN
 UND GENIESSEN**

.....
WITTEN

Waldorf Institut Witten Annen
Annener Berg 15, 58454 Witten

KURS-NR.: 24-2-014

TERMIN: Donnerstag,
 7. November,
 10:00 – ca. 12:15 Uhr

.....
FÜR ALLE WORKSHOPS:

REFERENTIN: Claudia
 Maschner, Fachberaterin
 für Selbstversorgung mit
 essbaren Wildpflanzen (HfWU)

VERANTWORTLICH:

Marion Körner, Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG: ab sofort bis
 1 Woche vor Kursbeginn

Im Herbst bieten Wald und Wiese kostenlose gesunde und nahrhafte Lebensmittel. Wildes Obst, Samen und Nüsse können zu Mus, Pesto oder Senf verarbeitet werden. Wie wird Eichelmehl gemacht und wie schmeckt es?

Im Anschluss gibt es kleine Kostproben und die Möglichkeit, selber etwas zuzubereiten.

Hilfreich: Dem Wetter angepasste Kleidung und Taschen oder Tüten zum Sammeln mitbringen und Stift zum Beschriften.

Kooperationsveranstaltungen mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.

ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung – IM ERWACHSENENALTER

Das Krankheitsbild der AD(H)S im Erwachsenenalter ist in den vergangenen zwei Jahren, spätestens mit dem Outing von Eckhart von Hirschhausen, zum Thema in unserer Gesellschaft geworden. Schätzungen zufolge sind etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen, ohne die geringste Ahnung davon zu haben.

Mit beispielweise ständigen Stimmungsschwankungen, Chaos, Jähzorn, Impulsivität, Beziehungsproblemen kämpfend, greifen die Symptome der Krankheit in alle Lebensbereiche der Betroffenen ein und erschweren den Alltag. Geben den Betroffenen das Gefühl, nicht richtig zu sein, sich oder das Leben nicht unter Kontrolle zu haben und/oder ständig weniger zu leisten als andere Menschen.

Das bleibt nicht ohne Konsequenzen.

Oft sind dann Suchterkrankungen als Kompensationsstrategie an Bord oder auch weitere psychische Erkrankungen wie Depressionen, Essstörungen und Zwänge treten auf. Diese werden dann als Grunderkrankung im professionellen Kontext oft wenig erfolgreich behandelt, weil die wahre Ursache in der nicht erkannten ADHS liegt.

Tragisch besonders, weil ADHS relativ gut und mit großem Erfolg behandelt werden kann.

Wir sprechen in diesem Seminar über die Erscheinungsformen der Krankheit ADHS im Erwachsenenalter, über die Ursachen, über Kompensationsstrategien und über Möglichkeiten der Hilfe für Betroffene.

Kooperationsveranstaltungen mit dem Schulreferat und den Kindergartenreferaten der Kirchenkreise Hattingen-Witten und Schwelm

.....
ONLINE

KURS-NR.: 24-2-015

TERMIN: Donnerstag,
19. September
19:00 – 21:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

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

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

AD(H)S

Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung

Elternstammtisch

WITTEN

ORT: Ev. Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-2-016

TERMIN: 3 x dienstags,
8. Oktober, 12. November und
10. Dezember,
jeweils 19:00 – 21:15 Uhr

KOSTEN: 60,- €

REFERENTIN:

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

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Viele Eltern von Kindern mit diagnostizierter AD(H)S-Störung oder auch noch nicht diagnostizierter, aber vermuteter AD(H)S, stehen in ihrem Alltag ständig vor großen Herausforderungen. Die Nerven liegen oft blank und der Druck ist riesig.

Die Schule oder Kita macht Probleme, die Verwandtschaft und Nachbarschaft hat kein Verständnis und das Kind lässt all seinen Frust bei Mama und Papa ab. Die wenigen oder problematischen Kontakte der Kinder machen Sorgen, das Zimmer ist eine einzige Katastrophe, alles wird diskutiert, jeder Morgen wird zur logistischen Hochleistung und fast jeder Abend endet mit Geschrei und Türenknallen...

Und bei all diesen täglichen Hürden soll man als Mama und Papa noch wertschätzend, liebevoll, gelassen und organisiert bleiben und dem Kind ein starkes und ausgeglichenes Vorbild sein.

Viele Eltern von Kindern mit AD(H)S sind erschöpft und hilflos.

Mit dieser Gruppe wollen wir versuchen, die Kraft in einer Gemeinschaft zu finden, die vor gleichen oder ähnlichen Herausforderungen steht. Wir profitieren vom praktischen Wissen der Gruppe, von Erfahrungen und Tipps.

Thematisch werden wir gemeinsam entscheiden was euch besonders wichtig ist. Ob Medikamente, Diagnostik, Erziehungsfragen, Lernen und Hausaufgaben, Schlafen, etc. Gemeinsam finden wir auch gute Tipps für Euer Kind. Und wir wollen den Abend auch nutzen, damit Ihr euch ein wenig erholen und Eure Akkus aufladen könnt.

SCHLÄFST DU SCHON ODER GRÜBELST DU NOCH? MIT ACHTSAMKEIT ZUM GUTEN SCHLAF

Insbesondere auch für Berufstätige

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.

SCHWELM

Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-017

TERMIN: Freitag, 18. Oktober
16:00 – 18:15 Uhr

KURS-NR.: 24-2-018

TERMIN: Freitag, 15. November
16:00 – 18:15 Uhr

KOSTEN: 22,50 €
pro Veranstaltung

REFERENTIN: Marlies Grassmann, Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 9-10

ANMELDUNG: ab sofort

WORKSHOP: AROMA-ÖLE SELBSTGEMACHT

WITTEN

ORT: Ev. Johanniszentrum
Bonhoefferstraße 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-2-019

TERMINE: Freitag,
22. November,
15:00 – 18:00 Uhr

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Obwohl sie nicht sichtbar sind, haben die kraftvollen Düfte ätherischer Öle eine bemerkenswerte Wirkung: Sie beeinflussen unsere Stimmung, beleben unsere Sinne und fördern die Selbstheilungskräfte. Durch die Erkenntnisse aus diesem Workshop erwerben Sie eine vielseitige und zunehmend gefragte Methode zur Behandlung leichter Alltagsbeschwerden. Eine Einführung in die Herstellung von Pflegeprodukten mit fetten und ätherischen Ölen. In einem Theorie-Teil werden grundlegende Informationen über fette und ätherische Öle vermittelt.

DIE SCHWERPUNKTE DES WORKSHOPS UMFASSEN:

Tipps für den Einkauf und die richtige Lagerung der Zutaten. Wichtige Aspekte bei der Herstellung von Pflegeprodukten. Im praktischen Teil des Workshops werden verschiedene Produkte hergestellt, die die Teilnehmer anschließend mit nach Hause nehmen können, sei es zur eigenen Anwendung oder als Geschenk, idealerweise auch als Weihnachtsgeschenk!

Die Kursgebühr wird im Voraus in Rechnung gestellt. Die Materialien für den praktischen Teil werden von der Seminarleitung gestellt und vor Ort in bar bezahlt (ungefähr 35 €).

→ INKLUSIV

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR FRAUEN „DER TÄTER SUCHT EIN OPFER UND KEINEN GEGNER“

WITTEN

ORT: Ev. Johanniszentrum
Bonhoefferstraße 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-2-020

TERMIN: Dienstag, 14. Januar
10:00 – max. 12:30 Uhr

KOSTEN: kostenlos

TN-ZAHL: mind. 8 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

In diesem Kurs soll deutlich gemacht werden, dass Selbstbehauptung wichtiger ist als Selbstverteidigung bei Belästigungen und Übergriffen jeglicher Art. Wer sich selbst behauptet, also ein selbstbewusstes Auftreten hat, fällt meistens erst gar nicht in die Auswahl eines Täters und kann sich davor schützen, Opfer zu werden. Was Selbstbehauptung ist, und wie man sie übt, wird in Theorie und Praxis vermittelt.

Selbstbewusstes Auftreten kann davor schützen, Opfer zu werden. Aber wie?

- Was ist Selbstbehauptung?
- Wie übt man sie?
- Wie erkenne und vermeide ich gefährliche Situationen?
- Darf ich mich wehren?
- Und vieles mehr ...



Entwicklungsgesellschaft
für ganzheitliche Bildung
Annener Berg eV
Annener Berg 15a
58454 WITTEN

mail@entwicklungs-gesellschaft.org
www.entwicklungs-gesellschaft.org

STANDORTE

Gärtnerhof
Annener Berg

Bildungsgarten
Vöckenberg

Gärten für die Gemeinschaft
Pferdebachtal

**Seminare
Workshops
Mit.Mach.Tage
für alle**

**Forschung und
Kooperation mit
Kindergärten
Schulen
Hochschulen**



Online-Shop
www.wirgemuese.de

Gemüse frisch vom Feld
als Ernteanteil (SoLaWi) / als Abo-Kiste
oder für die Gemeinschaftsverpflegung
zum Abholen oder geliefert

.....
IJSELMEER / NIEDERLANDE

→ **EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN**
SEGELTOUR – ALLE IN EINEM BOOT

Vater-Kind-Aktion auf dem IJsselmeer (Niederlande)

KURS-NR.: 24-2-002

Montag, 12. August
bis Freitag, 16. August

STARTPUNKT/ENDPUNKT:

Kampen – Hafen

(Anreise eigenverantwortlich –
ggf. Fahrgemeinschaften)
Gute Parkmöglichkeiten in der
Nähe des Hafens (gebühren-
pflichtig)

Schiff: „De Sûdvester“ –
Unterbringung überwiegend
in 2-Bett-Kabinen sowie 2 x
4-Bett-Kabinen

Skipper: Wilfred Spaargaren

KOSTEN: 280,- € pro Person
für Miete Segelboot, Verpfle-
gung und Programm

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 20 / max. 24

ANMELDUNG:

über separaten Flyer – bitte
bei Interesse anfordern.

Mit dieser Tour erwartet euch ein einmaliges Vater-Kind-Abenteuer.
Als Mannschaft segeln wir – Väter und Kinder gemeinsam – quer über
das niederländische „IJsselmeer“.

Nach dem Einrichten auf unserem Schiff „De Sûdvester“ starten wir
vom Hafen in Kampen aus zu einer 4-tägigen Segeltour über das
IJsselmeer. Der genaue Routenverlauf und die Hafenorte, in denen wir
anlegen, hängen dabei von Wind und Wetterbedingungen ab.
Gemeinsam mit Skipper und Maat werden wir morgens in See stechen.
Das bedeutet: Fender einholen, Ablege-Manöver, Segel setzen usw.
Haben wir dann abgelegt, genießen wir die gemeinsame Fahrt auf dem
Meer. Zwischendurch müssen möglicherweise weitere Segel gesetzt
oder auch eingeholt und vielleicht auch mal das Deck geschrubbt
werden. Haben wir nachmittags unseren Zielhafen für den Tag erreicht,
werden die Segel wieder eingeholt und verpackt, das Schiff vertäut.
Es besteht Zeit und Möglichkeit für einen Landgang. Nachdem das
Koch-Team für den Tag (jeder ist mal dran) uns ein leckeres Abendes-
sen gezaubert hat, wird gemeinsam gegessen. Anschließend lassen wir
den Tag gemütlich auf dem Schiff oder im Hafen ausklingen.
Neben dem Segeln auf dem Schiff, bei dem alle mit anpacken müssen,
werden auch die anderen alltäglichen Aufgaben wie Einkauf, Kochen
und Spülen von uns als Mannschaft erledigt. Zwischendurch bleibt viel
Zeit zum Klönen, Spielen, auf Deck die Aussicht auf’s Meer genießen
und spätnachmittags bzw. abends die gemütlichen Hafenorte zu ent-
decken ... Wir glauben, das ist eine tolle Möglichkeit einer gemeinsa-
men Erfahrung mit den eigenen Kindern, die Chance, ein besonderes
Erlebnis miteinander zu teilen. Wir freuen uns darauf, den Rahmen
dafür für euch organisieren zu können.
Also dann – Sail Away!!!

Nach Anmeldung zu dieser Veranstaltung erhaltet ihr ein Bestätigungs-
schreiben. Als Gelegenheit zum Kennenlernen, zu Erläuterung des
Ablaufes, Tipps zum Packen, für Rückfragen und weitere Details, laden
wir euch zu einem Informationsabend ein (Dauer ca. 1 Stunde).
Er findet statt am 03. Juli 2024 um 18.00 Uhr im Haus der Kirche,
Pothhoffstraße 40, 58332 Schwelm.

→ EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN

TAI-CHI WOCHENENDE IM KLOSTER STEINFELD

Tai Chi Chuan und meditative Energiearbeit:

Stabilität und Balance durch eine entspannte Körperhaltung erreichen Sie spielerisch mit den fließenden Bewegungsformen des Tai Chi Chuan. Die Lebensenergie verstärkt sich durch die vitalisierenden Übungen.

Die Übungen erzielen ein gutes Gleichgewicht, Stress- und Spannungsabbau durch Tiefenentspannung, Linderung und Vorbeugung von Beschwerden. Die entspannte und losgelassene Haltung hilft bei Rücken- und Nackenproblemen und führt zu mehr Wohlbefinden, um auch den Arbeitsalltag zu bewältigen.

Das Kloster Steinfeld mit seiner inspirierenden, ruhigen Umgebung sind der geeignete Rahmen für eine persönliche Auszeit und eine Atempause.

→ Für die ältere Generation ist Tai Chi Chuan als Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und der Balance bestens geeignet. Auch Long-Covid-Patienten werden angesprochen.

.....
KALL / EIFEL

ORT: Kloster Steinfeld
Hermann-Josef-Str. 4
53925 Kall/Eifel

KURS-NR.: 24-2-004

Anmeldung s.u.

TERMIN: Freitag, 6. bis
Sonntag, 8. September

KOSTEN: 370,- € im Einzelzimmer bei einer Mindestteilnehmerzahl ab 11 Personen, inkl. Übernachtung mit Vollpension und Programm bei eigener Anreise

TN-ZAHL: min. 9 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

→ **EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN**

OSTFRIESLAND – IM WANDEL DER GEZEITEN

.....
POTSHAUSEN/OSTFRIESLAND

ORT: Potshausen
(Ostfriesland) und Umgebung

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMIN: 04. – 06. Oktober

PREIS: ab 295,- €

LEISTUNGEN: Anreise mit Kleinbussen, Übernachtung in der Bildungsstätte Potshausen im DZ, nach Wunsch Einzelzimmer möglich (50,- €); Vollpension – beginnend mit der ersten Mahlzeit am Abend des Anreisetages und endend mit dem Mittagessen am Abreisetag; Eintrittsgelder und Programm vor Ort.

VORTREFFEN:

Vor der Fahrt laden wir zu einem Vortreffen ein.

LEITUNG / INFORMATIONEN:

Diakon Sascha Wiegand,
02336 9154225,
sascha.wiegand@ekvw.de

VERANSTALTER:

Ev. Kirchengemeinde Schwelm
in Kooperation mit der
Ev. Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr

ANMELDUNG: per E-Mail an
sascha.wiegand@ekvw.de

Es liegt nahe, dass wir die ostfriesische Gelassenheit kennenlernen wollen, mit Stadt, Wasser und einer ordentlichen Brise Norden.

Inhaltlich werden wir unseren Schwerpunkt auf den Klimawandel und den Strukturwandel in der Region Ostfriesland und Emsland legen und einen übersichtlichen Eindruck von der Urbarmachung des Hochmoors bekommen.

Die Geschichte und die Kultur Ostfrieslands, Sitten und Gebräuche, die Landschaftsformen, aber auch die gegenwärtige wirtschaftliche Situation der Region stehen an diesem Wochenende im Mittelpunkt.

Die Themen werden in Führungen, Gespräch und Diskussion bearbeitet.



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
Christian Lehmann und Heike Sturmat
Am Weststrand 1 | 26548 Norderney

**Telefon 04932 . 521 99 60 | info@haus-am-weststrand.de
www.haus-am-weststrand.de**

→ **EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN**

**ZEIT FÜR MICH ODER
GEHIRNJOGGING FÜR DEN KÖRPER –**

Ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm für Geist und Körper auf Norderney

NORDERNEY

ORT: Haus am Weststrand

Weststrand 1

26548 Norderney

KURS-NR.: 25-1-002

TERMIN: Montag, 24.

bis Freitag, 28. Februar 2025

KOSTEN: 760,- € bei Unterbringung im Einzelzimmer bei einer Mindestteilnehmerzahl ab 11 Personen; inkl. Übernachtung mit Vollpension und Programm bei eigener Anreise

TN-ZAHL: min. 9 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

Bewegung ist unerlässlich für unseren Körper, Training für die Muskeln und geistige Herausforderungen für das Gehirn, um leistungsfähig, wach und neugierig zu bleiben. Ein aktiver und flexibler Körper zeigt oft auch eine hohe Denkfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Mobilität im Alltag.

In den Tagen vor Ort werden wir eine Vielfalt an Indoor- und Outdoor-Aktivitäten zusammenstellen, die leichte Bewegungsübungen für jede Person umfassen und sowohl die körperliche als auch die geistige Fitness ansprechen. Unser Ziel ist es, die grauen Zellen aktiv zu halten und ein junges, frisches Denken zu fördern.

UNSER PROGRAMM UMFASST:

- Brainwalk / Denkspaziergang
- Gehübungen
- Gymnastik für den Körper / Gedächtnistraining in Bewegung (Überprüfung altbekannter Bewegungsabläufe aus der Gymnastik)
- Kurze Entspannungsübungen / Tipps für den Schulter-Nacken-Bereich
- Koordinationstraining
- Merktechniken
- Gedächtnistraining mit Stift und Papier
- Geistig frisch bleiben – Spiele für den Kopf mit leichter Bewegung

Dieses Programm bietet eine ganzheitliche Herangehensweise an Bewegung und Gedächtnistraining für alle Teilnehmer*innen.



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

*Wer sich bewegt,
bringt etwas in Bewegung.*

Robert Lerch

ATEMSPAZIERGANG IN BEWEGUNG AM HOHENSTEIN

WITTEN

ORT: Parkplatz links am
Hohenstein – neben dem
Streichelzoo –
Hohenstein 32
58453 Witten

KURS-NR.: 24-2-021

TERMIN: Montag, 19. August
18:00 – 19:30 Uhr

KURS-NR.: 24-2-022

TERMIN: Freitag, 11. Oktober
15:00 – 16:30 Uhr

BEIDE VERANSTALTUNGEN:

KOSTEN: 15,- € je Veranstaltung

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Mit ausgewählten Übungen zum Atemtraining wird ein Einblick in die Atemtherapie im Naherholungsgebiet Hohenstein gegeben.

Es 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 1,5-stündiger Spaziergang in gemäßigtem 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“

Autogenes Training ist eine altbewährte und wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, die z.B. zum Abbau von Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Nervosität beiträgt und die Körper- und Selbstwahrnehmung, das Immunsystem, das Erleben von innerer Ruhe und Erholung sowie Konzentration und Leistungsfähigkeit fördert.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen durch eigene Anleitung (Autosuggestion) sich selbst in einen Zustand von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu versetzen und dadurch psychische und körperliche Stressoren positiv zu beeinflussen.

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

→ Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und – wenn nötig – ein Kissen mitbringen.

SCHWELM

ORT: AWO-Kita

Grothestr. 2

58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-023

TERMINE: 8 x dienstags,
22. Oktober bis 10. Dezember,
jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 120,- €

(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

→ **INKLUSIV****BEWEGUNGSKURSE:
LET'S GO – JEDER SCHRITT ZÄHLT**

Für Menschen Ü70 mit leichtem Handicap oder auch Menschen mit Behinderungen

SCHWELM**ORT: Lebenshilfe****Ennepe-Ruhr/Hagen****Christian-Ehlhardt-Haus****Lessingstr. 9****58332 Schwelm****KURS-NR.: 24-2-024****TERMINE:** 5 x donnerstags,

19. September bis 24. Oktober,

außer 3. Oktober,

jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

KOSTEN: 30,- €

erm. 15,- € für Bezieher*innen

von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTINNEN:

Kirsten Forster und

Elke Schreiber, Entspannungs-
pädagoginnen**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / 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 Teilnehmer*innen 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 unebenem Waldboden mit speziellen Übungseinheiten. Außerdem wird die Kondition gesteigert, indem wir Steigungen „einbauen“.

→ **Auch bei leichtem Regen!**

Bei Nieselregen bitte eine Regenjacke tragen.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen



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.

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

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen Hauptstraße 116 58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-025

TERMINE: 6 x montags, 19. August, 2. und 16. September, 28. Oktober, 11. November und 9. Dezember jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

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

REFERENTIN: Monika Volkmann-Lüttgen, Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

In Kooperation mit der Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen

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 zu 12,- € je Einheit.**

KURSLEITER*INNEN BEI DER EEB-EN

Anja Reimann
Feldenkraispädagogin

Andrea Schleyer
Entspannungstrainerin

Claudia Maschner
Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU)

Corinna Kannacher
Pilates-Trainerin

Dirk Bruszies
Rancher Regionalverband RVR

Evelyn Anke
Yogalehrerin

Ilona Schleichert
Gedächtnistrainerin,
Entspannungspädagogin

Kathrin Windgassen
Ausbildung zur SELA Yogalehrerin

Karin Erfurth
Circle Dance Lehrerin

Kirsten Forster
Entspannungspädagogin

Martlès Grasmann
B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften, Resilienztrainerin

Martina Kipp
Lehrerin für Innere Kampfkunst (Taijiquan-Xingyiquan-Baguazhang)

Max Appelhoff
Feldenkraispädagoge

Monika Volkmann-Lüttgen
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

Nina Schleichert
Dipl.-Päd., NLP-Practitioner und Master und Trainerin für Stressmanagement

Ranja Kaiser
Diplom-Psychologin

Ursula Hirschberg
OSTr' i.R., Englischdozentin

Ute Reinke
Heilpraktikerin

→ **INKLUSIV**

ENTSPANNUNGSMETHODEN KENNEN LERNEN „EINFACH ABSCHALTEN“

Kurse für Menschen mit und ohne Behinderungen

Entspannen lernen mit systematischen Techniken.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Lach-Yoga kennen.

Bei regelmäßiger Anwendung können aktive Entspannungstechniken zu folgenden Erfolgen verhelfen:

- Verspannungen lösen und beruhigen
- die Körperwahrnehmung schulen
- in Stress-Situationen die körperlich-emotionale Erregung abbauen
- machen belastbarer und erhöhen die Stresstoleranz auch im Berufsalltag
- können als Soforthilfe in akuten Stresssituationen eingesetzt werden

Es gibt Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen.

→ Bitte bringen Sie eine Isomatte, Decke und ein Kissen mit.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe

Ennepe-Ruhr/Hagen

Christian-Ehlhardt-Haus

Lessingstr. 9

58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-026

TERMINE: 4 x dienstags,

17. September bis 8. Oktober

16:30 – 17:30 Uhr

KOSTEN: 40,- € / 20,- € ermä-

ßigt für Bezieher*innen von

Sozialhilfe nach SGB XII

KURS-NR.: 24-2-027

TERMINE: 8 x dienstags,

22. Oktober bis 10. Dezember

16:30 – 17:30 Uhr

KOSTEN: 80,- € / 40,- € ermä-

ßigt für Bezieher*innen von

Sozialhilfe nach SGB XII

FÜR ALLE KURSE:

REFERENTIN: Kirsten Forster,

Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort,

bis 1 Woche vor Kursbeginn

SCHWELM

ORT: AWO-Kita
Grothestr. 2
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-028

TERMINE: 8 x mittwochs,
18. September bis 27. November,
außer 9. und 16. Oktober,
jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 120,- €

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

**ENTSPANNUNGSMIX –
VERSCHIEDENE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN
KENNEN LERNEN**

In diesem Kurs erhalten Teilnehmende die Möglichkeit verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen und auszuprobieren. Es werden Elemente aus dem autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung, der Meditation, Achtsamkeitsübungen, und verschiedene Atemübungen vorgestellt und dann entsprechend angewendet.

Durch regelmäßige Anwendung von Entspannungstechniken kann unter anderem das Immunsystem gestärkt, ein tieferer und verbesserter Schlaf gefördert, Kopfschmerzen und Nervosität gemindert und bessere Konzentration und Leistungsfähigkeit erlangt werden.

Die Teilnehmenden erlernen mithilfe der Entspannungsübungen sich wieder mehr ihrer inneren Ruhe und Gelassenheit zuzuwenden und so neue Kraft und Energie zu tanken.

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

FELDENKRAIS – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Die Feldenkrais-Methode wurde nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais, einem Physiker, Ingenieur und Judosportler (1904 – 1984) benannt. Mit ihr können wir alle unsere Bewegungen verbessern, unabhängig von Alter oder Konstitution.

In diesem Kurs lernen Sie Ihre gewohnten Bewegungsabläufe kennen, erforschen neue, oft ungewohnte Bewegungen und nehmen Unterschiede zu Ihren Alltagsgewohnheiten wahr. In angeleiteten Bewegungslektionen verfeinert sich die Körperwahrnehmung und die Teilnehmer*innen lernen neue Möglichkeiten an müheloser Bewegung, um im Alltag mehr Stabilität, Leichtigkeit und Freude zu erfahren.

„Diese Lektionen haben den Zweck, Fähigkeit zu erhöhen, d.h. die Grenzen dessen zu erweitern, was einem möglich ist; ihm beizubringen, dass er auch könne, was er vermag; ihm das Unmögliche möglich machen, das Schwierige leicht, das Leichte angenehm.“

Moshé Feldenkrais

Die einzelnen Stunden finden vorwiegend im Liegen statt, aber auch im Sitzen oder Stehen. Bitte tragen Sie nicht einengende Alltagskleidung und bringen Yoga- oder Isomatte, Decke, Stoppersocken und ein flaches Kissen zur Unterlagerung des Kopfes mit.

→ Der Kurs ist für alle geeignet, die Interesse an der Feldenkraismethode haben. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

SCHWELM

ORT: Paulus Gemeindehaus,
Oberloh 14, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-029

TERMINE: 7 x dienstags,
27. August bis 8. Oktober
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 84,- €,
ab 8 Personen 68,- €

KURS-NR.: 24-2-030

TERMINE: 8 x dienstags,
29. Oktober bis 17. Dezember,
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 96,- €,
ab 8 Personen 80,- €

BEIDE KURSE:

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

REFERENTIN: Anja Riemann,
Feldenkraispädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort,
bis spätestens eine Woche
vor Kursbeginn

FELDENKRAIS VON FUSS BIS KOPF – WIE GEHT ES SICH, WIE STEHT ES SICH?

SCHWELM

ORT: Bewegt lernen –
Kursraum (1. Etage) im Hotel
Fritz am Brunnen
Brunnenstr. 24-28
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-031

TERMIN: Samstag,
28. September,
10:00 – 14:00 Uhr

KOSTEN: 50,- €,
ab 7 Personen 45,- €

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

REFERENT*IN: Anja Riemann,
Feldenkraispädagogin,
Max Appelhoff,
Feldenkraispädagogin

VERANTWORTLICH:
Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort,
bis spätestens eine Woche
vor Kursbeginn

An einem Samstag werden wir gemeinsam mit Ihnen in verschiedenen angeleiteten Feldenkrais-Lektionen erkunden, was in unserem Organismus alles am Gehen und Stehen beteiligt ist.

Gemeinsam werden wir die stützende Kraft der Füße und der Beine, die Kraftweiterleitung durch Becken und Brustkorb, den Einfluss auf die Haltung des Kopfes und die gegenseitigen Wechselwirkungen all dessen erforschen.

In diesem Tages-Workshop lernen Sie unterschiedliche Bewegungsabläufe kennen, die Ihnen Stabilität und Leichtigkeit im Alltag vermitteln.

→ Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Interesse an der Feldenkrais Methode haben. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

→ Bitte bequeme Alltagskleidung tragen, die Lektionen finden im Liegen statt.

→ Bringen Sie bitte eine Yoga- oder Isomatte, Decke, Stoppersocken und ein flaches Kissen zur Unterlagerung des Kopfes mit.

GEDÄCHTNIS TRAINING 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,- 3).

In Kooperation mit dem Johanniszentrum Witten und der Ev. Gemeinde Sprockhövel-Bredenscheid

FÜR FORTGESCHRITTENE

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-2-032

TERMINE: 6 x mittwochs,
28. August, 4., 11., 25. September,
2. und 9. Oktober
10:30 – 12:00 Uhr

KURS-NR.: 24-2-033

TERMINE: 6 x mittwochs,
30. Oktober bis 4. Dezember
10:30 – 12:00 Uhr

ALLE KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE:

KOSTEN: 72,-€ bei min. 7 TN

REFERENTIN:

Ilona Schleichert,
Gedächtnistrainerin,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

FÜR ANFÄNGER

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 24-2-034

TERMINE: 5 x montags,
19. August bis 23. September,
10:00 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-2-035

TERMINE: 5 x montags,
19. August bis 23. September,
11:30 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 24-2-036

TERMINE: 5 x montags,
28. Oktober bis 9. Dezember,
außer 4. + 25. November,
10:00 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-2-037

TERMINE: 5 x montags,
28. Oktober bis 9. Dezember,
außer 4. + 25. November,
11:30 – 13:00 Uhr

ALLE KURSE FÜR ANFÄNGER:

KOSTEN: 60,- € bei min. 6 TN

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

.....
WITTEN-STOCKUM

ORT: Paul-Gerhardt-Haus
Mittelstraße 9
58454 Witten

KURS-NR.: 24-2-38

TERMINE: 9 x donnerstags,
8. August bis 10. Oktober,
außer 3. Oktober
11:00 – 11:45 Uhr

KOSTEN: 54,- €

REFERENTIN: Andrea Schleyer

TN-ZAHL: min. 7 / max. 13

KURS-NR.: 24-2-39

TERMINE: 9 x donnerstags,
8. August bis 10. Oktober,
außer 3. Oktober
12:00 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 54,- €

REFERENTIN: Andrea Schleyer

TN-ZAHL: min. 7 / max. 13

KURS-NR.: 24-2-40

TERMINE: 7 x donnerstags,
31. Oktober bis 12. Dezember
11:00 – 11:45 Uhr

KOSTEN: 42,- €

REFERENTIN: Elke Schreiber

TN-ZAHL: min. 7 / max. 13

KURS-NR.: 24-2-41

TERMINE: 7 x donnerstags,
31. Oktober bis 12. Dezember
12:00 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 42,- €

REFERENTIN: Elke Schreiber

TN-ZAHL: min. 7 / max. 13

.....
WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-2-42

TERMINE: 14 x donnerstags,
22. August bis 12. Dezember,
außer Herbstferien
9:00 – 9:45 Uhr

KOSTEN: 84,- € ab 7 TN

REFERENTIN: Nina Schleichert

TN-ZAHL: max. 11

KURS-NR.: 24-2-43

TERMINE: 14 x donnerstags,
22. August bis 12. Dezember,
außer Herbstferien
11:00 – 11:45 Uhr

KOSTEN: 84,- € ab 7 TN

REFERENTIN: Nina Schleichert

TN-ZAHL: max. 11

FÜR DIE GANZE KURSREIHE:

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG:

ab sofort

**→ GENERATION 60+
HOCKERGYMNASTIK
„60 PLUS“ SENIORENSPORT**

Bewegungsübungen im Sitzen auf dem Stuhl können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl. Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik wird gestärkt. Das kann Stürzen, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

In der Reihe werden systematisch Übungen vorgestellt und praktiziert, die dann auch zu Hause angewandt werden können. Ein Hauptaugenmerk liegt auf dem Umgang mit Bewegungseinschränkungen.

→ Kurse in Schwelm und Sprockhövel finden Sie auf der nächsten Seite 40!

→ **GENERATION 60+** **HOCKERGYMNASTIK** **„60 PLUS“ SENIORENSPORT**

Bewegungsübungen im Sitzen auf dem Stuhl können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl. Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik wird gestärkt. Das kann Stürzen, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

In der Reihe werden systematisch Übungen vorgestellt und praktiziert, die dann auch zu Hause angewandt werden können. Ein Hauptaugenmerk liegt auf dem Umgang mit Bewegungseinschränkungen.

→ *Kurse in Witten und Witten-Stockum
finden Sie auf der vorherigen Seite 39!*

SCHWELM

ORT: Petrus Gemeindehaus
Kirchplatz
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-44

TERMINE: jeweils 7 x montags,
26. August bis 7. Oktober
9:30 – 10:30 Uhr

KOSTEN: 49,- € ab 7 Personen

TN-ZAHL: min. 7 / max. 15

KURS-NR.: 24-2-45

TERMINE: jeweils 7 x montags,
26. August bis 7. Oktober
10:45 – 11:45 Uhr

KOSTEN: 49,- € ab 7 Personen

TN-ZAHL: min. 7 / max. 15

KURS-NR.: 24-2-46

TERMINE: jeweils 8 x montags,
28. Oktober bis 16. Dezember
9:30 – 10:30 Uhr

KOSTEN: 55,- € ab 7 Personen

TN-ZAHL: min. 7 / max. 15

KURS-NR.: 24-2-47

TERMINE: jeweils 8 x montags,
28. Oktober bis 16. Dezember
10:45 – 11:45 Uhr

KOSTEN: 55,- € ab 7 Personen

TN-ZAHL: min. 7 / max. 15

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 24-2-48

TERMINE: 7 x mittwochs,
28. August bis 9. Oktober
10:00 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 49,- € ab 7 TN

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

KURS-NR.: 24-2-49

TERMINE: 7 x mittwochs,
28. August bis 9. Oktober
11:15 – 12:15 Uhr

KOSTEN: 49,- € ab 7 TN

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

KURS-NR.: 24-2-50

TERMINE: 8 x mittwochs,
30. Oktober bis 18. Dezember
10:00 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 55,- € ab 7 TN

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

KURS-NR.: 24-2-51

TERMINE: 8 x mittwochs,
30. Oktober bis 18. Dezember
11:15 – 12:15 Uhr

KOSTEN: 55,- € ab 7 TN

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

FÜR DIE GANZE KURSREIHE:

REFERENTIN: Kirsten Forster

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 24-2-052

TERMIN: Dienstag, 27. August
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-2-053

TERMIN: Dienstag,
17. September, 10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-2-054

TERMIN: Dienstag, 8. Oktober
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-2-055

TERMIN: Dienstag,
5. November, 10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 24-2-056

TERMIN: Dienstag,
3. Dezember, 10:30 – 11:30 Uhr

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Pottthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-057

TERMIN: Donnerstag,
29. August, 16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 24-2-058

TERMIN: Freitag, 27. September
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 24-2-059

TERMIN: Freitag, 29. November
16:00 – 17:00 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: 20,- €
je Veranstaltung

REFERENTIN: Kirsten Forster
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: max. 7

ANMELDUNG: ab sofort

**KLANGREISE:
MEDITATIONEN MIT
KLANGSCHALEN**

Finden sie die richtige Balance
für ihren persönlichen und
beruflichen Alltag!

Das Ziel der Veranstaltung ist das Ankommen in ihrem Körper und wahrnehmen dessen, was die Klänge der Klangschale in uns bewegen und berühren.

Wir landen ganz im Moment und können unsere Verbundenheit spüren mit allem was ist. Hier kommen sie zur Stille, hier dürfen sie sein.

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn

- bei Ihnen im Außen viel los ist
- Ihre Gedanken nicht stillstehen
- Sie sich mehr Leichtigkeit für Ihren Alltag wünschen
- Sie Ihrem Körper eine gesunde Regeneration gönnen möchten
- Sie sich eine Auszeit vom Alltag wünschen

→ **GENERATION 60+** **LEICHTE GYMNASTIK FÜR SENIOREN IM JOHANNISZENTRUM**

„Fit und gesund bleiben“

Bewegungsübungen können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl. Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik werden gestärkt. Das kann Stürzen, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

→ Bitte bequeme Kleidung und eine Woldecke/Isomatte mitbringen.

→ Sie können auch an einer Einzelstunde zu 8,- € pro Einheit teilnehmen.

In Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten

MEDITATIONSKURS

„Einfach SEIN“

Meditation kann die Herausforderungen des Alltags durch eine Praxis der inneren Ruhe und Gelassenheit ausgleichen. Regelmäßige meditative Übungen haben nachweislich gesundheitsfördernde Wirkungen für Körper, Geist und Seele. Die Meditationsabende laden ein, innezuhalten, die Antworten der Stille zu entdecken, bei sich zu ankommen und einfach im Hier und Jetzt zu sein. Sie laden ein, Anspannung abzubauen. Gleichzeitig kann neue Kraft geschöpft werden und eine positive Work-Life-Balance entstehen. Die Gruppe ist geeignet für in der Meditation ungeübte wie auch geübte Menschen.

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

Programm 2024-2 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

..... **WITTEN**

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-2-060

TERMINE: 14 x donnerstags,
22. August bis 12. Dezember,
außer Herbstferien
von 10:00 – 10:45 Uhr

KOSTEN: 84,- €

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

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12 TN

ANMELDUNG: ab sofort

..... **SCHWELM**

ORT: AWO-Kita
Grothestr. 2
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-061

TERMINE: 3 x mittwochs,
4. bis 18. Dezember
19:00 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 45,- €

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

PILATES-KURSE

Achtsamkeit und Selbstreflexion zu mehr Ausgeglichenheit

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonnhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-2-062

TERMINE: 4 x freitags,
13. September bis 11. Oktober,
außer 4. Oktober
9:30 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 40,- €

KURS-NR.: 24-2-063

TERMINE: 4 x freitags,
13. September bis 11. Oktober,
außer 4. Oktober
11:15 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 40,- €

KURS-NR.: 24-2-064

TERMINE: 6 x freitags,
8. November bis 13. Dezember
9:30 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 60,- €

KURS-NR.: 24-2-065

TERMINE: 6 x freitags,
8. November bis 13. Dezember
11:15 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 60,- € pro Kurs

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 rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchensgerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Der Kurs bewirkt einen Anschub für die nachhaltige Änderung von Stress erzeugenden Gewohnheiten im Berufsalltag. Losgelöst vom Arbeitsalltag können die Teilnehmer aus eingefahrenen Gewohnheiten herauskommen und neue, im Alltag entlastende Rituale einüben. Nach jeder Kurseinheit kann mehr Gelassenheit und Entspannung, auch gerade am Arbeitsplatz, gefördert werden.

Es 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 bei Bedarf ein kleines Kissen mit.

Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten

FÜR ALLE KURSE:

REFERENTIN:

Corinna Kannacher,
Pilates-Trainerin

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

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 Abenden werden Sie schrittweise in diese Methode eingeführt und lernen Entspannung gegen jede Art von Unbehagen einzusetzen.

→ 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.

SCHWELM

ORT: Yogastudio Einfach Yoga,
Wilhelmstr. 2
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-066

TERMINE: 8 x dienstags,
22. Oktober bis 10. Dezember
10:30 – 11:30 Uhr

KOSTEN: Kosten: 120,- €
pro Kurs (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. 7

ANMELDUNG: ab sofort

TAI CHI CHUAN

SCHWELM

ORT: Tanzzentrum
Ennepe-Ruhr, Wiedehaufe 8
58332 Schwelm
KURS-NR.: 24-2-067

TERMINE: 12 x freitags,
16. August bis 29. November,
außer 6. September, Herbst-
ferien und 1. November
10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 216,- €

(die gesetzlichen Krankenkassen
übernehmen bis zu 80 % der Kosten.
Eine Zertifizierung des Kurses von der
zentralen Prüfstelle für Prävention
liegt vor.)

Tai Chi Chuan vereint sowohl traditionelle chinesische Kampfkunst als auch Bewegungskunst in sich als „Weg der Stille“ oder Meditation in Bewegung und ist in China Volkssport.

Gesundheitsorientiert regelmäßig trainiert bietet es Möglichkeiten zur Erarbeitung der Selbstfürsorge und Lebenspflege durch alltags-taugliche Übungen der Bewahrung, Vermehrung und der gezielten Lenkung der Lebensenergie „Qi“ durch den Körper.

Die sanften fließenden Bewegungen wirken sich durch die Harmo-nisierung von Körper und Geist ausgleichend auf die Psyche und auf alle vegetativen Funktionen des Körpers aus, helfen beim Stressab-bau und kräftigen gleichzeitig den gesamten Bewegungsapparat.

Für die ältere Generation ist Tai Chi Chuan als Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und der Balance bestens geeignet.

Eine ideale Ausgleichssportart für jede Altersklasse und jeden Fitnessgrad sowie hilfreiche Therapie bei zahlreichen Zivilisations-krankheiten. Dadurch erfreut sich das chinesische „Schattenboxen“ auch bei uns inzwischen großer Beliebtheit.

→ Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit flacher Sohle tragen.

Kooperationen mit dem Tanzzentrum Ennepe-Ruhr Schwelm und der Evangelischen Kirchengemeinde Sprockhövel

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bredenscheid-Sprockhövel,
Perthesring 18
45549 Sprockhövel
KURS-NR.: 24-2-068

TERMINE: 10 x donnerstags,
22. August bis 21. November,
außer 5. September,
12:30 – 13:30 Uhr

KOSTEN: 120,- €

(die gesetzlichen Krankenkassen
übernehmen bis zu 80 % der Kosten.
Eine Zertifizierung des Kurses von der
zentralen Prüfstelle für Prävention
liegt vor.)

BEIDE KURSE:

REFERENTIN:

Martina Kipp, Lehrerin für
Innere Kampfkunst (Taijiquan-
Xingyiquan-Baguazhang)

VERANTWORTLICH: PetraSyring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 13

ANMELDUNG: ab sofort

→ **GENERATION 60+** **YOGA AUF DEM STUHL**

Yoga fördert die Bewegung, Atmung und Entspannung und verbessert die Konzentration. Dabei geht es nicht darum, eine perfekte Form in der Yogahaltung zu erreichen, sondern die Übungen den persönlichen Voraussetzungen anzupassen. Auch wenn körperliche Einschränkungen und gesundheitliche Probleme bestehen, ist es möglich, Erfahrungen mit Yoga zu machen.

Die Übungen werden dann individuell angepasst, im Sitzen auf dem Stuhl und im Stand am Stuhl. Alle Übungsfolgen werden durch das bewusste Atmen begleitet. Den Abschluss einer Yogastunde bildet eine Entspannungsreise durch den Körper.

Diese achtsame Praxis, regelmäßig ausgeführt, erhöht die Beweglichkeit, verbessert Koordination und Gleichgewicht und schenkt damit körperliche und geistige Regeneration.

→ Bitte bequeme Kleidung tragen, Socken, eine kleine Decke und ein Getränk mitbringen.

Kooperation mit dem Ev. Johanneszentrum Hattingen

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstraße 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 24-2-069

TERMINE: 4 x dienstags,
17. September bis 8. Oktober
10:30 – 11:45 Uhr

KOSTEN: 35,- €

KURS-NR.: 24-2-070

TERMINE: 6 x dienstags,
29. Oktober bis 3. Dezember
10:30 – 11:45 Uhr

KOSTEN: 53,- €

ALLE KURSE

KOSTEN: 35,- € pro Kurs

REFERENTIN:

Evelyn Anke, Yogalehrerin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

→ **SELBSTHILFE-ANGEBOT**
WALDGRUPPE FÜR KREBSBETROFFENE
VON BRUST-UND ANDEREN GYNÄKOLOGISCHEN
KREBSERKRANKUNGEN

.....
WITTEN

ORT: wechselnde Treffpunkte an Waldgebieten im Raum Witten – Bekanntgabe einige Tage vorher via WhatsApp-Gruppe

TERMINE:
jeden 3. Donnerstag im Monat
von 10:00 – 12:00/13:00 Uhr

ANSPRECHPARTNERIN:
Ranja Kaiser

→ **Bitte mitbringen:**
Wetterfeste Kleidung
und Schuhwerk,
Sitzunterlage, Getränk

In der akuten Behandlungsphase fällt es vielleicht schwer, sich allein zum Spaziergang aufzuraffen, insbesondere wenn man sich geschwächt durch die Behandlung fühlt. Teilweise finden Familienangehörige oder der Freundeskreis nicht die passenden Worte.

Unter Gleichbetroffenen und besonders im Gehen fällt es leichter, in Worte zu fassen, was Betroffene bewegt. Wir stärken unser Immunsystem beim Spaziergang durch den Wald und uns gegenseitig, um möglichst gut durch diese für Körper und Seele belastende Zeit zu kommen. Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen mit der Behandlung (Chemo, Operation, Bestrahlung, Reha, Umgang mit Nebenwirkungen, familiäre Auswirkungen etc.) und erleben gegenseitige Unterstützung und Solidarität. Zwischendurch gehen wir auch mal schweigend, um die Wahrnehmung für die äußere wie auch die innere Natur, die eigene Befindlichkeit und unsere Bedürfnisse zu fördern.

→ **Weitere Infos per E-Mail:**
wald.gegen.krebs@gmail.com
Selbsthilfe-Witten@paritaet-nrw.org





EHRENAMT

BERUF & BERUF UND EHRENAMT

Wähle einen Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu arbeiten.

Konfuzius

AD(H)S- VERSTEHEN UND BEGLEITEN FÜR PÄDAGOGEN UND PÄDAGOGINNEN IN KITA UND SCHULE

ONLINE

ONLINE-KURS-NR.: 24-2-071

TERMIN:

Donnerstag, 5. September
19:00 – 21:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

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

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

*Kooperationsveranstaltung mit
dem Kindergarten- und Schul-
referat in den Kirchenkreisen
Hattingen-Witten und Schwelm*

Kinder mit der Diagnose ADS und AD(H)S stellen Pädagogen und Pädagoginnen in Schulen und Kitas, aber auch in anderen öffentlichen Einrichtungen häufig vor eine besondere Aufgabe. Mit ihrer Unruhe und Ablenkbarkeit, aber auch ihrer oftmals sehr ausgeprägten Impulsivität, benötigen diese Kinder immer wieder unsere besondere Aufmerksamkeit und bringen ein ganzes System „mal eben“ völlig durcheinander und so manchen Erwachsenen an den Rand seiner Stress-Toleranz-Grenze.

Dahinter steckt jedoch keine böse Absicht, sondern eine Diversität im Denken, die es gilt besser zu verstehen, um den Kindern einen Zugriff auf ihre in der Regel völlig normale Intelligenz und eine bessere Zugehörigkeit zu Gemeinschaften zu ermöglichen. Denn hinter den kleinen Chaoten steht auch immer eine kleine Seele, die ihre riesigen Potentiale nicht zeigen kann, unter besonderem inneren Druck steht, negatives Feedback gewohnt ist und viel häufiger als neurotypische Kinder mit Ablehnung, geringem Selbstwert und daraus resultierenden psychischen Erkrankungen zu kämpfen hat. Neben einem Einblick in das Krankheitsbild der AD(H)S und seine besonderen Herausforderungen, beschäftigt sich dieses Seminar mit praktischen Möglichkeiten zum Umgang mit diesen besonderen Kindern und Strategien für ein gelungenes Miteinander.

→ ONLINE!

AD(H)S

Eltern, Großeltern, Erzieher*innen und Lehrer*innen von Kindern, die AD(H)S –Symptome zeigen, ob diagnostiziert oder nicht, stehen im Alltag oft vor großen Herausforderungen. Diese sind so verschieden wie die Kinder selbst und sie haben eines gemeinsam: Sie sind sehr kräftezehrend, verunsichernd und voller Widersprüche.

Das Gehirn von Kindern mit AD(H)S arbeitet, trotz einer in der Regel völlig normalen Intelligenz, anders als das Gehirn anderer Kinder und ihr Verhalten ist häufig auffällig unruhig oder verträumt und fällt einfach aus dem Rahmen.

Die Impulsivität macht Freundschaften mit Mitschüler*innen schwer, führt zu endlosen Diskussionen und Streitigkeiten. Selbst nahestehende Menschen reagieren mit Kopfschütteln und Unverständnis. Gegenstände, Aufgaben und Absprachen werden vergessen und die zunehmend genervten Erinnerungen sind für alle Beteiligten total frustrierend.

Doch was unterscheidet das Gehirn dieser Kinder denn wirklich? Was fällt ihnen denn warum so schwer und was benötigen sie von ihren Bezugspersonen? Wie können Erzieher*innen und Lehrer*innen diese Kinder im Alltag wirklich unterstützen und damit für alle mehr Ruhe und Zufriedenheit in Ihren Kontext bringen?

Diesen Fragen möchten wir uns in diesem Seminar widmen und richten uns an betroffene Eltern und Großeltern, aber auch an Erzieher*innen und Lehrer*innen.

Es sollen zum einen fachliche Informationen aufklären, aber besonders auch viele praktische Ideen für einen gelungenen Alltag in diesem Seminar vermittelt werden.

.....
ONLINE

ONLINE-KURS-NR.: 24-2-072

TERMIN: Dienstag, 1. Oktober
18:30 – 20:45 Uhr

KOSTEN: 30,- €

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

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

Kooperationsveranstaltung mit dem Kindergarten- und Schulerferat in den Kirchenkreisen Hattingen-Witten und Schwelm



→ ONLINE!

UMGANG MIT SCHULABSENTISMUS SYSTEMISCH GESTALTEN

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

TERMIN: Dienstag,
12. November, 15:00 – 18:00 Uhr

Schuldistanziertes Verhalten hat in den letzten Jahren immer mehr zugenommen und stellt alle Beteiligten oftmals vor große Herausforderungen bis hin zu Hilflosigkeit. Nicht selten geschieht es, dass SchülerInnen, die unregelmäßig oder nicht mehr zur Schule gehen, durchs „Netz“ fallen, da die Auseinandersetzung mit schuldistanziertem Verhalten als aufwendig und belastend erlebt wird.

Gleichzeit liegt es in unserer (Mit-) Verantwortung, konstruktive Möglichkeiten mit den Beteiligten zu entwickeln, denn neben der Schulpflicht besteht auch aus Sicht des Kinder- und Jugendschutzes Handlungsbedarf: Schüler*innen, die der Schule regelmäßig fernbleiben, sind oftmals in Not und sie und ihre Familien benötigen Unterstützung!

Im Kurzworkshop werden wir Schuldistanz aus systemischer Perspektive betrachten, die entsprechenden Dynamiken und Wechselwirkungen in den Blick nehmen und konkrete Unterstützungsmöglichkeiten entwickeln. Neben kurzen Inputs und spannenden Übungen wird genügend Raum zum Austausch in der Gruppe sein.

SCHWELM

TERMIN: Donnerstag,
14. November, 15:00 – 18:00 Uhr

RESILIENZ STÄRKEN IM SCHULALLTAG

„Was auch immer du tust, tue es aus einem guten Zustand heraus“ Sebastian Mauritz

BEIDE SEMINARE:

KURS-NR.: Anmeldung über
das Schulreferat, s.u.

KOSTEN: keine

REFERENT: Roland Wetter,
Ev. Beratungszentrum, Systemischer Therapeut, Hypnotherapeut, Resilienztrainer

VERANTWORTLICH: Frank Behr

TN-ZAHL: min. 8 / max. 20

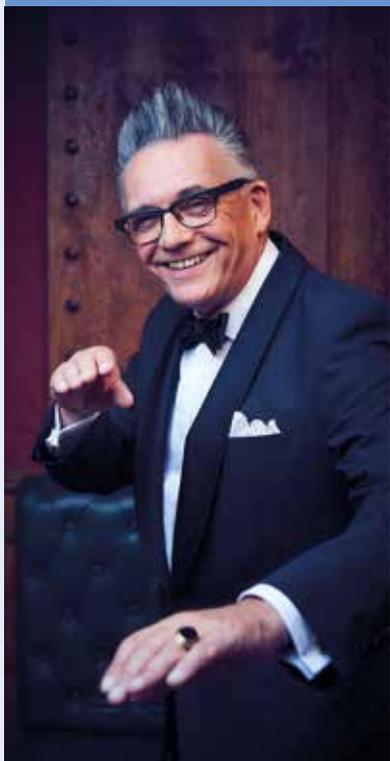
ANMELDUNG:

schulreferat@kirche-hawi.de
oder 02336 4003-38

Die letzten Jahre waren für Schulen besonders herausfordernd und für Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter*innen mit großen Belastungen bis hin zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen verbunden. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, flexibel mit Widrigkeiten und gesünder mit Stress umzugehen, gestärkt daraus hervorzugehen und daran zu wachsen. Das Gute daran: Resilienz ist lernbar!

In diesem dreistündigen Kurzworkshop geht es darum, die wesentlichen Elemente der Resilienzstärkung kennen zu lernen, um gesünder und gelassener mit Widrigkeiten umzugehen. Im Wechsel von kurzen Inputs, interessanten Übungen, kleinen Experimenten sowie Austausch in der Gruppe werden die Resilienzfaktoren bewusstgemacht. So können die Teilnehmenden leicht eine Erfahrung von Kompetenz und Selbstwirksamkeit machen.

Kulturprogramm: Konzert mit Götz Alsmann und Band



Termin:

Freitag, 22. November 2024, 19:00 Uhr

In diesem Jahr feiert der Verein Trauerarbeit Hattingen e.V. mit dem Kindertrauerzentrum traurig-mutig-stark in Witten sein 25jähriges Bestehen mit einem besonderen Kulturprogramm: ein Konzertabend mit Götz Alsmann und seiner Band.

Zu Götz Alsmann muß man nicht viel sagen: Er ist durch viele Auftritte in ganz Deutschland, vor allem aber auch durch die langjährige Sendung des WDR „Zimmer frei“ bestens bekannt.

Mit seinem neuen Programm ... bei Nacht ... gastiert er in Witten. Wir im Verein Trauerarbeit Hattingen e.V. freuen uns sehr, ihn für diesen Auftritt gewonnen zu haben.

Ort der Veranstaltung:

Ev. Popakademie, Ruhrstraße 48 in 58452 Witten
in Zusammenarbeit mit der Creativen Kirche.

Eintrittspreis:

44, 70 Euro inkl. Vorverkaufsgebühren

Tickets erhalten Sie im Ticketshop der Creative Kirche:
www.creative-kirche.de oder telefonisch unter:
+49 2302 2822222



HATTINGEN

ORT: Paul Gerhardt-Haus
Marxstraße 23
Hattingen-Welper

TERMINE (2025):

24. – 26. Januar, 7. – 9. Februar,
25. – 27. April, 29. – 31. August

KOSTEN: 980,- €

LEITUNG: Sven Dreger, Theologe, Supervisor DGfP, KSA-/BVT-Kursleiter, Lehrsupervisor DGfP; Rüdiger Franz, Pastor, Supervisor DGfP, KSA-/BVT-Kursleiter, Lehrsupervisor DGfP; Annedore Methfessel, Theologin & Pastoralpsychologin, Supervisorin DGfP/DGSv, KSA-/BVT-Kursleiterin, Lehrsupervisorin DGfP

TN-ZAHL: min. 10 / max. 12

INFO/ANMELDUNG: ab sofort bis 30. November an

A. Methfessel: Kirchhofstr. 94
42327 Wuppertal, 0202 74 62 65,
info@pz-rhein-ruhr.de
Rico Otterbach: 02302 2772541,
r.otterbach@pz-rhein-ruhr.de
www.traurig-mutig-stark.de
www.pz-rhein-ruhr.de

*In Kooperation mit
Trauerarbeit Hattingen e.V.*

GRUNDLAGEN ZUR TRAUERBEGLEITUNG**Befähigungskurs zur Trauerbegleitung im Ehrenamt**

Pastoralpsychologische Weiterbildung anerkannt durch BVT

Der Kurs ist insbesondere gedacht für Menschen, die als Ehrenamtliche im Hospizdienst oder in der Trauerarbeit tätig werden möchten sowie für Menschen, die in ihrem Umfeld oder an ihrem Arbeitsplatz, in Institutionen und Firmen als Ansprechpartner*in für Trauernde zur Verfügung stehen. Mit diesem Qualifizierungsangebot möchten wir sowohl die Hilfe und Begleitung von Trauernden und Sterbenden ermöglichen als auch eine gesellschaftliche Anerkennung dieses Themas erreichen.

Der Kurs wird an vier Wochenenden von Freitag, 17.00 Uhr bis Sonntag, 17.30 Uhr durchgeführt. Unverzichtbare Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft zur Selbsterfahrung, psychische Belastbarkeit sowie Respekt vor Menschen verschiedener Weltanschauungen.

Dieser Kurs zur Trauerbegleitung entspricht den Vorgaben für einen Kurs „Grundlagen zur Trauerbegleitung“, bzw. „Befähigungskurs zur Trauerbegleitung im Ehrenamt“ mit 80 Ustd. Umfang nach den Richtlinien des BVT – Teilnahmebescheinigung – anerkannt durch den BVT.

ZIELE UND KOMPETENZEN

Als Teilnehmende erwerben Sie Kenntnisse zum Thema Trauer in Theorie und Praxis, in erschwerten Situationen und verschiedenen Altersgruppen.

Sie bearbeiten Ihre eigenen Erfahrungen im Umgang mit Trauer (Trauerbiographie) sowie exemplarisch im Genogramm.

Sie erweitern insbesondere Ihre Kompetenzen in Kommunikation und Gesprächsführung in belastenden und schwierigen Situationen.

Sie erweitern Ihre Wahrnehmungskompetenz und lernen zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung zu unterscheiden.

Sie erwerben die Fähigkeit, zwischen Ihren persönlichen biographischen Anteilen und den strukturellen Rahmenbedingungen z.B. eines Hospizdienstes zu unterscheiden.

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse in Bezug auf die eigene religiöse Sozialisation und die eigene Sprachfähigkeit in Glaubensfragen, auch im Umgang mit Klientel, die anders konfessionell, religiös oder nicht-kirchlich gebunden ist.

„SPICKZETTEL IM KOPF“ GEDÄCHTNISTRaining UND MERKTECHNIKEN – UNGENUTZTE POTENTIALE AKTIVIEREN UND UNSERE RESILIENZ STÄRKEN

Gedächtnistraining und Merktechniken zur Bewältigung von Komplexität in Beruf und Gesellschaft

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen und abspeichern zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Wir erleben eine bunte Vielfalt des Denkens und Lernens, wenn wir die unterschiedlichen Funktionen beider Gehirnhälften nutzen und mit einbeziehen. Das Gehirn benötigt regelmäßiges Training, um den täglichen Anforderungen gewappnet zu sein. Wir vermitteln Ihnen aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie Strategien und Übungen zur Steigerung der Gedächtnisleistung, die Sie gezielt in Ihrem Arbeits-alltag einsetzen können.

Gezielte Merktechniken, unterschiedlichste Gedächtnisübungen sowie leichte auch spielerische Bewegungseinheiten unterstützen uns dabei und helfen die Gedächtnisleistung zu steigern. Es erwartet Sie eine spannende Gedächtnisreise mit denkwürdigen Spaziergängen sowie Bewegungs- und kurzen Entspannungseinheiten zum Ausprobieren. Der angespannte Schulter-Nackebereich findet Berücksichtigung, Alltagsbewegungen werden bewusst gemacht.

→ Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub nach dem
Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.

*Kooperationsveranstaltung mit dem Kindergartenreferat
in den Kirchenkreisen Hattingen-Witten und Schwelm*

SPIEKEROOK

ORT: Haus am Meer
Westend 14, 26474 Spiekeroog

KURS-NR.: 25-1-001

TERMINE: Bildungsurlaub
vom 24. bis 28. März 2025,
Anreise am Sonntag, 23. März,
Abreise am Samstag, 29. März

KOSTEN: 1.090,- € bei
Unterbringung im Einzelzim-
mer (das Bad wird mit zwei
Personen geteilt!) bei mind.
12 TN inkl. Vollpension bei
eigener Anreise

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 9 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

> BILDUNGS
URLAUB! <

LANGEOOG

ORT: Freizeit- und Tagungsstätte der Bremischen

Ev. Kirche

Gartenstraße 3-11

26465 Langeoog

KURS-NR.: 25-2-001

TERMIN: Bildungsurlaub vom 10.- bis 4. November 2025

Sonntag, 9. bis Samstag,

15. November 2025

KOSTEN: 999,-€ im EZ, 900,-€ im DZ, inkl. Vollpension

REFERENTIN:

Marlies Grasmann, Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 10 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

→ Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.

Kooperationsveranstaltung mit dem Kindergartenreferat in den Kirchenkreisen Hattingen-Witten und Schwelm

BILDUNGSCHÄCK
Machen Sie sich schlau – es zählt sich aus!

> BILDUNGS
URLAUB! <

50 PLUS: GELÖST! UND SCHWUNGVOLL BIS ZUR RENTE **Ungenutzte Potentiale aktivieren und unsere Resilienz stärken**

Mit 50+ blicken wir meist auf ein längeres Berufsleben zurück und haben so manche Herausforderung gemeistert. Vielleicht tritt auch eine Müdigkeit ein, mit den aktuellen Herausforderungen der Arbeitswelt umzugehen. Wir verfügen über wertvolle Fach- und Sozialkompetenzen und über ein reichhaltiges Erfahrungswissen. Wie können wir unsere Potenziale so einbringen, dass wir die nächsten Arbeitsjahre noch gelöst und möglichst erfüllend verbringen können?

Wie können wir mit dem Älterwerden und damit verbundenen verlängerten Regenerationszeiten Stress abbauen und klug mit unseren Kräften haushalten? Einfache, wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen helfen Belastungen abzubauen. Dabei packen wir nach dem „Gelöst!-Modell“ von Carola Baxmann unseren Schnelle-Hilfe-Koffer.

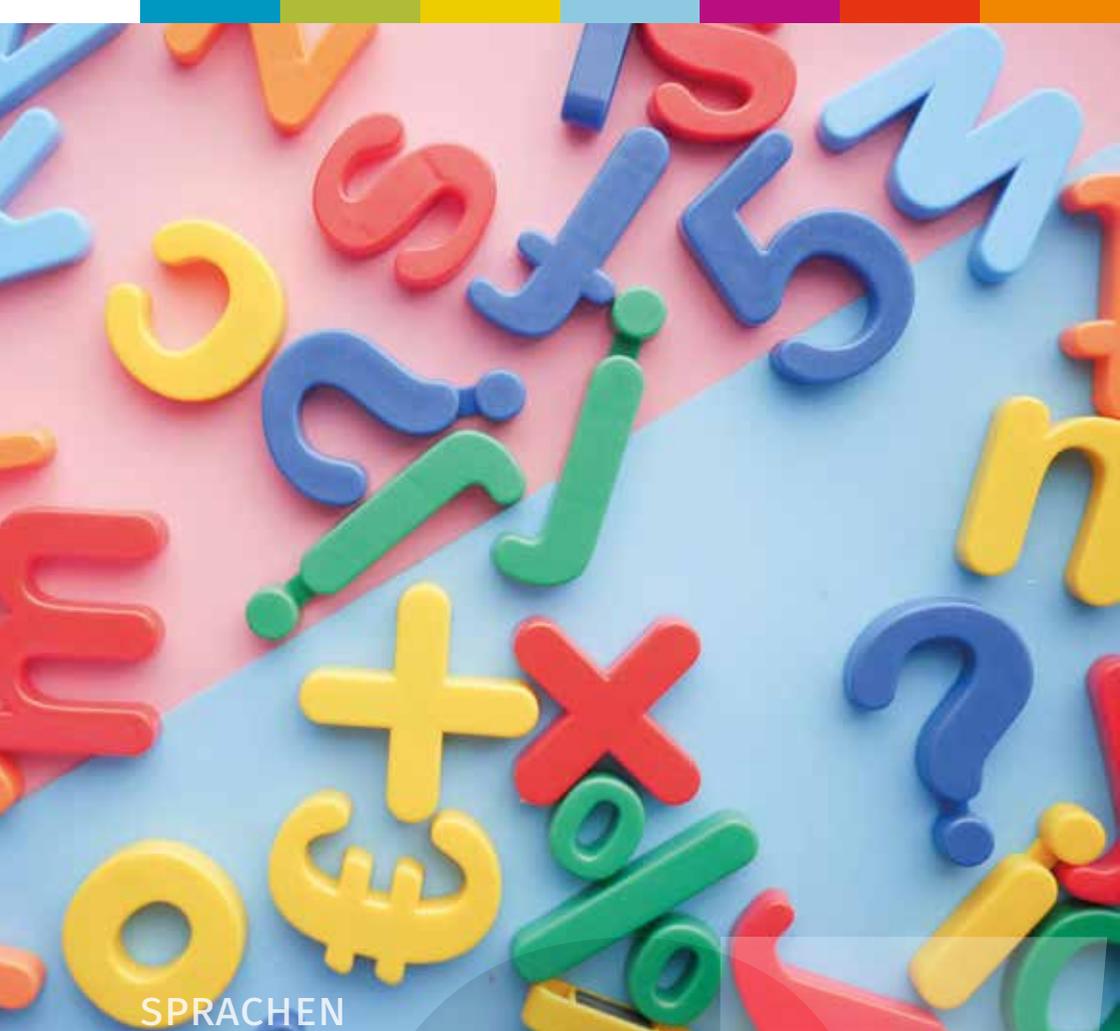
Wir richten den Blick nach innen auf „inneren Manager und Antreiber“ nach dem IFS-Modell („Inneres Familien System“) nach Richard Schwartz, welches von Tom Holmes durch die lösungsorientierte und achtsame Haltung ergänzt wurde. Wir setzen uns neue Ziele, unterstützt durch die Motto-Ziele nach dem Züricher-Ressourcenmodell.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE:

- Vorteile des Älterwerdens und Nachteile ausgleichen
- Schnelle Hilfe Koffer in stressigen Situationen
- Mit „Mini-Pausen“ erholter und zentrierter arbeiten
- Eigene Stärken bewusstmachen
- Lösungsorientierte Fall-Supervision zu persönlichen Stresssituationen
- Wertschätzender Rückblick auf bereits Erreichtes
- Was bringt Schwung in unser Arbeitsleben?
- Wohlwollender Blick auf unsere „Inneren Manager“
- Selbst-Akzeptanz und Akzeptanz unserer Grenzen
- Mit mir SELBST im Einklang gelassen Veränderungen meistern
- Neue Horizonte und Perspektiven gewinnen
- Achtsamkeitsübungen zum Stressabbau und Entspannen
- Gelöst! und schwungvoll im Berufsalltag

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG:

- Offenheit und Bereitschaft zur Selbstreflexion
- telefonisches Vorgespräch mit der Seminar-Leitung



SPRACHEN

SPRACHEN

*Die Sprache ist die Quelle
aller Missverständnisse.*

Antoine de Saint-Exupéry

ENJOY ENGLISH: ENGLISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN MIT VORKENNTNISSEN

WITTEN-JOHANNISZENTRUM

ORT: Ev. Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 24-2-073

TERMINE: 7 x donnerstags,
22. August bis 10. Oktober,
außer 3. Oktober
16:00 – 17:30 Uhr

KOSTEN: 84,- €

KURS-NR.: 24-2-074

TERMINE: 8 x donnerstags,
31. Oktober bis 19. Dezember
16:00 – 17:30 Uhr

KOSTEN: 96,- €

BEIDE KURSE:

REFERENTIN:

Ursula Hirschberg,
OStR' i.R., Englischdozentin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 14

ANMELDUNG: ab sofort

*In Kooperation mit dem
Ev. Johanniszentrum Witten*

Dieser Kurs auf A2-Niveau (des Europäischen Referenzrahmens) richtet sich an Personen, die bereits Erfahrungen mit der englischen Sprache gemacht haben und diese nun wieder auffrischen wollen. Dabei orientieren sich das Lerntempo und die Aktivitäten im Kurs an den Wünschen und Bedürfnissen der Kursteilnehmenden.

Wir bieten allen neuen Kursteilnehmer*innen an, an der ersten Unterrichtseinheit kostenfrei teilzunehmen, also zu „schnuppern“. Wenn das Kursniveau zu Ihnen passt, melden Sie sich erst dann verbindlich an.

→ Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

**> Interesse an
weiteren Sprach-
angeboten?**

Wenden Sie sich gerne
an Petra Syring:
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.

FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN OHNE VORKENNTNISSE

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bredenscheid-Sprockhövel
Perthesring 18
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 24-2-075

TERMINE: 8 x freitags,
23. August bis 11. Oktober
10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 96,- €

KURS-NR.: 24-2-076

TERMINE: 6 x freitags,
8. November bis 13. Dezember
10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 72,- €

BEIDE KURSE:

REFERENTIN:

Isabelle Henner,
Französischlehrerin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort,
bis spätestens eine Woche
vor Kursbeginn

Für alle, die mit keinen oder geringen Vorkenntnissen noch einmal beginnen und ihre geringen Französischkenntnisse auffrischen möchten. Für alle, die ihr mündliches Französisch verbessern möchten, die sicher sein und ein gutes Gefühl haben möchten, wenn sie Französisch sprechen wollen oder müssen.

Freuen Sie sich auf ein langsam aufbauendes Wortschatz-, Grammatik- und Kommunikationstraining, das Sie auf Ihren (Urlaubs-) Alltag sprachlich vorbereitet. Sie lernen wichtige Fragen zu stellen und zu beantworten. Sie lernen Ihre Interessen und Wünsche zu formulieren; zu reagieren, wenn's wichtig wird.

Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

> *Interesse an
weiteren Sprach-
angeboten?*

Wenden Sie sich gerne
an Petra Syring:
02336 40 03 44

*In Kooperation mit
der Kirchengemeinde
Bredenscheid-Sprockhövel*



COMPUTER & MEDIEN

COMPUTER UND MEDIEN

*Meine Tastatur und ich sind wie Romeo und Julia.
Wir sind füreinander gemacht, aber unsere Beziehung
endet immer mit einem Streit.*

Unbekannt

Liebe Computer- und Medien-Interessierte,

in diesem Halbjahr haben wir unser Angebot etwas reduziert und uns verstärkt an der Nachfrage des vergangenen Jahres orientiert.

Sollten Sie spezielle Wünsche haben, zögern Sie bitte nicht, uns telefonisch oder per E-Mail zu kontaktieren. Gerne nehmen wir Ihre Anregungen auf und bieten zusätzliche Kurse oder Workshops an. In unserem Repertoire befinden sich auch Schulungen speziell für ältere Menschen im Computerbereich, sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene.

Wir sind flexibel und können die angebotenen Kurse an verschiedenen Standorten und zu unterschiedlichen Zeiten einrichten. Wenn sich mindestens 4-5 Teilnehmer*innen zusammenfinden, setzen wir diese Wunschkurse gerne um.

Ihre Petra Syring

**> ALLE PC-
und Medien-kurse
alternativ
auch online !**

→ 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.

→ **NEUE MEDIEN: APPLE** **IPHONE-KURS**

Die Potentiale des iPhones
effektiv nutzen:
Notizen, Erinnerungen & Kalender

In diesen drei Einführungskursen werden
die Grundlagen des iPhones vermittelt:

10:00 – 11:45 Uhr:

Einführung und Details zu **Notizen**

12:00 – 13:45 Uhr:

Einführung und Details zu **Erinnerungen**

14:00 – 15:45 Uhr:

Einführung und Details zu **Kalender**

→ **VORAUSSETZUNG:**

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

MAC-EINFÜHRUNGSKURS

Die Potentiale des Macs effektiv
nutzen: Notizen, Erinnerungen und
Kalender

In diesen drei Einführungskursen werden
die Grundlagen des Apple-Mac vermittelt:

10:00 – 11:45 Uhr:

Einführung und Details zu **Notizen**

12:00 – 13:45 Uhr:

Einführung und Details zu **Erinnerungen**

14:00 – 15:45 Uhr:

Einführung und Details zu **Kalender**

→ **VORAUSSETZUNG:**

Bitte Ihren eigenen Mac mitbringen
und die Zugangsdaten für Ihre Apple ID.

WITTEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Herbede, Meesmannstr. 80
58456 Witten

KURS-NR.: 24-2-CHE 077

TERMIN: Freitag, 11. Oktober
10:00 – 11:45 Uhr

KOSTEN: 28,- €

KURS-NR.: 24-2-CHE 078

TERMIN: Freitag, 11. Oktober
12:00 – 13:45 Uhr

KOSTEN: 28,- €

KURS-NR.: 24-2-CHE 079

TERMIN: Freitag, 11. Oktober
14:00 – 15:45 Uhr

KOSTEN: 28,- €

KURS-NR.: 24-2-CHE 080

TERMIN: Freitag, 11. Oktober
10:00 – 15:45 Uhr

KOSTEN: 75,- €

ALLE KURSE:

REFERENT: Joachim Faulhaber

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

*Reduzierter
Preis bei
Belegung des
ganzen
Kurstags!*

SCHWELM

ORT: ComputerStudio
Schwelm, Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-CS 081

TERMIN: Freitag, 18. Oktober
10:00 – 11:45 Uhr

KOSTEN: 28,- €

KURS-NR.: 24-2-CS 082

TERMIN: Freitag, 18. Oktober
12:00 – 13:45 Uhr

KOSTEN: 28,- €

KURS-NR.: 24-2-CS 083

TERMIN: Freitag, 18. Oktober
14:00 – 15:45 Uhr

KOSTEN: 28,- €

KURS-NR.: 24-2-CS 084

TERMIN: Freitag, 18. Oktober
10:00 – 15:45 Uhr

KOSTEN: 75,- €

ALLE KURSE:

REFERENT: Joachim Faulhaber

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

→ **APPLE FOTOS**

FOTOS AUFNEHMEN, BEARBEITEN, SPEICHERN & PRÄSENTIEREN INKL. KLEINE FOTO-SAFARI

SCHWELM

ORT:

Computer Studio Schwelm
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-CS 085

TERMIN: Freitag,
13. September,
10:00 – 16:00 Uhr

KOSTEN: 75,- €

REFERENT: Joachim Faulhaber,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

In diesem Fotokurs lernen Sie alles, was Sie als Einsteiger*innen benötigen, um deutlich bessere Fotos zu machen.

INHALTE:

- Fotos mit dem iPhone
- Aufnahme Modi: Blitz, Selbstauslöser, Live-Foto, Filter
- Justieren Helligkeit & Fokus
- Zoom
- Einstellungen
- Praxis-Exkursion Ablage auf dem iPhone
- Darstellung Modi
- Alben
- Bild verbessern
- Nutzung von iCloud
- Weitergabe von Bildern Übertragung auf den MAC
- AirDrop
- Digitale Bilder App
- Fotos App Verwaltung mit der Fotos App

→ Bitte bringen Sie Ihr iPhone und (wenn möglich) Ihren Mac mit.

→ NEUE MEDIEN: iPHONE UND iPAD-KURSE

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.

→ VORAUSSETZUNG:

Bitte Ihr eigenes iPad mitbringen und die Zugangsdaten für Ihre Apple ID.

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, und immer wieder neueste Apps.

→ VORAUSSETZUNG:

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

WITTEN-ANNEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde Annen, FreiRaum
Westfeldstraße 80,
58453 Witten

KURS-NR.: 24-2-CA 086

TERMINE: 2 x montags,
2. und 9. September
10:00 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 65,- €

KURSLEITER: Marek Schirmer,
Multimedia-Newsdesigner,Witten

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-CS 087

TERMINE: 2 x donnerstags,
15. und 23. August
10:00 – 13:00 Uhr

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
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-CS 088

TERMINE: 2 x mittwochs,
14. und 21. August,
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER: Detlef Eckhard,
Dipl. Informatiker, Witten

KURS-NR.: 24-2-CS 089

TERMINE: 2 x dienstags,
3. und 10. September,
18:00 – 21:00 Uhr

KURSLEITER: Detlef Eckhard,
Dipl. Informatiker, Witten

WITTEN-ANNEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Annen, FreiRaum
Westfeldstr. 80
58453 Witten

KURS-NR.: 24-2-CA 090

TERMINE: 2 x dienstags,
20. und 27. August,
18:00 – 21:00 Uhr

KURSLEITER: Detlef Eckhard,
Dipl. Informatiker, Witten

WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 24-2-CB 091

TERMINE: 2 x dienstags,
3. und 10. September
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER:
Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

**FÜR ALLE SMARTPHONE-
EINFÜHRUNGSKURSE:**

KOSTEN: 65,- € pro Kurs

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

**→ SMARTPHONE-KURS
SMARTPHONE (ANDROID-)
EINFÜHRUNGSKURS**

An zwei Tagen lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen.

INHALTE:

- Wie gehe ich über WLAN ins Internet?
- 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.

→ **WORKSHOP** **EXCEL –** **GRUNDLAGEN WIEDERHOLEN**

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

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

→ **WORKSHOP** **WORD WORKSHOP**

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 Teilnehmerfragen eingeplant.**

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-CS 092

TERMINE: 2 x montags,
2. und 9. September
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER:
Thorsten Schmelting,
Informatikstudium, Wetter

KOSTEN: 65,- €

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 24-2-CSP 093

TERMINE: 2 x mittwochs,
4. und 11. September
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER:
Thorsten Schmelting,
Informatikstudium, Wetter

KOSTEN: 65,- €

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

→ WORKSHOP WHATSAPP – EINSTIEG UND FUNKTIONEN

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum
Westfeldstraße 80
58453 Witten

KURS-NR.: 24-2-CA 094

TERMIN: Donnerstag,
5. September,
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-CS 095

TERMIN: Donnerstag,
12. September,
17:00 – 20:00 Uhr

KURSLEITER: Detlef Eckhard,
Dipl. Informatiker, Witten

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 24-2-CH 096

TERMIN: Freitag,
13. September,
10:00 – 13:00 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

ALLE WORKSHOPS:

KOSTEN: 33,- €

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

Der Nachrichtendienst WhatsApp verbindet Sie mit Freunden und Familie und der Welt.

Nachrichten in Textform oder als Sprachnachricht, Fotos und Dateien werden ausgetauscht und lassen sich individuell an einen bestimmbar Personenkreis richten.

Wir beschäftigen uns mit den Grundfunktionen, Symbolen, dem Erstellen von Gruppen, Statusupdates, Datenschutzeinstellungen u.v.m.

→ In diesem Workshop sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Geräten aller Smartphone-Hersteller herzlich willkommen.

→ WORKSHOP

»WIE NUTZE ICH KOMOOT?«

„Komoot“ hat sich zur beliebtesten App bei deutschen Rad- und Wandertouristen entwickelt – einfache und komfortable Bedienung sprechen für sich.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie komoot für Ihre Bedürfnisse optimal einsetzen – angefangen von der Tourenplanung am PC über die optimale Navigation unterwegs bis zu Spezialtipps, wie man die mit komoot geplanten Touren auch mit GPS-Geräten oder mit anderen Apps nutzen kann.

Im Basiskurs geht es um die Nutzung von komoot auf dem Smartphone:

- Installation und Einrichtung von komoot – Welche Versionen und welche Offline-Regionen sind sinnvoll?
- Wie berechnet komoot Tourenvorschläge und Strecken und wie kann man die Ergebnisse optimieren?
- Wie findet man passende Tourenvorschläge?
- Wie kann man unterwegs Strecken umplanen?
- Welche Einstellungen sollte man auf dem Smartphone in der komoot-App vornehmen?
- Arbeiten mit Wegeoberflächen und Wegearten
- Komoot offline nutzen

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-CS 097

TERMIN: Freitag, 16. August
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: Detlef Eckhard,
Dipl. Informatiker, Witten

KURS-NR.: 24-2-CS 098

TERMIN: Donnerstag,
22. August, 17:00 – 20:45 Uhr

KURSLEITER: Detlef Eckhard,
Dipl. Informatiker, Witten

KURS-NR.: 24-2-CS 099

TERMIN: Donnerstag,
29. August, 9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER:
Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

.....
WETTER-WENGERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
 Wengern
 Trienendorfer Straße 24
 58300 Wetter

KURS-NR.: 24-2-CW 100
TERMIN: Montag, 26. August
 9:00 – 12:45 Uhr
KURSLEITER:
 Thorsten Schmeling,
 Informatikstudium, Wetter

.....
WITTEN-ANNEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
 Annen, **FREIRAUM**
 Westfeldstraße 80
 58453 Witten

KURS-NR.: 24-2-CA 101
TERMIN: Dienstag, 27. August
 9:00 – 12:45 Uhr
KURSLEITER:
 Thorsten Schmeling,
 Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 24-2-CA 102
TERMIN: Donnerstag,
 5. September
 17:00 – 20:45 Uhr
KURSLEITER: Detlef Eckhard,
 Dipl. Informatiker, Witten

.....
WITTEN-BOMMERN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
 Bommern
 Bodenborn 48
 58452 Witten

KURS-NR.: 24-2-CB 103
TERMIN: Mittwoch,
 28. August, 9:00 – 12:45 Uhr
KURSLEITER:
 Thorsten Schmeling,
 Informatikstudium, Wetter

.....
HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
 Uhlandstraße 32
 45527 Hattingen

KURS-NR.: 24-2-CH 104
TERMIN: Freitag, 30. August
 9:00 – 12:45 Uhr
KURSLEITER:
 Thorsten Schmeling,
 Informatikstudium, Wetter

**FÜR ALLE KOMOOT-
 WORKSHOPS:**

KOSTEN: 41,- € pro Workshop
VERANTWORTLICH:
 Petra Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: ab sofort

KOMOOT FÜR FORTGESCHRITTENE

Komoot hat sich zur beliebtesten App bei deutschen Rad- und Wandertouristen entwickelt – einfache und komfortable Bedienung sprechen für sich.

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse mit der komoot-App und möchten Tipps zur Tourenplanung.

- Wie berechnet komoot Tourenvorschläge und Strecken und wie kann man die Ergebnisse optimieren?
- Wie findet man passende Tourenvorschläge?
- Wie kann man unterwegs Strecken umplanen?

→ Am Besten bringen Sie einen Laptop (wenn möglich) und Ihr Smartphone/ iPhone mit.

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-CS 105

TERMIN: Mittwoch, 28. August
17:00 – 20:00 Uhr

REFERENT: Detlef Eckhard,
Diplom Informatiker, Witten

KURS-NR.: 24-2-CS 106

TERMIN:
Montag, 16. September,
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT:
Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

WITTEN

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Annen, FREIRAUM
Westfeldstraße 80
58453 Witten

KURS-NR.: 24-2-CA 107

TERMIN:
Donnerstag, 5. September
17:00 – 20:00 Uhr

REFERENT: Detlef Eckhard,
Diplom Informatiker, Witten

KURS-NR.: 24-2-CA 108

TERMIN:
Donnerstag, 12. September
10:00 – 13:00 Uhr

REFERENT:
Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 33,- € je Workshop

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

→ **NEUES ERLEBEN – NEUES ENTDECKEN****3D-DRUCK:
HABEN SIE SICH SCHON IMMER GEFRAGT,
WAS DAS IST?****SCHWELM**

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 24-2-CS 109

TERMIN: Samstag,
7. September, 16:00 – 18:15 Uhr

KURS-NR.: 24-2-CS 110

TERMIN: Montag,
23. September, 18:30 – 20:45 Uhr

KURS-NR.: 24-2-CS 111

TERMIN: Dienstag,
12. November, 18:30 – 20:45 Uhr

KURS-NR.: 24-2-CS 112

TERMIN: Sonntag,
1. Dezember, 16:00 – 18:15 Uhr

FÜR ALLE KURSE:

KOSTEN: 40,- € je Kurs

KURSLEITER:

Christian Jelich,
Informatiker, Gevelsberg

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des 3D-Drucks. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise durch die gesamten Abläufe – von der Planung bis hin zum fertigen Produkt. Erfahren Sie, welche erstaunlichen Möglichkeiten Ihnen ein 3D-Drucker heute bietet: sei es für den Garten, den Modellbau, den Haushalt, Schmuck, Dekoration und vieles mehr.

Haben Sie Fragen rund um den 3D-Druck? Bei uns finden Sie die Antworten.

In diesem Kurs arbeiten wir mit Fusion 360 (CAD-Zeichenprogramm) und Orca Slicer (Slicing-Programm). Außerdem bieten wir einen kleinen Ausblick in den CHITUBOX Slicer für Resin-Drucker.

Zusätzlich stellen wir Ihnen verschiedene 3D-Druckverfahren mit ihren Vor- und Nachteilen vor. Gemeinsam finden wir heraus, welches Druckverfahren am besten zu Ihren Anforderungen passt.

→ **Wir empfehlen, einen eigenen Laptop mitzubringen, um die erforderlichen Programme nutzen zu können.**

Die benötigten Programme – Fusion 360 (Konstruktionsprogramm) und Orca Slicer (Slicing-Programm) – sind für die Privatnutzung kostenlos.

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

→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 syring@kirche-hawi.de



→ Bitte an die Evang. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr, Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm
Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der AGB der Seiten 74-77 für folgende Veranstaltung/en an.

Sie können sich auch gleichzeitig für mehrere Veranstaltungen anmelden.

Anmeldungen zu Kursen / Veranstaltungen auch online über das Anmeldeformular auf www.eeb-en.de, sofern nicht in der Ausschreibung explizit auf ein veranstaltungsspezifisches Formular verwiesen wird.

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.	Datum Veranstaltung
-----------------	----------------------------

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.	Datum Veranstaltung
-----------------	----------------------------

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.	Datum Veranstaltung
-----------------	----------------------------

Titel Veranstaltung

Kurs-Nr.	Datum Veranstaltung
-----------------	----------------------------

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



ALLGEMEINE HINWEISE

Die beschriebenen Erwachsenenbildungsangebote sind Veranstaltungen nach dem Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen und werden im Rahmen des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe 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 wie Studienfahrten, PC-Kurse, Gesundheit, inklusive Angebote etc. haben. Sie werden dann gezielt darüber informiert. 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: GENODED1DKD
Verwendungszweck: Kursnr. + Name Teilnehmer*in

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*n Teilnehmer*in 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 Teilnehmer*innen stattfinden, wenn eine entsprechend höhere Gebühr von den restlichen Teilnehmer*innen 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.

Eigene Hard- und Software

Bitte beachten Sie hierzu unsere AGB, § 9.

Kursunterlagen

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

AGB – 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, 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 Evangelischen 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 Webseite 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 Evangelischen 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/der Dozentin). 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, DSGVO und der übrigen gesetzlichen Vorschriften statt.

Die bei der Anmeldung erhobenen persönlichen Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung (§ 6 Absatz 5 DSGVO 2018) verwendet. Die Bestandsdaten wie Vorname, Name, Straße, Nummer, PLZ, Ort, werden für den Vertragsabschluss benötigt. Ohne die Angaben kann kein Vertrag geschlossen werden. Für die Abfrage der Kontaktdaten (Telefon-Nr., E-Mail) liegt unser berechtigtes Interesse (§ 6 Absatz 8 DSGVO 2018) vor, damit wir Sie bei Veranstaltungsänderungen unmittelbar kontaktieren können. Liegen uns diese Daten nicht vor, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über mögliche Änderungen informieren.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch erfasst, verarbeitet und gespeichert. Die Daten sind für die Veranstaltungsdurchführung und -abwicklung in Datenbanken und Anwendungen gespeichert. Zugriff haben lediglich die in den Prozess involvierten Mitarbeiter, Dozenten und unsere IT-Abteilung. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Unsere Veranstaltungen werden öffentlich gefördert. Für die Inanspruchnahme der Förderung ist die Erhebung von Daten über Teilnehmerlisten mit Pflichtangaben für die fördernde Stelle notwendig. Diese Teilnehmerlisten müssen für die Auszahlung der Zuschüsse an die öffentliche Stelle, z. B. den Regierungsbezirk, weitergeleitet werden.

Hat der/ die Teilnehmende der Verwendung der jeweiligen Bestands- und Kontaktdaten für die Zusendung von aktuellen Informationen zu EBW Veranstaltungen zugestimmt, bleiben diese Daten im Verteiler. Diese Einwilligung kann jederzeit per Mail an erwachsenenbildung@kirche-hawi.de widerrufen werden.

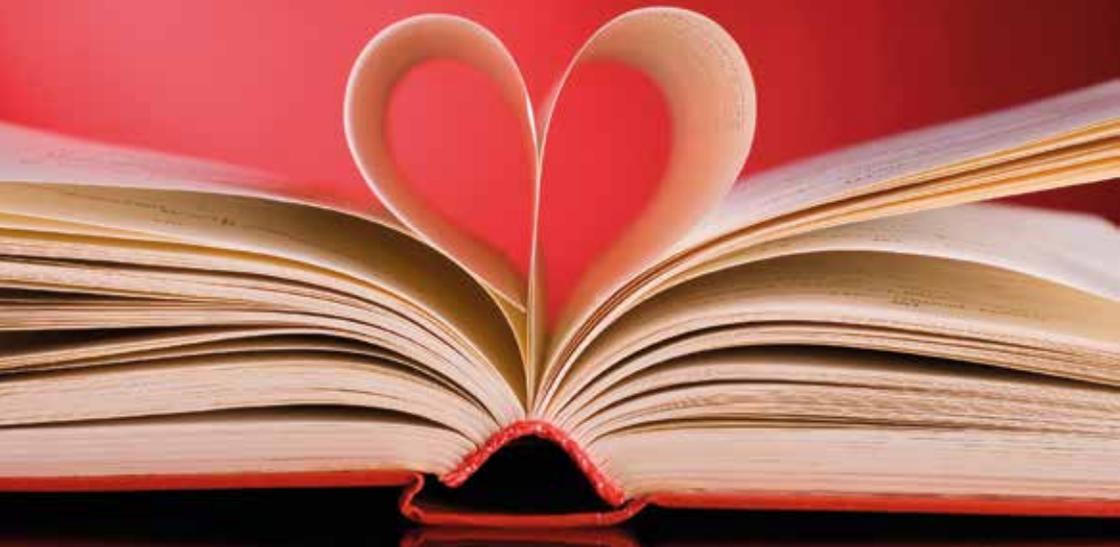
Die gespeicherten Daten werden ausschließlich für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr verwendet werden.

§ 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 sinnent sprechende 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.

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 Miriam Borz
Telefon 02336 . 40 03 15
mediothek@kirchenkreis-schwelm.de
www.kirchenkreis-schwelm.de/synodale-dienste/mediothek/



EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS
SCHWELM

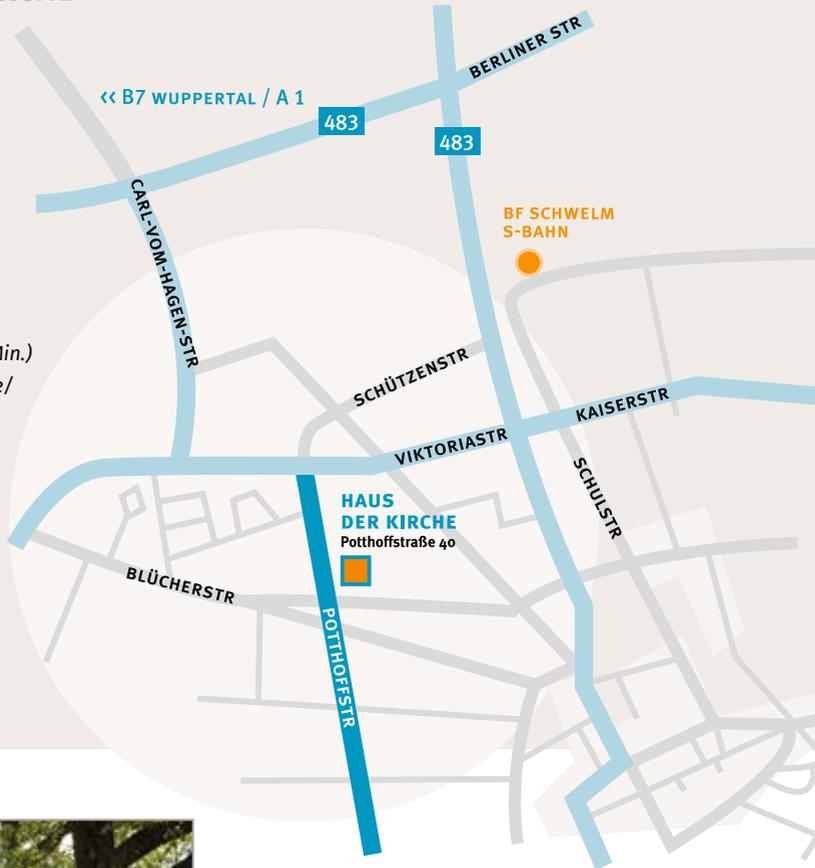


DIE EVANGELISCHE ERWACHSENENBILDUNG ENNEPE-RUHR IM IM HAUS DER KIRCHE

ÖNPV:

S-Bahnhof Schwelm
„Märkische Straße“
Ein kurzer Fußweg (ca. 7 Min.)
führt zum Haus der Kirche/
Computer Studio.

→ Ihre Verbindung auch
über www.vrr.de



HAUS DER KIRCHE
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

Computer Studio:
1. Etage rechts



Evangelische
Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr

www.eeb-en.de

→ UNS SONST?



Kennen Sie schon unsere neue Webseite?

www.eeb-en.de

→ **VORANKÜNDIGUNGEN 1. HALBJAHR 2025:**
PILGERN 2025

Die EEB EN plant für das Jahr 2025 wieder eine Pilgertour
Münster – Osnabrück vom 18. – 23.05.2025

Für Rückfragen bei Interesse wenden Sie sich bitte an Matthias Kriese:
m.kriese@kirche-hawi.de

→ **IN PLANUNG:**
STOCKHOLM 2025

Eine Studienfahrt für Aktive, die bereit sind, die Stadt auf ungewöhnliche Art und
Weise zu entdecken – andere Blickwinkel auf Kultur und Stadtgeschichte
6 Tage Stockholm – Ende Juni 2025 –

Für Rückfragen bei Interesse wenden Sie sich bitte an Matthias Kriese:
m.kriese@kirche-hawi.de



Die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe Ruhr ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, einer anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Diese gehört zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.



EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS
SCHWELM



Evangelischer Kirchenkreis
Hattingen–Witten



Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.



Evangelische
Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr

www.eeb-en.de