

Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr



PROGRAMM 2.2025



Evangelische
Erwachsenenbildung
Ennepe-Ruhr



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

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
petra.syring@kirche-hawi.de

VERWALTUNG
Petra Mankel
02336 40 03 49
petra.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
matthias.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 – 15
Familie, Gesellschaft und Kultur	16 – 35
Gesundheit und Bewegung	36 – 53
Exkursionen, Reisen, Studienfahrten	21 – 22, 32 – 35
Beruf und Ehrenamt	56 – 65
Bildungsurlaube	60 – 61, 63 – 65
Sprachen	66 – 69
Computer und Medien	70 – 83
Allgemeine Hinweise	86
Allgemeine Geschäftsbedingungen	87 – 89
Anmeldung	85

→ **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: 4.500
 Stand: Juli 2025 // © Bilder: EEB EN; rawpixel_123RF und AdobeStock (Montage, S. 1); Halfpoint/Adobe Stock (S. 6);
 TIMDAVIDCOLLECTION/Adobe Stock (S. 16); pjaruwan/Adobe Stock (S. 36); Jesse Bettencourt/peopleimages.com/
 Adobe Stock (S. 56); Trionorejo/Adobe Stock (S. 66); damedeeso_123RF (S. 68); RefatMamutov_123RF (S. 88)

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.

SCHUTZKONZEPT SEXUALISIERTE GEWALT

Die EEB EN hat im März 2025 ein Konzept zum Schutz vor sexualisierter Gewalt erstellt und in ihrem Arbeitsbereich eingeführt. Dieses Konzept hat zum Ziel, sowohl Teilnehmende an Bildungsveranstaltungen der EEB EN als auch Kursleitende und Mitarbeitende der EEB EN vor sexualisierter Gewalt zu schützen. Hierzu zählen Grenzverletzungen, sexuelle Übergriffe und strafrechtlich relevante Formen sexualisierter Gewalt.

Der EEB EN ist wichtig, dass alle Interessierten und Teilnehmenden an Veranstaltungen der EEB EN sowie die Kursleitenden über das Vorhandensein und die Inhalte des Schutzkonzeptes informiert sind. Beschwerde- und Meldewege sollen eindeutig beschrieben werden.

Das Schutzkonzept, sowie die Beschreibung der Meldewege und Ansprechstelle finden Sie auf der Website der EEB EN unter: **eeb-en.de/service/schutzkonzept**

Liebe Leserinnen und Leser!

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und wird, gerade im Kontext von Bildung, heftig diskutiert. Bei der Erstellung dieses Programmes kam mir die Idee, Chat GPT zu fragen: „Was glaubst du, warum ist Ev. Erwachsenenbildung in NRW heute wichtig?“ Folgendermaßen hat mir das Programm geantwortet:

„Evangelische Erwachsenenbildung (EEB) in Nordrhein-Westfalen (NRW) ist heute wichtiger denn je, da sie einen bedeutenden Beitrag zur persönlichen, gesellschaftlichen und spirituellen Entwicklung leistet. In einer Zeit, in der viele Menschen mit sozialen, wirtschaftlichen und ethischen Herausforderungen konfrontiert sind, bietet die EEB Räume zur Reflexion, Orientierung und Begegnung. Sie stärkt das demokratische Bewusstsein, fördert den interreligiösen Dialog und setzt sich für soziale Gerechtigkeit ein. Zugleich bietet sie lebenslanges Lernen im Sinne christlicher Werte und unterstützt Menschen dabei, ihre Fähigkeiten zu entfalten – unabhängig von Herkunft, Alter oder Bildungsstand. In NRW, einem Bundesland mit großer Vielfalt, trägt die EEB dazu bei, Zusammenhalt zu fördern und gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen. Sie verbindet Bildung mit Sinnfragen und zeigt, wie Glaube und Verantwortung in einer pluralen Gesellschaft gelebt werden können.“ (Chat GPT)

Dem ist kaum noch etwas hinzuzufügen. Ja, das Programm gibt die wesentliche Motivation für unsere Arbeit, unser breit gefächertes Programmangebot wieder. In gewohnter Weise bieten wir Veranstaltungen in den Themenbereichen: Religion, Familie, Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Bewegung, Sprachen und PC. Erstmals beschäftigen wir uns auch innerhalb eines Angebots mit dem Thema KI, da wir merken: Es gibt hier viele Fragen und Unsicherheit. Ich möchte besonders darauf hinweisen, dass wir in diesem Heft, neben den Veranstaltungen, die im 2. Halbjahr 2025 stattfinden, einige Vorankündigungen für Veranstaltungen im Jahr 2026 platziert haben. Dies sind vor allem Bildungsurlaube und Studienfahrten.

Wir wünschen viel Freude beim Durchstöbern des Programmes und würden uns freuen, Sie bei einem unserer Angebote begrüßen zu können!

Im Namen des ganzen EEB-EN Teams grüße ich Sie ganz herzlich,





SPIRITUALITÄT & RELIGION

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

*Religionen sind viele,
die Wahrheit ist eine.*

Mahatma Gandhi

WERKSTATTTAG »GARTEN«

Für ehrenamtliche Gruppenleitungen
in der Arbeit mit älteren Menschen

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-009

TERMIN: Dienstag,
26.08.2025

9:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: kostenfrei

REFERENT:IN:

Ulrike Köttgen, Bibliothekarin

VERANTWORTLICH:

Anita Stolorz

TN-ZAHL: keine Begrenzung

ANMELDUNG: ab sofort

In Zusammenarbeit mit der Mediothek des Kirchenkreises Schwelm bieten wir einen Werkstatttag für Gruppenleitungen an, die mit älteren Menschen arbeiten.

Das Thema „Garten“ wird uns durch die Veranstaltung begleiten. Ein Garten voller Blumen und Pflanzen, eine Vielfalt an Farben und Formen – das spiegelt auch das ehrenamtliche Engagement in den unterschiedlichsten Gruppen mit älteren Menschen wider.

Nach einem einführenden Impuls wollen wir uns einen „Themen-Strauß“, quer durch das Kalenderjahr, zusammenstellen.

Wir tauschen uns in kleinen Gruppen aus (Methode World-Café) und tragen anschließend alle Ergebnisse zusammen.

Aus der Mediothek werden Materialien bereitstehen, die ausgeliehen werden können, um sie in den Gruppen zu nutzen.

Wir freuen uns auf einen regen Austausch mit Ihnen.

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

CHRISTLICHES YOGA

Anfängerkurs

Christliches Yoga verbindet ein 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.

Diese achtsame Praxis, regelmäßig ausgeführt, erhöht die Beweglichkeit, verbessert Kraft und Gleichgewicht und schenkt damit körperliche und geistige Regeneration. Mittelpunkt einer christlichen Yogastunde ist ein Bibelwort, das leiblich ausgelegt wird und das die Gedanken in eine positive Richtung lenkt.

Dieser Kurs richtet sich an all die Menschen, die Yoga mit christlichen Inhalten verbinden möchten. Ziel ist die Resilienz zu stärken und Unterstützung bei der Entwicklung der Persönlichkeit zu erhalten.

→ 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

GEVELSBERG

ORT: Gemeindehaus Berge
Zum Berger See 120
58285 Gevelsberg

KURS-NR.: 25-2-010

TERMINE: 7 x donnerstags,
28.08. – 09.10.2025
jeweils 17:30 – 19:00 Uhr

KURS-NR.: 25-2-011

TERMINE: 7 x donnerstags,
30.10. – 11.12.2025
jeweils 17:30 – 19:00 Uhr

BEIDE KURSE

KOSTEN: 56,- € je Kursreihe

REFERENTIN:

Kathrin Windgassen,
SELA Yogalehrerin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

GEREON ALTER: WER RADELT, DER FINDET

Lesung und Diskussion

ENNEPETAL

ORT: Martin-Luther Kirche
Vom Hofe Str. 13
58256 Ennepetal

KURS-NR.: 25-2-012

TERMIN: Mittwoch,
17.09.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

KOSTEN: kostenfrei

REFERENT:IN:

Gereon Alter,
Pfarrer

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: keine Begrenzung

ANMELDUNG: ab sofort

*»Eine Radreise ist für mich nicht nur eine sportliche Herausforderung oder eine Jagd nach besonderen Erlebnissen. Sie ist immer auch eine Reise zu mir selbst, zu anderen Menschen und zu Gott.«
(Gereon Alter)*

Dass das Radreisen eine gesunde, umweltverträgliche und abwechslungsreiche Urlaubsform ist, hat sich längst herumgesprochen. Was vielleicht noch nicht jeder weiß: Ein Radurlaub kann auch zu einer Reise durch das eigene Leben werden. Denn wer auf dem Fahrradsattel durch die Welt fährt, bekommt es mit seiner Kraft und seinen Grenzen zu tun, mit seiner Lust auf Neues und seiner Angst vor dem Fremden, mit der Sehnsucht nach Gemeinschaft und dem Bedürfnis allein zu sein. Kurzum: mit allem, was das Leben ausmacht. Gereon Alter hat reichlich Erfahrung damit.

Der aus Funk und Fernsehen bekannte Pfarrer hat schon mehr als 70 Reisen mit dem Rad unternommen und dabei mehr als 50 Länder bereist – allein, zu zweit oder auch in der Gruppe. Er ist alten Pilgerwegen gefolgt, endlosen Highways und ruppigen Pisten, hat Millionenstädte durchquert, reißende Flüsse und einsame Wüsten; ist in der Sahara unterwegs gewesen, im Himalaya und in Alaska. Bei dieser Veranstaltung liest Gereon Alter aus seinem Buch, erzählt und weckt mit passend ausgewählter Musik und Reisebildern das Fernweh seiner Zuhörerschaft.

Wer sich schon vorher einen kleinen Eindruck verschaffen will, werfe einen Blick in seinen Radreise-Blog: www.radweh.blogspot.com

Nach dem Vortrag findet ein Gespräch statt mit Gelegenheit zu Rückfragen und Diskussion.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Ennepetal-Voerde

EIN- UND WEITERFÜHRUNG IN DIE CHRISTLICHE 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.

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:
28.08., 18.09., 30.10., 27.11.2025

ZEIT: jeweils 17:45 – 20:00 Uhr

KOSTEN: Richtwert 100 €
(Ermäßigung auf Anfrage)

LEITUNG:

Carmen Meiswinkel, lehr-
autorisierte 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*

** keine Veranstaltung nach
dem Weiterbildungsgesetz*

ICH BIN DER WEINSTOCK, IHR SEID DIE REBEN

HATTINGEN

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

KURS-NR.: Anmeldung s.u.

TERMIN: Samstag,
25.10.2025, 10:00 – 16:00 Uhr
(1 Stunde Mittagspause mit
Selbstverpflegung)

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

LEITUNG: Carmen Meiswinkel,
lehrautorisierte Kontempla-
tions- 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

** keine Veranstaltung nach
dem Weiterbildungsgesetz*

Ein- und Weiterführung in die Meditation mit Texten aus dem Johannesevangelium*

Seminar mit Carmen Meiswinkel

So wie im Herbst die Früchte reif, und die Trauben zu Wein verarbeitet werden, so können auch wir aus der Fülle Gottes leben, wenn wir die Kraft aus dem Weinstock ziehen.

In diesem Seminar lassen wir uns von Texten aus dem Johannes-evangelium inspirieren und nehmen uns Zeit für die Übung der Schweigemeditation – ein Weg, der uns helfen kann, in die eigene Wesensmitte zu finden.

„Wer in mir bleibt und in wem ich bleibe, der bringt viel Frucht“, so lautet der Text, doch bis die Frucht reif ist, braucht es oft Zeit. Das gilt erst recht für den Wein. Auch auf dem Weg begegnen uns verschiedene Phasen: Mal kann es um ein „Nachreifen“ gehen, was manchmal mühsam sein kann, mal um die Kelter, einer Erfahrung eines inneren Wandlungsprozesses, oder aber wir schöpfen gerade aus dem Vollen, aus dem Wein, aus der Frucht der Liebe. Immer geht es darum, sich die gegenseitige Durchdringung von Weinstock und Reben zu vergegenwärtigen. So wird auch in der Welt und im Alltag die Frucht der Liebe wirksam.

Wir starten mit einer Hinführung zur Leiberfahrung, gehen über zur Schweigemeditation und befassen uns anschließend mit inhaltlichen Aspekten der „Wegstationen“. 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 dem „Weinstock“ kennenlernen oder vertiefen möchten, sind herzlich willkommen.

BEGEGNUNG MIT BIBLISCHEN TEXTEN – THEOLOGISCHE VORTAGSREIHE UND ÖKUMENISCHES GESPRÄCH

Die Veranstaltungsreihe setzt sich in Abschnitten mit dem christlichen Glaubensbekenntnis auseinander und stellt eine Einladung zu ökumenischem Gespräch und Diskussion dar.

Zunächst werden in einem Impulsvortrag die theologischen Hintergründe des jeweiligen Bibeltextes sowie deren Kontext erläutert. Im Anschluss erfolgt eine offene Gruppendiskussion dazu.

TERMINE UND THEMEN:

MITTWOCH, 10. SEPTEMBER

Einführung Glaubensbekenntnis:
1700 Jahre – 1. Ökumenisches Konzil in Nicäa 325 n. Chr.

MITTWOCH, 17. SEPTEMBER 2025 // 19:30 – 21:00 UHR

Die Frage nach Gott

MITTWOCH, 24. SEPTEMBER

Der Glaube an den Schöpfer

MITTWOCH, 01. OKTOBER

Der Glaube an Jesus Christus

MITTWOCH, 08. OKTOBER

Der Glaube an den Heiligen Geist

MITTWOCH, 29. OKTOBER

Glaube und Leben

MITTWOCH, 05. NOVEMBER

Offene Fragen unter Christen: Sakramente, Amt und Kirche

GEVELSBERG

ORT: Gemeindesaal
der Lukaskirche
Wittener Str. 100
58285 Gevelsberg

KOSTEN: kostenfrei

ZEIT: jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

REFERENT:

Pfarrer Uwe Hasenberg

VERANTWORTLICH:

Matthias Kries

TN-ZAHL: keine Begrenzung

ANMELDUNG:

nicht erforderlich

*In Kooperation mit der
Ev. Kirchengemeinde Gevelsberg*

THE CHOSEN – STAFFEL 3

Theologische Diskussionen zum Film

GEVELSBERG

ORT: Gemeindesaal
der Lukaskirche
Wittener Str. 100
58285 Gevelsberg

KOSTEN: kostenfrei

ZEIT: jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

REFERENT:

Pfarrer Uwe Hasenberg

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: keine Begrenzung

ANMELDUNG:

nicht erforderlich

*In Kooperation mit der
Ev. Kirchengemeinde Gevelsberg*

Die Veranstaltungsreihe setzt sich abschnittsweise mit dem Film „The Chosen“ (Staffel 3) auseinander. Es werden jeweils einzelne Folgen des Filmes zunächst gezeigt, Theologische Zusammenhänge im Vortrag dargestellt und anschließend diskutiert. Dabei wird der Bezug zu aktuellen Lebens- und Gesellschaftsthemen hergestellt.

TERMINE UND THEMEN:

MITTWOCH, 26. NOVEMBER // HEIMKEHR

Alphäus und Matthäus

MITTWOCH, 03. DEZEMBER // ZU ZWEIT

Ernennung und Aussendung der zwölf Apostel und ihre Begründung

MITTWOCH, 10. DEZEMBER // ARZT, HILF DIR SELBST

Die Erfahrung, abgelehnt zu werden

MITTWOCH, 17. DEZEMBER // GEHEILT

Umgang mit enttäuschten und erfüllten Hoffnungen

> Doppelfolge, 19:30–22:00 Uhr, mit Pause und Imbiss

AUSBLICK 2026:

MITTWOCH, 14. JANUAR // SPANNUNGEN

Widerstand, Unverständnis, Zweifel

MITTWOCH, 21. JANUAR // WER OHREN HAT...

Purim, Gebetsquasten, Hoffnung und Zorn

MITTWOCH, 28. JANUAR // VERSORGUNG

Wasser der Rettung, Wasser der Reinigung

HERZLICH BIS HEITER*

Das etwas andere Adventskonzert – mit Lesungen

Eine Big Band, die Weihnachtslieder spielt – das kennen Sie?
Vielleicht. Doch bieten wir etwas anderes als Weihnachtsjazz mit
„Let it snow“ oder „I’m dreaming of a white christmas“.

Wir läuten den Advent mit einem afrikanisch angehauchten
„Macht hoch die Tür“ ein. Wir spielen Kompositionen, die „Es kommt
ein Schiff geladen“ im 5/4 Takt über die stürmische See begleiten.
Unsere „Tochter Zion“ widmet der großartigen Jazz-Organistin B. Den-
nerlein ein funkiges Intermezzo. Maria verfällt im Dornwald plötzlich
in einen Sambaschritt und die „Stille Nacht“ wird stiller denn je.

Das alles kann passieren, wenn ein Big Band Leiter auch noch Organist
ist und die Advents- und Weihnachtslieder aus dem Gesangbuch mit
jazzigen, funkigen, souligen Passagen verbindet, um daraus ganz
eigene Arrangements entstehen zu lassen.

Die Musik wird von einigen Musikern der Hattinger „Big Blast
Company“ in ganz verschiedenen Formationen von Quartett bis zur
kleinen Big Band vorgetragen.

Unterbrochen und ergänzt wird die musikalische Darbietung durch
heitere, besinnliche, nachdenkliche und herzliche Texte.
Und so können wir uns schon einmal einstimmen auf das große Fest,
mal mit einem ironischen Augenzwinkern, mal nachdenklich und mal
einfach lustig. Kurz gesagt: herzlich bis heiter.

*Ein Projekt in Kooperation mit der Hattinger Big Blast Company,
der Stadtbibliothek Schwelm und dem Schulreferat der Ev. Kirchenkreise
Hattingen-Witten und Schwelm.*

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

SCHWELM

ORT: Stadtbücherei Schwelm
Römerstraße 10
58332 Schwelm

TERMIN: Mittwoch,
17.12.2025, 19:00 Uhr

KOSTEN: keine –
um eine Spende nach der
Veranstaltung wird gebeten

MUSIK:
Musiker:innen der Hattinger
Big Blast Company, BBC

LESUNGEN:
Akteure der BBC,
Ev. Erwachsenenbildung,
Freundeskreis Stadtbücherei,
Ev. Schulreferat

VERANTWORTLICH:
Matthias Kriese

TN-ZAHL: max. 50

ANMELDUNG:
keine Anmeldung erforderlich

→ VORANKÜNDIGUNG AUFBAUSEMINAR BIBLIOLOG

NORDERNEY

ORT: Haus am Weststrand
Weststrand 1
26548 Norderney

KURS-NR.: s.u.

TERMIN: Dienstag bis Montag,
27.02. – 02.03.2026

KOSTEN: 40,- € (Seminar)

UNTERKUNFT: Die Buchung der Zimmer mit Vollverpflegung in unterschiedlichen Preiskategorien sind für das Seminar vorgebucht.

Es gibt EZ (306,- bis 366,- €) und DZ (612,- bis 672,- €).

Sie buchen bitte selbstständig unter der E-Mail info@haus-am-weststrand.de

REFERENT: Rainer Brandt, Ehemaliger Leiter des Studienzentrums Josefstal und Geschäftsführer des Bibliolog Netzwerkes International

VERANTWORTLICH:

Beate Rusche, Ev. Johannis-kirchengemeinde Witten

INFO/ANMELDUNG:

Beate Rusche, 0178 3307818
beate.rusche@kirche-hawi.de,
<https://app.laxxo.de/anmeldung/pdldkj>

TN-ZAHL: min. 5 / max. 7

ANMELDUNG: bis 15.01.2026

Wie wird die Bibel lebendig?

Wie lässt sich das Buch der Bücher entdecken, verstehen, auslegen?

Wie wird daraus ein Gemeinschaftserlebnis?

Fragen, die in Gemeinde und Gottesdienst, aber auch außerhalb der Kirchen immer häufiger zu hören sind. Viele innerhalb und außerhalb der Kirche ehrenamtlich tätige Menschen würden dem Bedürfnis, die Bibel zu entdecken, selbst gerne nachkommen. Bibliolog ist so ein ganz besonderer Raum für Experimente. Er lebt von der Vielfalt der Menschen, die daran teilnehmen. Sie nehmen im Dialog mit biblischen Texten neue Perspektiven für sich ein. Und dies im angeleiteten Dialog mit den biblischen Personen, vor dem Horizont der je eigenen Lebenserfahrungen.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits einen Aufbaukurs belegt haben und findet nur statt, wenn mind. 6 Teilnehmende angemeldet sind.

In diesem Aufbaukurs dürfen wir weitere Techniken (wie z.B. Encounter, nicht-narrative Texte, mit Erzählfiguren ...) von Bibliologen kennenlernen oder auch auffrischen und vor allem ausprobieren und in die Praxis umsetzen. Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit, Aufbauformen von Bibliologen als Teilnehmende zu erleben.

Voraussetzung für die Teilnahme am Aufbaukurs ist ein erfolgreicher Abschluss des Grundkurses (mit Zertifikat), ein erfolgreicher Abschluss einer Aufbauform und Erfahrungen mit dem Bibliolog in der eigenen Praxis.

→ Bitte beachten:

Zusätzlich zum Seminarpreis sind die Zimmer selbstständig zu buchen.

An- und Abreise sind selbst zu organisieren.

Für weitere Informationen zu Anmeldung, Überweisung des Seminarpreises melden Sie sich bitte bei Beate Rusche.

In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Johannis, Witten



FAMILIE FAMILIE, GESELLSCHAFT & KULTUR GESELLSCHAFT & KULTUR

*Die Familie ist die
Heimat des Herzens.*

Giuseppe Mazzini

→ **ONLINE!**

.....
ONLINE-SEMINAR

KURS-NR.: 25-2-013

TERMIN: Dienstag, 09.09.2025

19:00 – 21:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Nina Schleichert, Diplom
Pädagogin, NLP-Master,
Trainerin für Stressbewälti-
gung/Stressprävention und
Psychologische Beraterin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

→ **ONLINE**

GRUNDLAGENSEMINAR ADHS

Für Eltern, Großeltern, Erzieher, Lehrer und sonstige Interessierte

Wir widmen uns den Besonderheiten des ADHS-Gehirns sowie den besonderen Stärken und Herausforderungen, die damit einhergehen. Kinder mit AD(H)S stellen für ihr Umfeld oft eine große Herausforderung dar, da unsere gesellschaftlichen Strukturen selten optimal auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Spätestens mit dem Schuleintritt beginnt häufig ein belastender Weg für die Betroffenen, begleitet von Frustration, Überforderung und manchmal auch Resignation im Umfeld. Doch diesem Kreislauf kann durch fundiertes Wissen über das Krankheitsbild und seine unterschiedlichen Ausprägungen begegnet werden. Ebenso wichtig ist das Bewusstsein für die besonderen Talente und „Superkräfte“, die Kinder mit AD(H)S besitzen. In diesem Seminar werden wir uns intensiv mit diesen Stärken beschäftigen. Dieses Basiswissen dient als Grundlage für weitere Seminare, die auf die verschiedenen Interessensgruppen zugeschnitten sind.

→ **ONLINE-BASISKURS**

NEURODIVERGENTE KINDER. ADHS, AUTISMUS-SPEKTRUM, HOCHBEGABUNG, HOCHSENSIBILITÄT UND CO.

.....
ONLINE-SEMINAR

KURS-NR.: 25-2-014

TERMIN: Donnerstag,

02.10.2025, 19:00 – 21:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Nina Schleichert, Diplom
Pädagogin, NLP-Master,
Trainerin für Stressbewälti-
gung/Stressprävention und
Psychologische Beraterin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

Wir alle haben unterschiedliche Gehirne mit verschiedensten Eigenschaften und denken unterschiedlich.

Manche dieser Denkformen unterscheiden sich dabei stärker von neurotypischen Denkformen als andere und stellen die Kinder und ihr Umfeld oft vor große Herausforderungen.

Wir widmen uns in diesem Seminar den Erscheinungsformen der ADHS, dem Autismus-Spektrum, der Hochbegabung, der Hochsensibilität, der Dyskalkulie und der Dyslexie, so wie deren Mischformen, die sehr häufig vorkommen, aber noch selten erkannt werden.

Wir beschäftigen uns zudem mit den verschiedenen Möglichkeiten der Hilfe und des Umgangs in einer Welt, die lernen darf, Vielfalt zuzulassen und deren Stärken zu erkennen.

→ **ONLINE** **ADHS BEI FRAUEN UND MÄDCHEN**

Erst den letzten Jahren erhalten immer mehr Mädchen und besonders auch Frauen in Deutschland eine ADHS-Diagnose. Durch die in der Regel unauffälligeren Erscheinungsformen und die für das weibliche Geschlecht oftmals sehr ausgeprägte Kompensationsfähigkeit des Maskierens leiden Mädchen und Frauen nämlich häufig lange still und unentdeckt.

Doch diese Zeit ohne Hilfe hat einen hohen Preis. Ständig mehr Energie für eine Sache zu investieren als andere, um mitzuhalten. Sich immer hinter einer Maske zu verstecken, um bloß nicht in seinen Schwierigkeiten aufzufallen. Von dauernden Selbstzweifeln geplagt zu werden, weil wieder etwas nicht funktioniert hat und auch immer wieder in Job/ Schule, Freundschaften und Beziehungen, aber auch in der Alltagsstrukturierung zu scheitern, macht irgendwann krank. Es macht traurig, wütend, ängstlich und/oder erschöpft.

So folgen oft Diagnosen von Angststörungen, Zwängen, Borderline, Depressionen, Burn out oder Suchtverhalten, die den eigentlichen Ausgangspunkt der ADHS verschleiern, so dass jahrelang falsch therapiert wird.

In diesem Seminar wollen wir uns die Besonderheiten einer weiblichen ADHS auch im Bezug auf die weiblichen Hormone näher ansehen und über Möglichkeiten der Therapie und Beratung sprechen. Wir wollen individuelle Geschichten hören und uns über hilfreiche Strategien austauschen.

ONLINE-SEMINAR

KURS-NR.: 25-2-015

TERMIN: Dienstag, 18.11.2025

19:00 – 21:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Nina Schleichert, Diplom
Pädagogin, NLP-Master,
Trainerin für Stressbewältigung/
Stressprävention und
Psychologische Beraterin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort



→ **ONLINE!**

→ VÄTER-KINDER LEBEN IM WALD – NATUR UND ERLEBNIS-WOCHENENDE

GEVELSBERG

ORT: CVJM Freizeitzentrum
Waldheim Stütting
Stüttingstraße 71
58285 Gevelsberg

KURS-NR.: 25-2-006

TERMIN: Freitag, 19.09.
bis Sonntag, 21.09.2025

ANREISE: selbst organisierte
Anreise am Freitag zwischen
17:00 und 18:00 Uhr
(Absprachen zu evtl. Fahr-
gemeinschaften sind beim
Vorbereitungstreffen möglich)

ABREISE: ca. 12:00 Uhr

KOSTEN: 105,- € für Vater
mit Kind (jedes weitere,
eigene Kind 15,- €)

LEISTUNGEN: Programm,
Verpflegung, (2 Übernachtun-
gen im eigenen Zelt – eigenes
Zeltequipment mitbringen)

KOSTEN: 30,- €

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: mind. 10 / max. 18
Väter mit Kindern

ANMELDUNG: ab sofort

Die Veranstaltung gibt Gelegenheit und soll Väter motivieren, mit ihren Kindern etwas zu unternehmen. Im Rahmen des Programmes, setzen sich Väter und Kinder mit Zusammenhängen in der Natur (Wald) auseinander. Entsprechende Impulse zur Naturkunde werden gegeben. In Workshops und erlebnispädagogischen Einheiten gilt es, gemeinsame Aufgaben zu bewältigen und so die Vater-Kind Beziehung zu stärken. Mit den Vätern wird die Balance zwischen Arbeits- und Familienzeit thematisiert.

Bei einem Vortreffen werden praktische Tipps zur Erziehung und für das Wochenende gegeben. Der gemeinsam durchlebte Wochenend-Prozess mit dem Kind wird mit den Vätern unter erziehungsrelevantem Blickwinkel reflektiert.

Wir wollen uns an diesem Wochenende Zeit nehmen, die Bande zwischen Vater und Kind stärken und Erlebnisse schaffen, die verbinden. Ein tolles Abenteuerwochenende erwartet die Teilnehmer. Wir verbringen das Wochenende draußen auf einem schönen, naturnahen Gelände – umgeben von Wald und Wiesen. Übernachtet wird im eigenen Zelt.

Die Tage strukturieren sich durch die Erfordernisse des Waldlebens: „Katzenwäsche“ (es gibt keine Dusche), Brennholz sammeln, gemeinsames Vorbereiten der Mahlzeiten, Kochen und Essen am Lagerfeuer.

Neben den zu bewältigenden Erfordernissen der Alltagsorganisation wird ein abwechslungsreiches Programm stattfinden. Natürlich werden wir dabei den naheliegenden Wald reichlich nutzen. Und wie es sich für ein solches Waldabenteuer gehört, werden wir abends am Lagerfeuer sitzen und den Tag gemeinsam ausklingen lassen.

In Kooperation mit dem CVJM Gevelsberg

→ KURZ-WORKSHOP

MIT WILDPFLANZEN GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Das ganze Jahr hindurch versorgen uns essbare Wildpflanzen mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Welche sind zu diesem Zeitpunkt gesund und lecker? Kurze Einführung in die Möglichkeiten der wertvollen Nahrungsergänzung mit essbaren Wildpflanzen. Danach Rundgang zum Erkennen und Sammeln von Brennnessel, Baumfrüchten und Co. sowie gemeinsames Zubereiten von wilden Smoothies. Mit vielen weiteren Tipps für die wilde und gesunde Küche. Hilfreich sind Sammelkorb oder Taschen aus Stoff oder auch Butterbrottüten zum sortenreinen Sammeln und Beschriften.

– zzgl. 2 Euro Umlage für die weiteren Zutaten –

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

BEWEGUNG UND KOMMUNIKATION LATSCHEN & TRATSCHEN

Unter dem Motto „Latschen und Tratschen“ treffen sich Menschen, die nicht länger allein spazieren gehen möchten. Bei gemeinsamen Spaziergängen steht nicht nur die Bewegung an der frischen Luft im Vordergrund, sondern auch der Austausch mit anderen. Willkommen sind alle, die Kontakte knüpfen, sich austauschen oder einfach in netter Gesellschaft unterwegs sein möchten. Jeden 2. Donnerstag im Monat trifft sich die Gruppe immer am gleichen Treffpunkt zur gleichen Zeit, um gemeinsam spazieren zu gehen und im Anschluss zu einem gemütlichen Kaffeetrinken einzukehren. Diese Spaziergänge sind auch für Rollator- und Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer geeignet.

ZIELE:

- wohnortnahe Bewegungsmöglichkeiten und Förderung der Mobilität älterer Menschen
- Möglichkeit der Geselligkeit und Kommunikation
- soziale Kontakte aufbauen und Stärkung des gesellschaftlichen Miteinanders

→ Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich, mit wir das anschließende Kaffeetrinken organisieren können.

Programm 2025-2 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

WITTEN

ORT: Waldorf-Institut
Witten-Annen

KURS-NR.: 25-2-016

TERMIN: Samstag, 27.09.2025
10:00 – 12:30 Uhr

KOSTEN: 23,- €

REFERENTIN:

Claudia Maschner, Fachberaterin Selbstversorgung essbarer Wildpflanzen (HfWU)

VERANTWORTLICH:

Marion Körner, Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG: ab sofort,
spätestens 1 Woche vorher

WITTEN

TREFFPUNKT: Rathaus Witten
Marktstraße 16, 58452 Witten

KURS-NR.: 25-2-017

09. Oktober,

KURS-NR.: 25-2-018

13. November,

KURS-NR.: 25-2-019

11. Dezember

ALLE TERMINE

TERMINE: jeweils donnerstags
von 15:00-16:00 Uhr

KOSTEN: keine

REFERENTINNEN:

Ines Großer und
Petra Syring

TN-ZAHL: max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

→ **STUDIENFAHRT** **OSTFRIESLAND 3.0**

OSTFRIESLAND

ORT: Leer (Ostfriesland)
und Umgebung

KURS-NR.: s.u.

TERMIN: Freitag bis Sonntag,
03.10. – 05.10.2025

UNTERKUNFT:

Boardinghouse Emden,
Auricher Straße 96,
26721 Emden

KOSTEN: ab 259,- €

LEISTUNGEN: Anreise mit
Kleinbussen, Übernachtung
im Hotel im DZ, nach Wunsch
EZ möglich (zzgl. 30,- €);
Halbpension, beginnend mit
der ersten Mahlzeit am Abend
des Anreisetages; Eintritts-
gelder und Programm vor Ort.

LEITUNG:

Sascha Wiegand, Diakon

INFO/ANMELDUNG:

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

TN-ZAHL: max. 25

ANMELDUNG: ab sofort

**Wir wollen uns einmal mehr eine kleine Auszeit gönnen –
daher geht es in die dritte erfolgreiche Runde unserer Studienfahrt
nach Ostfriesland.**

Es liegt nahe, dass wir die ostfriesische Gelassenheit kennenlernen
wollen, mit Stadt, Wasser und einer ordentlichen Brise Norden.
Da wo andere im Urlaub nicht hinsehen, gibt es viel Insiderwissen,
sodass Man(n) und Frau viele Eindrücke mitnehmen werden.
Wir werden einen Blick auf den Strukturwandel in der Küstenregion
Ostfrieslands nehmen und uns vor Ort mit der ostfriesischen Kultur
auseinandersetzen.

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.

→ **Vor der Fahrt laden wir zu einem Vortreffen ein.**

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Schwelm

→ **STUDIENFAHRT**

WIEN – BETRACHTUNGEN ZU KULTUR, MONARCHIE UND GEGENREFORMATION

Auf dieser Studienfahrt wollen wir die Hauptstadt von Österreich kennenlernen. Wien ist eine einmalige Metropole mit fantastischen Sehenswürdigkeiten und ein Ort, an dem ein nie erlöschendes Kulturleben pulsiert.

Vor Ort besichtigen wir unter anderen das Schloss Schönbrunn, die Hofburg, genießen einen Kaffee an der Donau und entdecken die Kunst im Museums Quartier. Ferner wollen wir uns mit der Geschichte und dem Untergang der Monarchie Österreichs beschäftigen, wo kein Weg an der Kaiserin Sissi vorbeigeht. Aber auch die kirchengeschichtliche Gegenreformation, die von Wien ausging, wird ein Thema auf dieser Studienfahrt sein.

Neben all den Eindrücken wollen wir im Wiener Prater Ruhe, aber auch Unterhaltung finden.

→ **Vor der Fahrt laden wir zu einem Vortreffen ein.**

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Schwelm

WIEN

ORT: Wien und Umgebung

KURS-NR.: 25-2-020

TERMIN: Mittwoch bis Samstag,
15.10. – 18.10.2025

UNTERKUNFT:

Hampton by Hilton
Vienna City West
Diefenbachgasse 1-3, 1150 Wien

KOSTEN: ab 547,- €*

(*Preis ohne Gewähr)

LEISTUNGEN: Fahrt im modernen, klimatisierten Reisebus; Hotelübernachtung im DZ, nach Wunsch Einzelzimmer möglich (+70,- €); Halbpension, beginnend mit der ersten Mahlzeit am Abend des Anreisetages; Eintrittsgelder, Führungen mit Reiseleiter*in.

LEITUNG:

Sascha Wiegand, Diakon

INFO/ANMELDUNG:

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

TN-ZAHL: 25

ANMELDUNG: ab sofort

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR FRAUEN: DER TÄTER SUCHT EIN OPFER UND KEINEN GEGNER

.....
WITTEN

ORT: Gemeindehaus Bommern
Bodenborn 48
58452 Witten

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.

KURS-NR.: 25-2-021

TERMIN: Mittwoch, 22.10.2025

10:00 – 13:00 Uhr

KOSTEN: kostenlos

REFERNTIN:

Cornelia Heppner

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: mind. 8/max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

Was Selbstbehauptung ist und wie man sie übt, wird in Theorie und Praxis vermittelt.

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

THEMEN:

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

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

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

Wir widmen uns den Fragen:

- 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

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-022

TERMIN: Freitag, 24.10.2025
10:30 – 12:45 Uhr

KURS-NR.: 25-2-023

TERMIN: Freitag, 28.11.2025
17:30 – 19:45 Uhr

BEIDE SEMINARE:

KOSTEN: 23,- €

REFERENTIN:

Marlies Grasmann,
Resilienztrainerin,
Gevelsberg

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

YIN UND YANG – INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSKONZEPTE IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM)

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-024

TERMIN: Freitag, 24.10.2025
jeweils 18:00 – 20:15 Uhr

KOSTEN: 23,- €

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Vortrag von Ute Reinke

Die Heilpraktikerin referiert über diese jahrtausendealte östliche Heilkunst. Beginnend bei ihren Grundlagen von „Qi“ (Lebensenergie), „Yin und Yang“ sowie den fünf Wandlungsphasen, stellt der Vortrag auch Methoden der TCM vor, wie beispielsweise die Fünf-Elemente-Ernährung.

Neben den Grundlagen thematisiert der Vortrag die Anwendungsgebiete dieser Heilkunst, die sehr häufig bei akuten und chronischen Schmerzen angewendet wird, ebenso bei Atemwegserkrankungen, gynäkologischen Krankheitsbildern und Magen-Darm-Beschwerden.

INHALTE:

- Yin & Yang: Bedeutung allgemein und für die Gesundheit
- Lebensmittelgruppen und Zubereitung
- Zungendiagnose
- Therapieansätze
- Überblick über die 5 Elemente nach der traditionellen chinesischen Medizin

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.

→ **WORKSHOP** **AROMA-ÖLE SELBSTGEMACHT**

WITTEN

ORT: Ev. Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 25-2-025

TERMIN: Freitag, 21.11.2025
15:00 – 18:00 Uhr

KOSTEN: 30,- €

REFERENTIN:

Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Obwohl unsichtbar, 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 Theorieteil werden grundlegende Informationen vermittelt.

DIE SCHWERPUNKTE DES WORKSHOPS UMFASSEN:

- Tipps für den Einkauf und die richtige Lagerung der Zutaten
- Wichtige Aspekte bei der Herstellung von Pflegeprodukten

*In Kooperation mit dem
Ev. Johanniszentrum Witten*

→ 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!

→ Es können zusätzliche Materialkosten entstehen.

ERZIEHUNG ZUM UMGANG MIT MEDIEN – ALTERSGERECHTE MEDIENNUTZUNG

Medien haben eine wachsende Bedeutung in unserer Gesellschaft und für unsere Kinder.

Bereits die Lebensphase der frühen Kindheit wird durch digitale Medien geprägt.

Mediennutzung beginnt im Elternhaus.

Erwachsene haben Vorbildfunktion, weil Kinder durch Nachahmung von Erwachsenen lernen.

Für eine altersgerechte Nutzung von Medien gilt es Entwicklungsphasen des Kindes zu beachten.

Dieser Elternworkshop zeigt Ihnen, wie Ihre Kinder Medienangebote sinnvoll und gefahrlos nutzen können.

WORKSHOP-THEMEN SIND:

- Entwicklung des kindlichen Gehirns
- Medienarten
- Werbeverlockungen
- eigenes Smartphone
- Risiken im Internet
- Datenschutz und Kinderschutzsoftware
- Regeln zur Mediennutzung

→ Bitte melden Sie sich schnell an, da die Plätze begrenzt sind.

In Kooperation mit der Engelbert-Schule Schwelm

SCHWELM

ORT: Engelbert-Schule
Engelbertstraße 2
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-026

TERMIN: Dienstag, 18.11.2025
15:00 – 16:30 Uhr

KOSTEN: keine

REFERENTIN:

Monika Richardt

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: max. 20

ANMELDUNG: ab sofort

RESILIENT BLEIBEN TROTZ PERSONALMANGEL – Krankt das System oder bin ich krank? Interaktiver Workshop

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-027

TERMIN: Freitag, 21.11.2025

17:30 – 19:45 Uhr

KOSTEN: 23,- €

REFERENTIN:

Marlies Grasmann,

Resilienztrainerin,

Gevelsberg

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Wir leben aktuell in krisenhaften Zeiten, die Auswirkungen auf unsere Arbeitswelt und Arbeitssysteme haben.

Die Coronakrise hängt uns noch in den Knochen.

Das Leben wird teurer, der finanzielle und zeitliche Druck in den Firmen und Sozialinstitutionen steigt immer stärker an.

Kaum eine Branche bleibt verschont. Hinzu kommt der Fachkräftemangel. Immer mehr Arbeit muss auf immer weniger Personal verteilt werden. Wie gehen die Arbeitssysteme damit um?

Können auch Systeme krank werden? Wie können wir achtsam damit umgehen und resilient und gesund in diesen Systemen bleiben?

Gerade engagierte, leistungsorientierte und pflichtbewusste Mitarbeiter*innen stoßen an ihre Grenzen. Geht es Ihnen auch so?

Beginnen Sie langsam an Ihrer Leistungsfähigkeit zu zweifeln?

Fühlen Sie sich immer häufiger erschöpft? Werden Sie zynisch und liegen die „Nerven immer schneller blank“? Leidet das kollegiale Miteinander? Dann sind Sie nicht allein!

In diesem interaktiven Vortrag nähern wir uns den theoretischen Konzepten der Resilienz und der Achtsamkeit an und schauen, welche Grundhaltungen und Einstellungen uns helfen in diesen turbulenten Zeiten den Kopf über Wasser zu halten.

Wir widmen uns den Fragen:

- Woran erkenne ich meine Grenzen?
- Werde ich krank oder krankt das System?
- Wie erkenne ich krankhafte Systeme?
- Was kann ich tun und denken, um gesund zu bleiben und Veränderungen anzustoßen?
- Welche Haltungen und Einstellungen fördern meine Resilienz?
- Für wen ist der interaktive Vortrag geeignet?

→ Für alle, die einen Einblick in die Konzepte Resilienz und Achtsamkeit bekommen wollen und einen achtsamen Austausch über Resilienz fördernde Grundhaltungen führen möchten.

ERKENNE DICH SELBST – Wie die Psychokinesiologie helfen kann

Erkenne Dich selbst – so forderte Sokrates im antiken Griechenland die Menschen auf, sich nicht nur mit den äußeren Dingen zu beschäftigen, sondern auch mit dem, was in ihnen im Innersten ablief.

Und bis heute hat dieser Satz Gültigkeit.

Doch ist es keine leichte Aufgabe, denn wir sind in unserem Leben vor allen Dingen unbewusst unterwegs. Wir glauben, wir treffen bewusste Entscheidungen.

Doch wie groß ist der Einfluss des Unbewussten wirklich? In jedem von uns wirken Muster, die unser Verhalten beeinflussen. Während sie zu einem bestimmten Zeitpunkt in unserem Leben von Bedeutung für uns waren, uns geschützt haben, so stehen sie uns an anderer Stelle im Weg, verhindern die Erfüllung unseres Glücks.

Mit Hilfe der Psychokinesiologie lässt sich eine Art der Kommunikation mit dem Unterbewussten führen, was das Aufdecken einschränkender Glaubensmuster ermöglicht.

Wie das funktioniert, erfahren Sie in dieser Informationsveranstaltung. Der kinesiologicalische Muskeltest wird gezeigt, was sich alles damit testen lässt und wie die Psychokinesiologie damit arbeitet.

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-028

TERMIN: Montag, 10.11.2025
18:00 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 23,- €

REFERENTIN: Christel Bücken,
Heilpraktikerin

VERANTWORTLICH:
Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

→ **WORKSHOP**

»ICH WERDE NIE SO WIE MEINE MUTTER!«

Welchen Einfluss Familiendynamiken auf unser Leben haben

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-029

TERMIN: Dienstag, 25.11.2025
18:00 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 23,- €

REFERENTIN:

Christel Bücker,
Heilpraktikerin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

„Blut ist dicker als Wasser“ – wer kennt diesen Spruch nicht? Doch um wie viel Blut dicker als Wasser ist, davon bekommt man erst eine Ahnung, wenn man um die Familiendynamiken weiß.

In vielen Familien gibt es Unfrieden, Mitglieder, die nicht miteinander sprechen, Kontakte, die abgebrochen wurden.

Für manche ist es so schwierig, dass sie sogar auswandern, um nichts mehr mit der Familie zu tun zu haben.

Doch hilft das wirklich?

Die Ursache für gestörte Beziehungen hat oftmals mit der Ordnung im Familiensystem zu tun. Gerät es in Unordnung, zum Beispiel durch schwere Schicksalsschläge, bleibt dies meist nicht ohne Auswirkung für einzelne Familienmitglieder. Schwere Erkrankungen oder belastende Lebenssituationen können die Folge sein.

Gelingt es, die Dynamiken in der Familie zu erkennen, hilft es, mehr Verständnis für sich selbst und auch für andere zu entwickeln. Auch gibt es Möglichkeiten, die Ordnung wieder herzustellen.

In diesem Workshop erfahren Sie eine Einführung in die Familiendynamiken, die in jeder Familie wirken.

Vorankündigung:

→ EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN NORDERNEY – ENTSPANNUNGSREISE 2026

Mit diesem Angebot bieten wir die Möglichkeit, neue Kräfte zu tanken, Gemeinschaft zu erleben, mit anderen ins Gespräch zu kommen und in einer Gruppe Gleichgesinnter schöne, erholsame Tage zu verbringen - und das in einem schönen Tagungshaus auf Norderney.

Lange Spaziergänge, kombiniert mit Atemübungen, progressiver Muskelentspannung und Body Scan, unterstützen dabei, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Zudem besteht die Möglichkeit, in tiefergehenden Gesprächen die eigenen Ressourcen zu reflektieren.

Es bleibt ausreichend Zeit, die Insel zu erkunden, da das Gesundheitsprogramm etwa einen halben Tag beansprucht.

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

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

.....
NORDERNEY

ORT: Haus am Weststrand
Weststrand 1
26548 Norderney

KURS-NR.: 26-1-002

TERMIN: Montag, 02.03. bis
Freitag, 06.03.2026

KOSTEN: 639,- € bei Unterbringung im Einzelzimmer bei mind. 11 Personen;
599,- € bei Unterbringung im Doppelzimmer inkl. Übernachtung mit Vollpension und Programm bei eigener Anreise

REFERENTIN:

Nina Schleichert, Dipl.-Pädagogin, NLP-Master, Trainerin für Stressbewältigung/Stressprävention und Psychologische Beraterin

TN-ZAHL: min. 10 / max. 13

ANMELDUNG: ab sofort

Vorankündigung:

→ EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN TAI CHI-WOCHENENDE IM KLOSTER MALGARTEN

BRAMSCHE

ORT: Kloster Malgarten

Am Kloster 6

49565 Bramsche

KURS-NR.: 26-1-003

TERMIN: Freitag, 29.05. bis

Sonntag, 31.05.2026

KOSTEN: 430,- € bei Unter-
bringung im Einzelzimmer/

370,- € im Doppelzimmer

inkl. Übernachtung mit

Vollpension und Programm

bei eigener Anreise

REFERENTIN:

Martina Kipp, Lehrerin

für Innere Kampfkunst

(Taijiquan-Xingyiquan-

Baguazhang)

TN-ZAHL: min. 10/ max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

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 Malgarten 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.

→ TAI CHI-
WOCHENEND-SEMINAR
im Kloster Steinfurt vom
26. bis 28. September 2026!
siehe folgende S. 34

Vorankündigung:

→ **WOCHENEND-SEMINAR** **TAI CHI 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-Straße 4
53925 Kall

KURS-NR.: 26-2-002

TERMINE: Freitag bis Sonntag,
26.09. – 28.09.2026

BEGINN: Freitag, 10:00 Uhr

ENDE: Sonntag, 17:30 Uhr

KOSTEN: Bitte anfragen, standen zur Drucklegung noch nicht fest.

REFERENTIN:

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

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 16

ANMELDUNG: ab sofort



Vorankündigung:

→ **STUDIENFAHRT
CORNWALL 2026****CORNWALL 2026****KURS-NR.: 26-1-004**

TERMIN: 7-8 Tage im Juni 2026,
genauer Termin steht
momentan noch nicht fest

ORT: Cornwall, Südengland;
2-3 verschiedene Unterkünfte
(3-4 Sterne)

KOSTEN: ca. 2.000,- € (DZ) +
entspr. Zuschlag bei EZ für
Flug, ÜN mit Frühstück,
Programm vor Ort,
Bustransfers vor Ort

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

KOOPERATIONSPARTNER:

Via Cultus GmbH,
Kelterstr.32, 76227 Karlsruhe

TN-ZAHL: min. 10 / max. 15

ANMELDUNG:

Interessent*innen werden
ab sofort unverbindlich erfasst
– verbindliche Anmeldung
nach Zusendung der voll-
ständigen Ausschreibung
(ca. Oktober 2025).

Interessent*innen melden
sich bitte bei Matthias Kriese:
matthias.kriese@
kirche-hawi.de

Eine Reise in den äußersten Süden Englands bietet vielfältige landschaftliche und kulturelle Highlights an einer einzigartigen Küstenregion. Auf dieser Reise werden wir die Schönheit der Küste sowie die Kultur und Geschichte Cornwalls aktiv erleben. Lassen Sie sich von den atemberaubenden Ausblicken, den charmanten Orten und der einzigartigen Atmosphäre verzaubern.

Bisher geplante Programmbausteine:

- Burg Tintagel (der Legende nach Geburtsort von König Artus)
- Bedruthan Steps (fantastische Aussicht; bei Ebbe Abstieg zum beeindruckenden Strandabschnitt)
- Lands End und Wanderung auf dem South West Coast Path zum Minack Theater (nach Möglichkeit Besuch einer Aufführung)
- Lizard Point (südlichster Punkt Großbritanniens) und Kloster Michael Monts (bei Ebbe 800 m Fußweg durch das Watt)
- Edens Projekt (mit ihren geodätischen Kuppeln, eine beeindruckende botanische Gartenanlage)
- Dartmoor (Wanderung durch die Moorlandschaft mit Führung)
- Jurassic Coast (Fossilienwanderung)
- Besuch eine der zahlreichen, stillgelegten Zinnminen am Meer
- Mini-Kochkurs – Cornish Pasties ...

Die Programmbausteine der Reise sind häufiger an Wanderungen gebunden. Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen beim Laufen ist diese Reise nicht geeignet. Führungen während der Reise werden in englischer Sprache stattfinden.

→ **ACHTUNG:**

Bitte beachten Sie, dass bei der Einreise nach Großbritannien ein elektronisches Visum vorliegen muss. Beantragung kann online erfolgen. Voraussetzung ist ein 6 Monate über das Reisedatum hinaus gültiger Reisepass.

A photograph of a person's legs and feet running on a path covered in autumn leaves. The sun is low in the background, creating a warm, golden glow. The person is wearing dark running shoes with white soles. The path is covered in dry, brown and orange leaves. The background is blurred, showing more trees and foliage. At the top of the image, there is a horizontal bar with several colored squares: blue, green, yellow, orange, and red.

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

*Gesundheit ist Reichtum,
Zufriedenheit ist ein Schatz.*

Chinesisches Sprichwort

ATEMÜBUNGEN IN BEWEGUNG AM HOHENSTEIN

WITTEN

ORT: Parkplatz links
am Hohenstein

– neben dem Streichelzoo –
Hohenstein 32
58453 Witten

KURS-NR.: 25-2-030

TERMIN: Freitag, 29.08.2025
18:00 – 19:30 Uhr

KURS-NR.: 25-2-031

TERMIN: Freitag, 17.10.2025
15:00 – 16:30 Uhr

KOSTEN: 15,- € pro Seminar

REFERENTIN: Ute Reinke,
Heilpraktikerin, Dortmund

VERANTWORTLICH:
Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 12

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: Yogastudio Einfach Yoga
Wilhelmstraße 2
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-032

TERMINE: 8 x dienstags,
02.09. – 21.10.2025,
10:30 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 120,- €
(die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

TN-ZAHL: max. 8

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: P. Syring

ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: AWO Familienzentrum
Grothestraße 2
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-033

TERMINE: 8 x dienstags,
28.10. – 16.12.2025,
18:30 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 120,- €

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH: P. Syring

ANMELDUNG: ab sofort

BEWEGUNG MIT KÖPFCHEN

DenkDichFit

SCHWELM

ORT: Ev. Paulus-
Gemeindehaus Oberloh 14
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-034

TERMINE: 5 x montags,
08.09. – 06.10.2025
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 25-2-035

TERMINE: 5 x montags,
03.11. – 01.12.2025
10:30 – 11:30 Uhr

FÜR BEIDE KURSE:

KOSTEN: 42,- €

REFERENTIN:

Lina Zwick, body'n brain-
Trainerin i.A.

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

In diesem Kurs erwartet Sie ein effektives und unterhaltsames Training, das sowohl Körper als auch Geist anspricht. Durch spezielle Übungen, die Koordination, Konzentration und Reaktionsfähigkeit fördern, werden neue Verbindungen im Gehirn, auch Synapsen genannt, geschaffen. Ein gut vernetztes Gehirn ist widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Alltags und bietet zudem eine wertvolle Prävention gegen Demenz und Alzheimer.

→ Bitte bringen Sie Stoppersocken oder Turnschlappchen mit.

CIRCLE DANCE

Meditatives Tanzen

SCHWELM

ORT: Paulus-Gemeindehaus
Oberloh 12, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-036

TERMINE: 11 x mittwochs,
03.09. – 26.11.2025
10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 88,- €

REFERENTIN:

Karin Erfurth

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 10 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

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. Sie lernen wie meditatives Tanzen Sie mit sich selbst und anderen verbindet, harmonisiert, zu Ruhe bringt und uns auf das Göttliche besinnen lässt.

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 Klope, Friedel Klope-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.

EINFACH ABSCHALTEN – ENTSPANNUNGSMETHODEN KENNEN LERNEN

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.

→ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (12,- € je Einheit).

→ 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.: 25-2-037

TERMINE: 5 x dienstags

14-tägig von 16:30 – 17:30 Uhr,
02.09., 16.09., 30.09., 14.10.,
28.10.25

KOSTEN: 50,- € / 25,- €

ermäßigt für Bezieher*innen
von Sozialhilfe nach SGB XII

KURS-NR.: 25-2-038

TERMINE: 4 x dienstags

14-tägig von 16:30 – 17:30 Uhr,
04.11., 18.11., 02.12., 16.12.25

KOSTEN: 40,- € / 20,- €

ermäßigt für Bezieher*innen
von Sozialhilfe nach SGB XII

BEIDE KURSE:

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort,
bis 1 Woche vor Kursbeginn

ENTSPANNUNGSMIX – VERSCHIEDENE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN KENNEN LERNEN

SCHWELM

ORT: AWO-Kita

Grothestr. 2

58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-039

TERMINE: 8 x mittwochs,

08.10. – 26.11.2025

18:30 – 19:30 Uhr

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.

SCHWELM

ORT: Yogastudio Einfach Yoga

Wilhelmstraße 2

58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-040

TERMINE: 8 x mittwochs,

28.10. – 16.12.2025

10:30 – 11:30 Uhr

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

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 120,- € je Kursreihe

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

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.

→ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (15, – € je Einheit).

SCHWELM

ORT: Paulus Gemeindehaus,
Oberloh 14
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-041

TERMINE: 6 x dienstags,
02.09. – 07.10.2025
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
KOSTEN: 72,– €

KURS-NR.: 25-2-042

TERMINE: 8 x dienstags,
28.10.–16.12.2025
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
KOSTEN: 96,– €

BEIDE KURSE:

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10
REFERENTIN: Anja Riemann,
Feldenkraispädagogin
VERANTWORTLICH:
Petra Syring
ANMELDUNG: ab sofort,
bis spätestens eine Woche
vor Kursbeginn

GEDÄCHTNISTRaining FIT IM KOPF – MACHEN SIE MIT!

WITTEN

ORT: Ev. Johannis-Zentrum
Bonhoefferstraße 10
D-58452 Witten

KURS-NR.: 25-2-043

TERMINE: 3 x freitags,
05.09., 12.09., 19.09.2025
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 50,- €

KURS-NR.: 25-2-044

TERMINE: 4 x freitags,
07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2025
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 67,- €

KURS-NR.: 25-2-045

TERMINE: 3 x freitags,
05.12., 12.12., 19.12.2025
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 50,- €

ALLE KURSE:

REFERENTIN: Monika Richhardt,
M.A. Erwachsenenbildung
Zertifizierte Gedächtnistrainerin
Fachreferentin (BVGT)

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

Möchten Sie Ihre geistige Fitness auf spielerische Weise stärken?
Dann sind Sie bei unserem Gedächtnistraining genau richtig!

Was erwartet Sie?

- Spannende Übungen zur Förderung Ihrer Konzentration und Merkfähigkeit
- Gespräche und Erfahrungsaustausch
- Tipps und Tricks, um Ihr Gedächtnis im Alltag zu unterstützen

Für wen ist unser Gedächtnistraining?

Egal, ob Sie Ihre geistige Fitness für Beruf und Alltag erhalten oder einfach nur Spaß haben möchten – unser Gedächtnistraining ist für alle Erwachsenen geeignet!

Lassen Sie uns gemeinsam die grauen Zellen aktivieren und Freude haben!

→ 70PLUS SENIORENSPORT HOCKERGYMNASTIK

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.

In der Reihe werden systematisch Übungen vorgestellt und praktiziert, die dann auch zu Hause angewandt werden können.

Dieser Kurs ist auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

→ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (9,- € je Einheit Schwelm/Sprockhövel).

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 25-2-046

TERMINE: 7 x mittwochs,
27.08. – 08.10.2025,
10:00 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 49,- € ab 7 Personen

KURS-NR.: 25-2-047

TERMINE: 7 x mittwochs,
27.08. – 08.10.2025
11:15 – 12:15 Uhr

KOSTEN: 49,- € ab 7 Personen

KURS-NR.: 25-2-048

TERMINE: 8 x mittwochs,
29.10. – 17.12.2025
10:00 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 56,- € ab 7 Personen

KURS-NR.: 25-2-049

TERMINE: 8 x mittwochs,
29.10. – 17.12.2025
11:15 – 12:15 Uhr

KOSTEN: 56,- € ab 7 Personen

KURSREIHE SPROCKHÖVEL:

REFERENTIN: Kirsten Forster

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

WITTEN-STOCKUM

ORT: Ev. Paul-Gerhardt-Haus
Mittelstr. 9
58454 Witten

KURS-NR.: 25-2-050

(11:00 – 11:45 Uhr)

KURS-NR.: 25-2-051

(12:00 – 12:45 Uhr)

TERMINE: 8 x donnerstags,
21.08. – 09.10.2025

KOSTEN: 48,- € ab 7 TN

KURS-NR.: 25-2-052

(11:00 – 11:45 Uhr)

KURS-NR.: 25-2-053

(12:00 – 12:45 Uhr)

TERMINE: 8 x donnerstags,
30.10. – 18.12.2025

KOSTEN: 48,- € ab 7 TN

KURSREIHE STOCKUM:

REFERENTIN: Andrea Schleyer

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

SCHWELM

ORT: Petrus-Gemeindehaus
Kirchplatz 7
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-054

(9:30 – 10:30 Uhr)

KURS-NR.: 25-2-055

(10:45 – 11:45 Uhr)

TERMINE: 6 x montags,
01.09. – 06.10.2025

KOSTEN: 42,- € ab 7 Personen

KURS-NR.: 25-2-056

(9:30 – 10:30 Uhr)

KURS-NR.: 25-2-057

(10:45 – 11:45 Uhr)

TERMINE: 8 x montags,
27.10. – 15.12.2025

KOSTEN: 56,- € ab 7 Personen

TN-ZAHL: min. 7 / max. 15

KURSREIHE SCHWELM:

REFERENTIN: Kirsten Forster

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

WITTEN-JOHNANIS

ORT: Ev. Johannes-Zentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 25-2-058

9:00 – 9:45 Uhr

TERMINE: 12 x donnerstags,
04.09. – 11.12.2025
(außer 9.10. und Herbstferien)

KURS-NR.: 25-2-059

11:00 – 11:45 Uhr

TERMINE: 12 x donnerstags,
04.09. – 11.12.2025
(außer 9.10. und Herbstferien)

KURSREIHE JOHANNIS:

KOSTEN: 72,- € ab 7 TN

REFERENTIN: Nina Schleichert

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort



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

LEICHTE GYMNASTIK FÜR ÄLTERE FIT UND GESUND BLEIBEN

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 25-2-60

TERMINE: 12 x donnerstags,
04.09. – 11.12.2025

(außer 09.10. und Herbstferien)

jeweils 10:00 – 10:45 Uhr

KOSTEN: 72,- €

REFERENTIN:

Nina Schleichert, Dipl.-
Pädagogin, NLP-Master,
Trainerin für Stressbewälti-
gung/Stressprävention und
Psychologische Beraterin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

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 wird gestärkt. Das kann Stürzen, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

→ Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke/Isomatte mitbringen.

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

Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten

JIN SHIN JYUTSU – Entspannung und Wohlbefinden-Seminare werden weiterhin von Susanne Lorr, Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Entspannungspädagogin angeboten.

Jin Shin Jyutsu ist eine aus Japan stammende Entspannungsmethode zur Harmonisierung und Entspannung, Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Durch einfache Griffe, die im Kurs gezeigt und im Sitzen ausgeübt und im Alltag schnell angewendet werden, können Spannungen und Blockaden gelöst, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden, um beispielsweise Kopfschmerzen, Schlaf- und Einschlafstörungen, Erschöpfung, Müdigkeit, Unruhe und Nervosität zu lindern.

INFORMATIONEN Petra Syring, Telefon 02336 4003-44 oder petra.syring@kirche-hawi.de

Es können auch in Schwelm bei entsprechender Nachfrage Kurse eingerichtet werden.

MERKEN UND BEHALTEN

Gedächtnistraining für alle Altersgruppen

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 (15,- € je Einheit).

*In Kooperation mit der Ev. Gemeinde
Sprockhövel-Bredenscheid*

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 25-2-061

TERMINE: 4 x montags,
01.09. – 22.09.2025 jeweils
10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 48,- € bei min. 6 TN

KURS-NR.: 25-2-062

TERMINE: 4 x montags,
01.09. – 22.09.2025 jeweils
11:30 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 48,- € bei min. 6 TN

KURS-NR.: 25-2-063

TERMINE: 5 x montags,
06.10., 13.10., 20.10.,
03.11., 17.11.2025
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
KOSTEN: 60,- € bei min. 6 TN

KURS-NR.: 25-2-064

TERMINE: 5 x montags,
06.10., 13.10., 20.10.,
03.11., 17.11.2025
jeweils 11:30 – 13:00 Uhr
KOSTEN: 60,- € bei min. 6 TN

ALLE KURSE:

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

MEDITATIONSKURS

»Einfach SEIN«

SCHWELM

ORT: AWO-Familienzentrum
Grothestraße
Grothestr. 2, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-065

TERMINE: 5 x mittwochs,
03.09. – 01.10.2025
18:30 – 19:30 Uhr
KOSTEN: 75, – €

KURS-NR.: 25-2-066

TERMINE: 3 x mittwochs,
03.12. – 17.12.2025
18:30 – 19:30 Uhr
KOSTEN: 45, – €

BEIDE KURSE:

REFERENTIN:

Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

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.

Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen zu je 16,– € je Einheit.

KLANGREISE: MEDITATIONEN MIT KLANGSCHALEN

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

Ankommen in Ihrem Körper und wahrnehmen, was die Klänge der Klangschaale 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

SPROCKHÖVEL

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

TN-Zahl: max. 10

KURS-NR.: 25-2-067

TERMIN: Dienstag, 26.08.2025
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 25-2-068

TERMIN: Dienstag, 23.09.2025
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 25-2-069

TERMIN: Dienstag, 21.10.2025
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 25-2-070

TERMIN: Dienstag, 18.11.2025
10:30 – 11:30 Uhr

KURS-NR.: 25-2-071

TERMIN: Dienstag, 16.12.2025
10:30 – 11:30 Uhr

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm
TN-ZAHL: max. 7

KURS-NR.: 25-2-072

TERMIN: Freitag, 05.09.2025
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 25-2-073

TERMIN: Freitag, 10.10.2025
16:00 – 17:00 Uhr

KURS-NR.: 25-2-074

TERMIN: Freitag, 07.11.2025
16:00 – 17:00 Uhr

SCHWELM

ORT: AWO-Familienzentrum
Grothestr. 2, 58332 Schwelm
TN-Zahl: max. 10

KURS-NR.: 25-2-075

TERMIN: Donnerstag,
23.10.2025, 18:45 – 19:45 Uhr

KURS-NR.: 25-2-076

TERMIN: Donnerstag,
20.11.2025, 18:45 – 19:45 Uhr

KURS-NR.: 25-2-077

TERMIN: Donnerstag,
18.12.2025, 18:45 – 19:45 Uhr

ALLE KURSE:

KOSTEN: 20,- €

je Veranstaltung

REFERENTIN: Kirsten Forster
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:
Petra Syring

TN-ZAHL: max. 7

ANMELDUNG: ab sofort

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

SCHWELM

ORT: AWO-Kita
Grothestraße 2
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-078

TERMINE: 8 x dienstags,
02.09. – 21.10.2025
18:30 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 120,- €
Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.

REFERENTIN:
Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:
Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 7

ANMELDUNG:
ab sofort

Durch Training kann die Wahrnehmung unserer sogenannten „Muskel-sinne“ 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 zu 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 bereitlegen.

PILATES-KURSE

Achtsamkeit und Selbstreflexion zu mehr Ausgeglichenheit

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 rückenschonende Körperhaltungen und üben rücken-gerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Der Kurs bewirkt einen Schub 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

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstraße 10
58452 Witten

KURS-NR.: 25-2-079

TERMINE: 3 x freitags,
12.09., 19.09., 10.10.2025
9:30 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 30,- €

KURS-NR.: 25-2-080

TERMINE: 3 x freitags,
12.09., 19.09., 10.10.2025
11:15 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 30,- €

KURS-NR.: 25-2-081

TERMINE: 8 x freitags,
31.10. – 19.12.2025
9:30 – 11:00 Uhr
KOSTEN: 80,- €

KURS-NR.: 25-2-082

TERMINE: 8 x freitags,
31.10. – 19.12.2025
11:15 – 12:45 Uhr
KOSTEN: 80,- €

ALLE KURSE:

REFERENTIN:

Corinna Kannacher,
Pilates-Trainerin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 25-2-083

TERMINE: 10 x donnerstags,
28.08. – 20.11.2025 (außer 25.09.
und Herbstferien)
jeweils 11:00 – 12:00 Uhr

KOSTEN: 120,- €
Teilnahme Einzelstunde: 13,- €

SCHWELM

ORT: Tanzzentrum
Ennepe-Ruhr, Wiedenhaufe 8
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-084

TERMINE: 10 x freitags,
29.08. – 28.11.2025 (außer 26.09.
und Herbstferien)
jeweils 10:00 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 120,- €
Teilnahme Einzelstunde: 13,- €

BEIDE KURSE:

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

KOSTEN:
Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor. Sie können auch an Einzelstunden teilnehmen.

VERANTWORTLICH:

Petra Syring
TN-ZAHL: min. 7 / max. 13
ANMELDUNG: ab sofort

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

→ VORMERKEN FÜR 2026:

22.01. – 23.04.
Sprockhövel

23.01. – 24.04.
Schwelm

TAIJIQUAN

Zur Förderung von Entspannung und Stressabbau

Taijiquan vereint traditionelle chinesische Kampf- und Bewegungskunst und Meditation als „Weg der Stille“ und ist in China Volkssport.

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

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

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

Eine ideale Ausgleichssportart für jede Altersklasse und jeden Fitnessgrad sowie hilfreiche Unterstützung bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Dadurch erfreut sich das chinesische „Schattenboxen“ inzwischen großer Beliebtheit.

→ Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit flacher Sohle tragen.

WALKING-KURS: **JEDER SCHRITT ZÄHLT** Für Menschen mit leichten Einschränkungen

Walking ist eine Sportart, die eine positive Wirkung auf die Gesundheit hat. Sie kann beispielsweise die Funktion von Herz und Kreislauf verbessern und die Muskulatur von Rumpf, Armen und Beinen stärken. Da die Sportart ohne großen Aufwand und mit wenig Übung betrieben werden kann, ist sie auch für Anfänger*innen, ältere Menschen und Sportmuffel attraktiv.

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

Zusätzlich zum „richtigen“ Gehen, das viele erst wieder lernen müssen, lernen die TeilnehmerInnen eine Vielzahl von Entspannungs- und gymnastischen Übungen, die sich für unterwegs und für verschiedene Altersgruppen geeignet sind.

Jeder Schritt zählt!

→ Bei Nieselregen bitte eine Regenjacke tragen!

→ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen:

8,- € je Einheit

In Kooperation mit der Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen, Christian-Ehlhardt-Haus, Lessingstr. 9
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-085

TERMINE: 5 x donnerstags,
28.08. – 25.09.2025 jeweils
16:30 – 17:30 Uhr

KURS-NR.: 25-2-086

TERMINE: 5 x donnerstags,
02.10. – 30.10.2025 jeweils
16:30 – 17:30 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 30,- € bzw. 15,- €
ermäßigt für Bezieher/innen
von Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN: Kirsten Forster
und Elke Schreiber

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

PRÄVENTIONSKURS: YOGA AUF DEM STUHL

SPROCKHÖVEL

ORT: Vereinsheim Herzkamp
Barmer Straße 21
58445 Sprockhövel

KURS-NR.: 25-2-087

TERMINE: 12 x donnerstags,
04.09. – 04.12.2025, jeweils
9:00 – 10:30 Uhr

KOSTEN:

180,- €
Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention wird im Sommer 2025 beantragt.

REFERENTIN:

Ingela Höhmann

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: max. 11

ANMELDUNG: ab sofort

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.

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

Für mögliche Fragen steht ausreichend Zeit zur Verfügung.

→ Bitte bequeme Kleidung tragen – Socken, evtl. eine Jacke, Yogamatte o.ä. und ein Getränk mitbringen.



EHRENAMT

BERUF & BERUF UND EHRENAMT

*Berufung ist mehr als ein Beruf –
es ist ein innerer Auftrag.*

Unbekannt

ADHS-KURS SPEZIELL FÜR ERZIEHER*INNEN

ONLINE

KURS-NR.: 25-2-007

TERMIN: Donnerstag,
11.09.2025, 14:00 – 16:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

REFERENTIN:

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

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG:

ab sofort

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

→ ONLINE!

Kinder mit der Diagnose ADS und AD(H)S stellen Erzieher*innen in Kitas immer häufiger vor eine besondere Aufgabe.

Mit ihrer Unruhe und Ablenkbarkeit, aber auch ihrer oftmals sehr ausgeprägten Impulsivität, benötigen diese Kinder immer wieder 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 innerem Druck steht, negatives Feedback gewohnt ist und viel häufiger als neurotypische Kinder mit Ablehnung, geringem Selbstwert und daraus resultierenden psychischen Erkrankungen zu kämpfen hat.

Dieses Seminar beschäftigt sich besonders mit praktischen Möglichkeiten zum Umgang mit diesen besonderen Kindern und deren Eltern, aber auch mit gelungenen Strukturen und Strategien für ein gelungenes Miteinander.

→ Ein entsprechender Weiterführungskurs
wird ebenfalls angeboten.

→ FORTFÜHRUNGSKURS

ADHS-KURS SPEZIELL FÜR ERZIEHER*INNEN

Kinder mit der Diagnose ADS und AD(H)S stellen Erzieher*innen in Kitas immer häufiger vor eine besondere Aufgabe.

Mit ihrer Unruhe und Ablenkbarkeit, aber auch ihrer oftmals sehr ausgeprägten Impulsivität, benötigen diese Kinder immer wieder besondere Aufmerksamkeit und bringen ein ganzes System „mal eben“ völlig durcheinander und so manche Erwachsene an den Rand der Stress-Toleranz-Grenze.

ZIELE DER FORTBILDUNG:

- Erweiterung und Vertiefung des vorhandenen Wissens über AD(H)S speziell im frühpädagogischen Kontext
- Psychoedukation: AD(H)S besser verstehen
- Förderung einer ressourcenorientierten Zusammenarbeit mit Eltern und Kolleg*innen
- Reflexion eigener Grenzen und Entwicklung von Möglichkeiten zur Selbstfürsorge

INHALTE:

- Vertiefende Auseinandersetzung mit den neurobiologischen Hintergründen von AD(H)S
- Symptome der ADHS frühzeitig erkennen und zuordnen
- Einblicke in die Auswirkungen einer unerkannten AD(H)S für Kinder
- Umgang mit Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsschwäche
- Methoden: Interaktive Fallarbeit und kollegiale Beratung
- Praxisorientierte Übungen
- Fachlicher Input mit anschaulichen Beispielen
- Erfahrungsaustausch und Vernetzung unter den Teilnehmenden

→ Es sind Erzieher*innen und pädagogische Fachkräfte angesprochen, die bereits am Grundlagenseminar teilgenommen haben oder über Grundkenntnisse im Bereich AD(H)S verfügen.

ONLINE

KURS-NR.: 25-2-008

TERMIN: Dienstag, 23.09.2025,
14:00 – 16:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

REFERENTIN:

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

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG:

ab sofort

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

NEURODIVERGENZ IN DER KITA

ONLINE

KURS-NR.: 25-2-088

TERMIN: Dienstag, 07.10.2025

14:00 – 16:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

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

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

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

Neurodivergente Kinder sind in der Kita heute keine Ausnahmeerscheinung mehr. A

DHS, Autismus-Spektrum, Hochbegabung, Hochsensibilität und Co begleiten den Alltag ebenso wie die Mischformen dieser kleinen Andersdenker.

Leider gelingt in einem System, das für neurotypische Kinder konzipiert wurde, die Integration dieser Kinder oft nur schwer und die Kinder können sich nicht optimal entwickeln oder/und beeinträchtigen das Gruppengeschehen.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den verschiedenen neurodivergenten Formen und Mischformen, deren Erscheinungsbild in frühester Kindheit, der Förderung ohne Sonderstatus und dem sensiblen Thema der Elterngespräche zum Thema.

Gemeinsam finden wir leicht umsetzbare Veränderungen, für die Förderung der Vielfaltigkeit. Und für eine Förderung, die auch neurodivergente Kinder für den weiteren Weg stark machen kann.

→ ONLINE!

GEWALTFREIE (WERTSCHÄTZENDE) KOMMUNIKATION

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg
Kommunikationstraining

Die Kommunikationsmethode Gewaltfreie Kommunikation geht zurück auf den US-amerikanischen Psychologen Dr. Marshall Rosenberg.

Sie bietet Menschen die Möglichkeit, auf Basis einer empathischen Haltung sich selbst und anderen gegenüber, auch in konfliktbeladenen Situationen selbstwirksam und respektvoll zu bleiben, und die Beziehung zu sich selbst und anderen zu stärken.

Eigene Ressourcen für Gesundheit und Wohlbefinden können entdeckt und entwickelt werden. In der Fortbildung werden die Teilnehmenden die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und die Möglichkeit erhalten, das eigene Konfliktverhalten zu reflektieren, persönliche Veränderungs- und Wachstumsprozesse anzustoßen und die Kommunikationsfähigkeit zu stärken.

Die Methode unterstützt die Teilnehmenden (in vier Schritten) darin, sich authentisch, klar und wertschätzend auszudrücken und fördert durch Eindeutigkeit das gegenseitige Verstehen. Das Seminar richtet sich an Menschen, die in ihrem beruflichen und privaten Umfeld auf „gelungene Kommunikation“ Wert legen (bzw. angewiesen sind) und die Gewaltfreie Kommunikation in diesem Zusammenhang kennenlernen möchten.

→ Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt – auch in Niedersachsen.

BILDUNGSSCHÄTZECK
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

> BILDUNGS
URLAUB! <

NORDERNEY

ORT: Jugendherberge
Norderney, Mühlenstraße 1
26548 Norderney

KURS-NR.: 25-2-003

TERMIN: Bildungsurlaub vom
3. – 7. November 2025

KOSTEN: 760,- € im EZ
(277,- € Übernachtungskosten/
483,- € Seminargebühren)
bei mind. 9 Personen inkl.
Frühstück, Mittags-Lunchpaket
und warmes Abendessen bei
eigener Anreise

KURS-NR.: 26-2-001

TERMIN: Bildungsurlaub vom
2. – 6. November 2026

KOSTEN: bitte erfragen

BEIDE SEMINARE:

REFERENTIN:

Carmela Vitiello, zertifizierte
Mediatorin, ausgebildet nach
den Standards des Bundes-
verbandes Mediation auf der
Grundlage der Gewaltfreien
Kommunikation

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 9 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

GEWALTFREIE (WERTSCHÄTZENDE) KOMMUNIKATION

Aufbauseminar nach Marshall B. Rosenberg
Kommunikationstraining

NORDERNEY

ORT: Jugendherberge
Norderney, Mühlenstraße 1
26548 Norderney

KURS-NR.: 26-1-001

TERMIN: Bildungsurlaub vom
30. März bis 2. April 2026

KOSTEN: 690,- €, inkl. Frühstück, Mittags-Lunchpaket und warmes Abendessen bei eigener Anreise

REFERENTIN:

Carmela Vitiello, zertifizierte Mediatorin, ausgebildet nach den Standards des Bundesverbandes Mediation auf der Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 9 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Konfliktfähigkeit und der Umgang mit schwierigen Situationen wird in dieser Woche mit der Methode und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation vertieft. Anhand von persönlichen Erfahrungen und eigenen Beispielen aus dem beruflichen und privaten Kontext wird anhand verschiedener Übungen und Settings die Möglichkeit geboten, mit der GFK zu experimentieren.

Mit Hilfe des methodischen Prozesses der vier Schritte werden „innere Kritiker“ in Form von Glaubenssätzen, eigenen Überzeugungen und erlernten sprachlichen Mustern überprüft und reflektiert. In diesem Seminar wird erfahrbar, wie die GFK emphatische Verbindungen schaffen kann, wie lebensbereichernde Beziehungen gestaltet werden, Begegnungen sich wandeln können und ein achtsamer Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen gelingt.

Das Seminar eignet sich für Teilnehmer*innen, die schon ein Einführungsseminar in GFK besucht oder Grundkenntnisse über andere Wege erworben haben, sowie für Menschen, die bereits mit der GFK vertraut sind und diese auffrischen oder vertiefen möchten.

Das Seminar wird teilnehmenden- und prozessorientiert durchgeführt, entsprechend können die täglichen Seminarzeiten in Absprache mit der Gruppe von dem vorgelegten Programm abweichen. Die Gesamtzahl der durchgeführten Unterrichtsstunden ist davon unberührt.

→ Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt – auch in Niedersachsen.

> BILDUNGS
URLAUB! <

→ **SPEZIELL FÜR KURSLEITER*INNEN UND REFERENT*INNEN** **ERSTE-HILFE-FORTBILDUNG**

Die grundlegende Ausbildung der Ersthelfer in Erster Hilfe ist der erste wichtige Schritt.

Damit die Handgriffe im Notfall, unter Stress und Zeitdruck, auch richtig sitzen, müssen die Maßnahmen aber regelmäßig trainiert werden. Gerade Kursleiter*innen oder Referent*innen eines Kurses können unter Umständen in eine solche Notsituation geraten. Aus diesem Grunde bieten wir den Betriebshelfer Grundkurs an.

Geeignet für alle Kursleiter*innen und Referent*innen, Ersthelferausbildung (BG Vorschrift), Lehrer*innen und Interessierte.

Der Erste-Hilfe-Kurs umfasst acht Unterrichtseinheiten und behält seine Gültigkeit, wenn alle zwei Jahre ein Erste Hilfe Training absolviert wird.

Die Ausbilder sind kompetent und motiviert, arbeitet mit modernem Lehrmaterial und sorgt dafür, dass der Spaß am Lernen nicht zu kurz kommt.

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

WITTEN

ORT: ASB Arbeiter-Samariter-Bund, Wullener Feld 9
58454 Witten

KURS-NR.: 26-1-005

TERMIN: Montag,
12. Januar 2026

8:30 – 15:30 Uhr

KOSTEN: 45,- €

REFERENTIN: N.N.

VERANTWORTLICH: Petra
Syring

TN-ZAHL: min. 10 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

.....

LANGEOOG

ORT: Haus Meedland

Gartenstr. 3-11

26465 Langeoog

KURS-NR.: 26-1-007

TERMINE: 16.-20. März 2026

Anreise am Sonntag, 15. März

Abreise am Samstag, 21. März

KOSTEN: 1.090,- € bei

Unterbringung im Einzel-

zimmer bei mind. 12 TN,

inkl. Vollpension bei eigener

Anreise; 999,- € bei Unter-

bringung im Doppelzimmer

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,

Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 8 / max. 14

ANMELDUNG: ab sofort

*Kooperationsveranstaltung mit
der Kindergartenfachberatung in
den Kirchenkreisen Hattingen-
Witten und Schwelm*

**> BILDUNGS
URLAUB! <**

→ **BILDUNGSURLAUB** **SPICKZETTEL IM KOPF**

Merktechniken für Alltag und Beruf

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 Arbeitsalltag 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.

Vorankündigung:

→ **BILDUNGSURLAUB / BILDUNGSSCHECK**

50 PLUS: GELÖST!

UND SCHWUNGVOLL BIS ZUR RENTE

Die eigenen Potentiale erkennen und Resilienz stärken

Mit 50 plus blicken wir meist auf ein längeres Berufsleben zurück und haben so manche Herausforderung gemeistert. Vielleicht tritt auch langsam 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?

Je mehr wir mit uns SELBST im Einklang sind, umso besser können wir die innere Balance finden.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE:

- Schnelle Hilfe Koffer in stressigen Situationen
- Mit „Mini-Pausen“ erholter und zentrierter arbeiten
- eigene Stärken bewusst machen
- Lösungsorientierte Fall-Supervision zu persönlichen Stresssituationen
- Wertschätzender Rückblick auf bereits Erreichtes
- Ressourcen aufdecken und nutzen
- Die Kraft der eigenen Gedanken erkennen
- Wohlwollender Blick auf unser „Inneres Team“
- Selbst-Akzeptanz und Akzeptanz unserer Grenzen
- mit mir SELBST im Einklang gelassen Veränderungen meistern
- Neue Horizonte und Perspektiven gewinnen
- Achtsamkeitsübungen zum Stressabbau und Entspannen

..... **LANGEOOG**

ORT: Freizeit- und

Tagungsstätte der Bremischen Ev. Kirche

Gartenstr. 3-11

26465 Langeoog

KURS-NR.: 26-2-002

TERMINE: Sonntag, 1.

bis Samstag, 7. November 2026 (Bildungsurlaub vom 2.-6.11.2026)

KOSTEN: 1.090,- € bei Unterbringung im Einzelzimmer, inkl. Vollpension

REFERENTIN:

Nina Schleichert, Diplom-Pädagogin, NLP-Master, Trainerin für Stressbewältigung und Psychologische Beraterin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 10 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

BILDUNGSSCHECK
Machen Sie sich schlau – es zählt sich aus!

> **BILDUNGS
URLAUB!** <

→ **BILDUNGSURLAUB ENGLISCH / INTENSIVKURS** **ENGLISH AT THE WORKPLACE**

..... **LANGEOOG**

ORT: Haus Meedland

Gartenstr. 3-11

26465 Langeoog

KURS-NR.: 26-2-003

TERMINE: Bildungsurlaub

vom 16.-20. März 2026,

Anreise am Sonntag, 15. März

Abreise am Samstag, 21. März

KOSTEN: 1.090,- € bei Unterbringung im EZ bei mind. 12 TN inkl. Vollpension bei eigener Anreise; 999,- € im DZ

REFERENTIN:

Ursula Hirschberg,

OSTR i.R., Englischdozentin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 8 / max. 14

ANMELDUNG: ab sofort

Kooperationsveranstaltung mit der Kindergartenfachberatung in den Kirchenkreisen Hattingen-Witten und Schwelm

Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.

**> BILDUNGS
URLAUB! <**

Dieser Kurs richtet sich primär an Personen, die in NRW berufstätig sind und die ihre vorhandenen Englischkenntnisse (mindestens auf A2-Niveau) unter besonderer Berücksichtigung beruflicher Anforderungen auffrischen und erweitern möchten.

LERNZIELE, INHALTE UND METHODEN

Zentrales Lernziel ist die Verbesserung der mündlichen Sprachkompetenz sowohl in alltäglichen als auch beruflichen Situationen und die Fähigkeit über kulturelle, wissenschaftliche und politische Themen zu sprechen bzw. zu diskutieren.

Inhalte dieses Kurses sind die Themen und Elemente aus den nachfolgend aufgelisteten Tagesplänen, wobei auf individuelle Wünsche der Teilnehmenden im Rahmen des Möglichen eingegangen wird. Wir arbeiten ohne Lehrbuch, aber mit einer Vielzahl an gedruckten Materialien. Besonderer Wert wird auf Methodenvielfalt gelegt – wie z.B. Partner- und Teamarbeit, passende Lernspiele und Lernstrategien, kurze Videos von beruflichen Situationen, um nur einige zu nennen.

INHALTE DES BILDUNGSURLAUBS

- Reaktivierung vorhandener Sprachkenntnisse
- Wortschatz: Wiederholung und Erweiterung von Wortfeldern
- Grammatik: Wiederholung und Festigung von wichtigen Strukturen besonders für die mündliche Kommunikation
- Zahlen, Maße, und Gewichte (Wiederholung und kulturelle Besonderheiten)
- Englisch am Arbeitsplatz (telefonieren und E-Mails schreiben)
- persönliche Kommunikation und Interaktion (Small Talk)
- Beziehungen aufbauen und erhalten (Sprachstrategien bei Problemen und Soft Skills)
- Themenfelder: Landeskunde UK, Bildungssysteme, Politik, Kultur und Wissenschaft
- Präsentieren auf Englisch
- eigenständig erarbeitete Kurzpräsentation halten
- Feedback geben

SPRACHEN

Tschechisches Sprichwort

ENJOY ENGLISH: ENGLISCHKURS MITTELSTUFE A2

WITTEN-JOHANNISZENTRUM

ORT: Ev. Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 25-2-089

TERMINE: 4 x donnerstags,
18.09. bis 09.10.2025
von 16:00 – 17:30 Uhr

KOSTEN: 48,- €

KURS-NR.: 25-2-090

TERMINE: 6 x donnerstags,
06.11. bis 11.12.2025
von 16:00 – 17:30 Uhr

KOSTEN: 72,- €

REFERENTIN:

Ursula Hirschberg,
OSTR i.R., Englischdozentin

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.

In Kooperation mit dem Ev. Johanniszentrum Witten

ALLE KURSE:

REFERENTIN:

Ursula Hirschberg,
OSTR i.R., Englischdozentin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 14

ANMELDUNG: ab sofort

→ *Englisch als
Bildungsurlaub?*

*Intensivkurs
„English at the Work-
place“ auf Langeoog
auf Seite 63*



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.

ENJOY ENGLISH: ENGLISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

WITTEN-JOHANNISZENTRUM

ORT: Ev. Johanniszentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 25-2-091

TERMINE: 8 x donnerstags,
30.10. bis 18.12.2025
von 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 96,- €

REFERENTIN:

Katja Raillon,
Englischdozentin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

In diesem Kurs sind alle willkommen, die ihre ersten Schritte in der englischen Sprache machen oder bereits vorhandene Kenntnisse wieder auffrischen möchten.

Wir lernen in kleinen, leicht verständlichen Schritten und werden mit alltäglichen Situationen vertraut gemacht. Sie üben das Stellen und Beantworten von Fragen und führen Gespräche über Ihre Interessen. Durch praktische Übungen, regelmäßige Wiederholungen und klare Erklärungen werden Sie sicherer und selbstbewusster im Umgang mit Englisch.

Dieser Kurs vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern bietet auch zusätzliche Materialien, um Englisch praxisnah zu verstehen und anzuwenden. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihre Sprachfähigkeiten, damit Sie sich im Alltag sicher und kompetent ausdrücken können.

→ Das Lehrwerk wird in der ersten Sitzung bekanntgegeben.

In Kooperation mit dem Ev. Johanniszentrum Witten

*In Kooperation mit
der Ev. Johannisgemeinde
Witten*

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

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



COMPUTER & MEDIEN

COMPUTER UND MEDIEN

*Die Technologie ist nur ein Werkzeug.
In Bezug auf die Motivation der Schüler
und das Arbeiten im Team ist sie wichtig.*

Bill Gates

→ KOMPAKT-WORKSHOP KI VERSTEHEN

SCHWELM

ORT: Computer Studio

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-CS 100

TERMIN: Donnerstag,

11.09.2025, 9:00 – 12:00 Uhr

KOSTEN: 35,- € je Kurs

KURSLEITER:

Daniel Cham Jung,
TÜV-zertifizierter KI-Trainer,
Pastor, Transformations-
designer

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen:

Sie filtert Nachrichten-Feeds, schlägt Routen vor und schreibt ganze Texte.

Der dreistündige Workshop eröffnet einen fundierten Einstieg in diese Technologie und zeigt, wie generative Systeme wie Chat GPT produktives Arbeiten und kreatives Denken unterstützen können.

IM MITTELPUNKT STEHEN

- Verständlicher Überblick über Funktionsweise und Lernprinzipien moderner Sprachmodelle
- Praktische Einblicke in Algorithmen, die hinter Text- und Bildgeneratoren wirken
- Szenarien, in denen KI als Ideenlieferant oder Schreibpartner Prozesse beschleunigt
- Bewährte Techniken für zielgerichtetes „Prompting“ (Arbeitsanweisung an die KI)
- Chancen und Risiken – von Effizienzgewinnen bis zu Fragen nach Bias (Voreingenommenheit), Datenschutz und Desinformation.

Kurze Impulse wechseln sich mit Live-Demonstrationen und einer anschließenden Phase des praktischen Ausprobierens und Übens ab.

→ Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein eigener Laptop genügt – dieser muss zum Workshop mitgebracht werden.

→ Nach Anmeldung und Entrichtung der TN-Gebühr erhalten die Teilnehmenden Hinweise zum Anlegen kostenfreier Test-Accounts, um im Workshop direkt arbeiten zu können.

Zudem wird im Anschluss an den Workshop ein kleines Handout über die bearbeiteten Inhalte bereitgestellt.

→ **APPLE-KURS**

SICH MIT DEM iPhone ORGANISIEREN

Telefonieren, Fotografieren, Mails schreiben, WhatsApp oder im Internet surfen sind mit dem iPhone Selbstverständlichkeiten. Es bringt aber auch alles mit, sich perfekt im Alltag zu organisieren.

Dies gelingt mit den Anwendungen KALENDER, ERINNERUNGEN und NOTIZEN. Heben Sie die Potenziale und mit iCloud können Sie sogar ihre Liebsten einbinden. Die Kursinhalte:

KURS 1:

KALENDER

- Termine anlegen und verwalten
- Termine mit Dokumenten verknüpfen
- Terminkategorien
- Alles auf einen Blick: die Ansichten
- Kalender gemeinsam nutzen

KURS 2:

ERINNERUNGEN

- Einträge generieren
- Listen
- Unterschiedliche Sortierungen (Tags)
- Siri hierfür nutzen
- Gemeinsame Listen

KURS 3:

NOTIZEN

- Einträge generieren
- Ideen Sammler
- Schnell-Notizen
- Strukturieren

→ Bitte bringen Sie Ihr iPhone mit.

Strom- und Internetanschluss (auch WLAN) sind vorhanden.

WITTEN

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

KURS-NR.: 25-2-CA 101

TERMIN: Dienstag, 09.09.2025

10:00 – 15:00 Uhr

KOSTEN: 60,- €

REFERENT:

Joachim Faulhaber,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

→ **APPLE-KURS****DIE OFFICE-WELT VON APPLE:
EINE ALTERNATIVE ZU MICROSOFT OFFICE****WITTEN**

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

KURS-NR.: 25-2-CS 102

TERMINE:

Montag, 06. Oktober und
Mittwoch, 08. Oktober
jeweils 10:00 – 13:15 Uhr

KOSTEN: 75,- €

REFERENT: Joachim Faulhaber,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

Unsere Apple-Kurse vermitteln den souveränen Umgang mit einem Mac und führen Sie in das Apple-eigene Office-Paket ein. Eine Alternative zu Microsoft Office.

INHALTE:**TEXT EDIT****PAGES** (Schwerpunkt)

- Grundfunktionen
- Briefe
- Flyer

NUMBERS

- Grundfunktionen
- Urlaubskasse

KEYNOTE

- Grundfunktionen
- Fotopräsentation

GEMEINSAMKEITEN

- Vorlagen
- Formen
- Bilder
- Ablage lokal / iCloud

→ Bitte bringen Sie Ihren MAC mit.

Es sollten zumindest PAGES und NUMBERS auf dem MAC installiert sein, in möglichst aktueller Version.

Strom- und Internetanschluss – auch WLAN – sind vorhanden.

→ **APPLE-KURS**

DATEIEN, VERZEICHNISSE, PROGRAMME – ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN

Wo ist meine Datei?

Kann ich mich auf dem Rechner besser organisieren?

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

Eine Einführung und praktische Hilfen.

Die praktischen Beispiele werden anhand eines MACs gezeigt.

INHALTE:

Grundlagen

- Zusammenhänge im Computer: Speicher, Prozessor, Festplatte
- Dateien – das A und O meiner Ablage
- Unterschiedliche Ausprägung von Dateien

Sich organisieren

- Verzeichnisstrukturen
- Der „Finder“, meine Organisationshilfe
- Navigieren
- Die „Suche“, ein mächtiges Werkzeug

→ Bitte bringen Sie Ihren MAC mit.

Strom- und Internetanschluss (auch WLAN) sind vorhanden.

SCHWELM

ORT: Computer Studio

Potthoffstraße 40

58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-CS 103

TERMIN:

Montag, 01. Dezember 2025

10:00 – 13:15 Uhr

KOSTEN: 37,- €

REFERENT: Joachim Faulhaber,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

→ **APPLE: iPHONE FOTO-WORKSHOP**

WITTEN

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

KURS-NR.: 25-2-CS 104

TERMIN:

Freitag, 17. Oktober 2025
9:00 – 15:45 Uhr

KOSTEN: 75,- €

REFERENT:

Joachim Faulhaber,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 6

ANMELDUNG: ab sofort

Fotos aufnehmen, bearbeiten, speichern und präsentieren – inkl. kleiner Foto-Safari – In diesem Kurs für Einsteiger*innen lernen Sie alles was Sie benötigen, um deutlich bessere Fotos zu machen.

FOTOS MIT DEM iPHONE

- Aufnahme-Modi
- Blitz, Selbstauslöser, Live, Filter
- Justieren Helligkeit & Fokus
- Zoom
- Einstellungen

PRAXIS-EXKURSION

- Aufnahmen machen
- Anschließend Vorstellung der Fotos in der Runde

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

- Aufbau
- Fotos benennen
- Fotozeit ändern
- Aufnahmeort hinzufügen
- Bild verbessern
- Sortierung mit Alben

→ Bitte bringen Sie Ihr iPhone und Ihren Mac mit.

Strom und Internetanschluss – auch WLAN sind vorhanden.

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-CS 105

TERMIN: Donnerstag,
04.12.2025, 10:00 – 13:15 Uhr

KOSTEN: 37,- €

KURSLEITER:

Joachim Faulhaber,
Informatikstudium, Wetter

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

→ **FOTO-WORKSHOP: CEWE FOTOBUCH ERSTELLEN**

Es gibt eine ganze Reihe von Anbietern, über deren Software man ein Fotobuch zusammenstellen und dann ausdrucken lassen kann. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der CEWE-Software ein eigenes Fotobuch im Handumdrehen gestalten können.

GRUNDLAGEN

- Software installieren
- Software kennenlernen
- Bilder auswählen

GESTALTEN EINES FOTOBUCHS

- Bilder selektieren und Bilder anordnen
- Größen ändern und Bilder nachbearbeiten
- Texte und Gestaltungselemente hinzufügen

→ Bitte bringen Sie Ihren Rechner mit.

Strom- und Internetanschluss (auch WLAN) sind vorhanden.

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

An zwei Tagen lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen.

INHALTE:

- Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen?
- Wie empfangen und sende ich E-Mails?
- Welche nützlichen Programme (Apps) gibt es und wie kann man 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-Aufladekabel mit.

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

WETTER-WENGERN

ORT: Ev. KG Wengern
Trienendorfer Straße 24
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 25-2-CW 106
TERMINE: 2 x montags,
15.09., 22.09., 10:00 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 25-2-CW 107
TERMINE: 2 x montags,
03.11., 10.11., 10:00 – 13:00 Uhr

WITTEN-ANNEN

ORT: Ev. KG Annen, FreiRaum
Westfeldstraße 80

KURS-NR.: 25-2-CA 108
TERMINE: 2 x dienstags,
16.09., 23.09., 10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 25-2-CA 109
TERMINE: 2 x mittwochs,
29.10., 05.11., 18:00 – 21:00 Uhr
KURSLEITER: Detlef Eckhard

KURS-NR.: 25-2-CA 110
TERMINE: 2 x dienstags,
04.11., 11.11., 10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 25-2-CH 111
TERMINE: 2 x freitags,
19.09., 26.09., 10:00 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 25-2-CH 112
TERMINE: 2 x freitags,
07.11., 14.11., 10:00 – 13:00 Uhr

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid
Perthesring, Sprockhövel
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 25-2-CSP 113
TERMINE: 2 x mittwochs,
17.09., 24.09., 10:00 – 13:00 Uhr

KURS-NR.: 25-2-CSP 114
TERMINE: 2 x mittwochs,
05.11., 12.11., 10:00 – 13:00 Uhr

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-CS 115
TERMIN: 2 x donnerstags,
18.09., 25.09., 10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 25-2-CS 116
TERMIN: 2 x donnerstags,
06.11., 13.11., 10:00 – 13:00 Uhr
KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 25-2-CS 117
TERMIN: 2 x dienstags,
25.11., 02.12., 17:00 – 20:00 Uhr
KURSLEITER: Detlef Eckhard

ALLE KURSE:

KOSTEN: 65,- € pro Kurs
VERANTWORTLICH: P. Syring
TN-ZAHL: min. 3 / max. 5
ANMELDUNG: ab sofort

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Uhlandstr. 32, 45527 Hattingen

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 25-2-CH 118

TERMIN: Freitag, 28. November
9:00 – 12:45 Uhr

WETTER-WENGERN

ORT: Ev. KG Wengern
Trienendorfer Str. 24, Wetter

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 25-2-CW 119

TERMIN: Montag,
24. November, 9:00 – 12:45 Uhr

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid
Perthesring 18

45549 Sprockhövel

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 25-2-CSP 120

TERMIN: Mittwoch,
26. November, 9:00 – 12:45 Uhr

WITTEN-ANNEN

ORT: Ev. KG Annen, FreiRaum
Westfeldstr. 80

58453 Witten

KURS-NR.: 25-2-CA 121

TERMIN: Mittwoch,
12. November, 17:00 – 20:45 Uhr

KURSLEITER: D. Eckhard

KURS-NR.: 25-2-CA 122

TERMIN: Dienstag,
25. November, 9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

SCHWELM

ORT: Computer Studio

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-CS 123

TERMIN: Donnerstag,
27. November, 9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: T. Schmeling

KURS-NR.: 25-2-CS 124

TERMIN: Dienstag,
9. Dezember, 17:00 – 20:45 Uhr

KURSLEITER: D. Eckhard

→ SMARTPHONE-KURS SMARTPHONE (ANDROID-) ÜBUNGSKURS

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

Tipps, Tricks und Neuigkeiten im Umgang mit dem Smartphone stehen im Mittelpunkt. Im kleinen Kreis bekommen Sie auf Fragen rund um Ihr Gerät kompetente Antworten.

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

ALLE KURSE:

KOSTEN: 41,- € pro Kurs

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

→ WORKSHOP

OFFICE-WISSEN FÜRS BÜRO

Sie beherrschen bereits die Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer und möchten nun eine intensive Einführung in die Programme Excel und Word erhalten.

Sie lernen mit der neuen Benutzeroberfläche von Microsoft Office umzugehen. Wir gehen gerne auf die Bedürfnisse der Gruppe ein.

INHALTE

EXCEL

- Listen komfortabel führen, perfekt gestalten und drucken
- Excel ohne Maus bedienen und Berechnungen durchführen
- Formeln und Funktionen mühelos erstellen.

WORD

- Texte professionell gestalten
- Automatische Programmfunktionen wie AutoKorrektur und Schnellbausteine nutzen
- Aufzählungen und Seiten gekonnt nummerieren

SCHWELM

ORT: Computer Studio

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-CS 125

TERMINE: 2 x mittwochs,
03.12. und 10.12.
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

KOSTEN: 65,- €

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

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.: 25-2-CS 126

TERMIN: Samstag,
20.09.2025, 17:00 – 19:15 Uhr

KURS-NR.: 25-2-CS 127

TERMIN: Sonntag,
12.10.2025, 17:00 – 19:15 Uhr

KURS-NR.: 25-2-CS 128

TERMIN: Dienstag, 11.11.2025
18:30 – 20:45 Uhr

KURS-NR.: 25-2-CS 129

TERMIN: Sonntag, 07.12.2025
18:30 – 20:45 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.

→ **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

WETTER-WENGERN

ORT: Ev. KG Wengern
Trienendorfer Straße 24
58300 Wetter

KURS-NR.: 25-2-CW 130

TERMIN: Montag, 29.09.2025
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 25-2-CW 131

TERMIN: Montag, 17.11.2025
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 25-2-CSP 132

TERMIN: Mittwoch, 01.10.2025
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 25-2-CSP 133

TERMIN: Mittwoch, 19.11.2025
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER: Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

WITTEN-ANNEN

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

KURS-NR.: 25-2-CA 134

TERMIN: Dienstag, 30.09.2025
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 25-2-CA 135

TERMIN: Dienstag, 07.10.2025
17:00 – 20:45 Uhr

KURSLEITER:

Detlef Eckhard,
Dipl. Informatiker, Witten

KURS-NR.: 25-2-CA 136

TERMIN: Dienstag, 18.11.2025
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-CS 137**TERMIN:**

Donnerstag, 02.10.2025
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetterer

KURS-NR.: 25-2-CS 138

TERMIN: Dienstag, 04.11.2025
17:00 – 20:45 Uhr

KURSLEITER:

Detlef Eckhard,
Dipl. Informatiker, Witten

KURS-NR.: 25-2-CS 139

TERMIN: Donnerstag,
20.11.2025, 9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum
Umlandstr. 32
45527 Hattingen

KURS-NR.: 25-2-CH 140

TERMIN: Freitag, 10. Oktober
9:00 – 12:45 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

KURS-NR.: 25-2-CH 141

TERMIN: Freitag, 21. November
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

→ **WORKSHOP** **KOMOOT FÜR FORTGESCHRITTENE**

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

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse mit der Komoot-App und möchten Tipps zur Tourenplanung. Am Besten bringen Sie einen Laptop (wenn möglich) und Ihr Smartphone/iPhone mit.

WORKSHOP-INHALTE:

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

WITTEN-ANNEN

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

KURS-NR.: 25-2-CA 142

TERMIN: Freitag, 05.12.2025
9:00 – 12:00 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

SCHWELM

ORT: Computer Studio
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 25-2-CS 143

TERMIN:
Montag, 08.12.2025
9:00 – 12:00 Uhr

KURSLEITER:

Thorsten Schmeling,
Informatikstudium, Wetter

BEIDE WORKSHOPS:

KOSTEN: 33,- € pro Workshop

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 3 / max. 5

ANMELDUNG: ab sofort

→PC-INDIVIDUELL EINZELBETREUUNG

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

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

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

KONTAKT:
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

KURSLEITER*INNEN

Anja Riemann

Feldenkraispädagogin

Andrea Schleyer

Entspannungstrainerin

Christian Jelich

Informatiker, Gevelsberg

Claudia Maschner

Fachberaterin für Selbstversorgung
mit essbaren Wildpflanzen (HfWU)

Corinna Kannacher

Pilates-Trainerin

Christel Bückner

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Detlef Eckhard

Dipl. Informatiker, Witten

Ingela Höhmann

Yogalehrerin

Joachim Faulhaber

Informatikstudium, Wetter

Katja Raillon

Engischlehrerin

Kathrin Windgassen

Ausbildung zur SELA Yogalehrerin

Karin Erfurth

Circle Dance Lehrerin

Kirsten Forster

Entspannungspädagogin

Lina Zwick

Body'n'Brain-Trainerin i.A.

Marlies Grasmann

B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften,
Resilienztrainerin

Martina Kipp

Lehrerin für Innere Kampfkunst –
Taijiquan-Xingyiquan-Baguazhang

Monika Volkmann-Lüttgen

Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

Monika Richhardt

Begabungspädagogin (IFLW) und
zertifizierte Gedächtnistrainerin

Nina Schleichert

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

Thorsten Schmeling

Informatikstudium, Wetter

Ursula Hirschberg

OStR' i.R., Englischdozentin

Ute Reinke

Heilpraktikerin

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

→ Bitte an die Evang. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr, Pothhoffstr. 40, 58332 Schwelm
**Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der AGB der Seiten 86-89
für folgende Veranstaltung/en an.**

Sie können sich auch gleichzeitig für mehrere Veranstaltungen anmelden.

**Anmeldungen zu Kursen / Veranstaltungen auch online über das Anmeldeformular auf 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.



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: GENODE1DKD
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, DSG-EKD, 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.

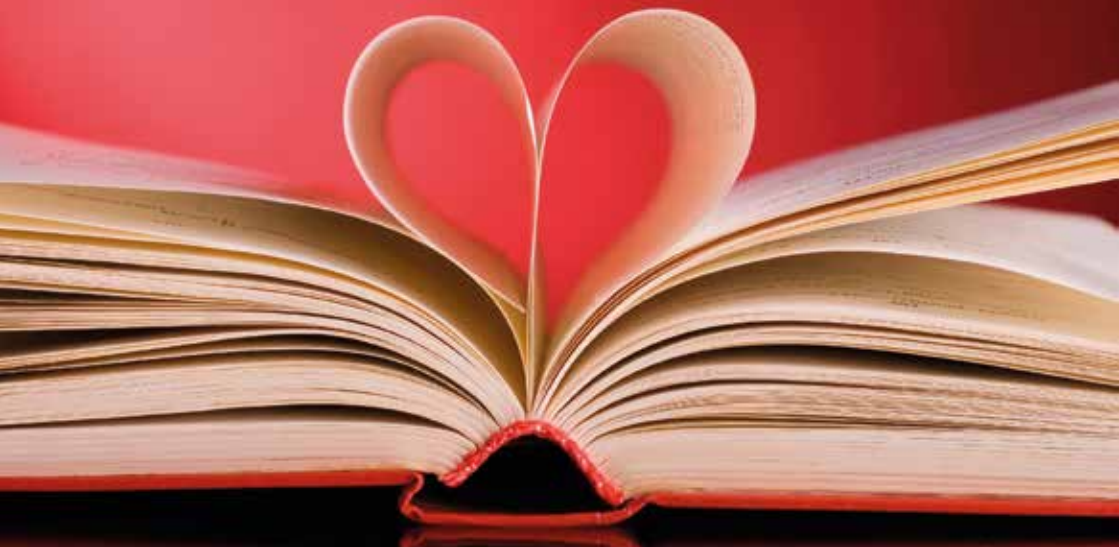
Die gespeicherten Daten werden ausschließlich für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr verwendet werden.

§ 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 sinnentprechende 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

→ www.eeb-en.de



→ VORANKÜNDIGUNGEN FRÜHJAHR 2026

BILDUNGSURLAUB FELDENKRAIS

mit Anja Riemann vom 16. bis 20. März 2026 (Anreise am 15. und Abreise am 21. März 2026)
im Haus Meedland Langeoog.

Sie sind interessiert?

Fordern Sie unseren Info-Flyer an!

PILGERTOUR IM RÜHJAHR 2026 – »AUF IN DEN NORDEN«

Pilgertour von Fehmarn nach Lübeck (6-7 Tage), Start voraussichtlich 19. April 2026

Sie sind interessiert?

Melden Sie sich gerne bei Matthias Kriese, matthias.kriese@kirche-hawi.de

STUDIENREISE NACH KRETA

Die EEB EN plant für Ende April/Anfang Mai 2026 eine 1-wöchige Studienreise zur Orthodoxen Akademie im Nordwesten der Insel Kreta. Es erwarten Sie Einblicke in die lebendige griechische Orthodoxie, Ausflüge in die kulturell und spirituell interessante Umgebung, u.a. die Hafenstadt Chania, und vieles mehr.

Sie sind interessiert?

Melden Sie sich gerne bei Anita Stolorz, anita.stolorz@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