



Evangelische  
Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr

# PROGRAMM 1.2025



Evangelische  
Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr

## SO ERREICHEN SIE UNS

Evangelische Erwachsenenbildung  
Ennepe-Ruhr  
[www.eeb-en.de](http://www.eeb-en.de)



**GESCHÄFTSSTELLE**  
Potthoffstraße 40  
58332 Schwelm

→ Telefon 02336 40 03 44

Fax 02336 40 03 55  
[erwachsenenbildung@kirche-hawi.de](mailto:erwachsenenbildung@kirche-hawi.de)

**BÜROZEITEN & BERATUNG**  
montags bis donnerstags 8:00 – 12:00 Uhr  
freitags 9:00 – 11:00 Uhr

**BILDUNGSKOORDINATION & VERWALTUNG**  
Petra Syring  
02336 40 03 44, [syring@kirche-hawi.de](mailto:syring@kirche-hawi.de)

**VERWALTUNG**  
Petra Mankel  
02336 40 03 49, [mankel@kirche-hawi.de](mailto:mankel@kirche-hawi.de)

**BILDUNGSREFERENTIN**  
Anita Stolorz (*Elternzeitvertretung*)  
02336 40 03 41  
[anita.stolorz@kirche-hawi.de](mailto:anita.stolorz@kirche-hawi.de)

**BILDUNGSREFERENT**  
Matthias Kriese, M.A.  
02336 40 03 47  
[m.kriese@kirche-hawi.de](mailto:m.kriese@kirche-hawi.de)

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

**Mediothek des Kirchenkreises Schwelm**  
Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm  
Ulrike Köttgen, Miriam Borz | 02336 40 03 15  
[mediothek@kirchenkreis-schwelm.de](mailto:mediothek@kirchenkreis-schwelm.de)

Vorwort .....	05
<b>Religion und Spiritualität</b> .....	06 – 15
<b>Familie, Gesellschaft und Kultur</b> .....	16 – 33
<b>Gesundheit und Bewegung</b> .....	34 – 53
Inklusive Angebote .....	17, 38, 39, 53
Exkursionen, Reisen, Studienfahrten .....	14, 29-33
<b>Beruf und Ehrenamt</b> .....	54 – 63
Bildungsurlaube .....	57-63
<b>Sprachen</b> .....	64 – 67
<b>Computer und Medien</b> .....	68 – 79
Allgemeine Hinweise .....	82
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	84 – 85
Anmeldung .....	81

*→ 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: Dezember 2024 // © Bilder: EEB EN; rawpixel\_123RF (Montage, S. 1); Kay Abrahams/peopleimages.com/Adobe Stock (S. 6); nataba/Adobe Stock (S. 16); Pawel/Adobe Stock (S. 34); Robert Kneschke/Adobe Stock (S. 54); Eleonora Lamio/Adobe Stock (S. 64); damedeeso\_123RF (S. 68); RefatMamutov\_123RF (S. 78)

**BANKVERBINDUNG**

**Ev. Kirchenkreis Schwelm | IBAN DE57 3506 0190 2001 1260 51 | KD-Bank eG – Bank für Kirche und Diakonie**  
 BIC GENODED1DKD | Verwendungszweck: Kurs-Nummer + Nachname des/der Teilnehmer\*in



## UNSER GÜTESIEGEL



Die EEB EN als Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe richtet ihre Arbeit an den Qualitätsstandards des Gütesiegelverbundes aus. Gerne nehmen wir Ihre Anregungen, Lob und Kritik auf, um die Angebotspalette und die Qualität unserer Angebote beständig zu verbessern. Die Zufriedenheit der Teilnehmenden hat für uns einen hohen Stellenwert. Wir beraten Sie in Fragen der Weiterbildung. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

## DIE REGIONALSTELLE EEB EN



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

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

**Liebe Leserinnen und Leser!**

Schön, dass Sie unser neues Programmheft in den Händen halten. Neu ist auch, dass ich – Anita Stolorz – seit Juni 2024 nun zum Team unserer Regionalstelle gehöre. Schon Anfang der 2000er Jahre war ich viele Jahre ehrenamtlich im Vorstand der Erwachsenenbildung tätig. Dies nun hauptamtlich fortführen zu können und mit viel Elan für den Kirchenkreis Hattingen-Witten zuständig zu sein, fühlt sich wie ein „Heimspiel“ an und macht mir sehr viel Freude.

„Prüft alles und behaltet das Gute“, dies ist die Jahreslosung für 2025 aus dem 1. Thessalonicher 5,21.

Wir laden Sie ein, in unserem Heft zu stöbern und zu prüfen, welche Veranstaltung für Sie passend und daher gut sein könnte. In Anlehnung an die Jahreslosung dürfen wir unsere Lebens – und Glaubensfragen auf den Prüfstand stellen und entdecken, was gut für unser Leben ist.

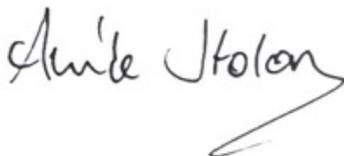
Zu entdecken gibt es in unserem umfangreichen Programmheft eine ganze Menge. In diesem Jahr bieten wir einige Bildungsurlaube zu den unterschiedlichsten Themen an. Zum Beispiel fünf Tage auf Spiekeroog mit dem Titel „Spickzettel im Kopf“ – mir gefällt allein schon das Wortspiel von „Spick und Spiek“. Es erwartet Sie eine Vielfalt an Methoden zum Thema „Gedächtnistraining und Merktechniken“.

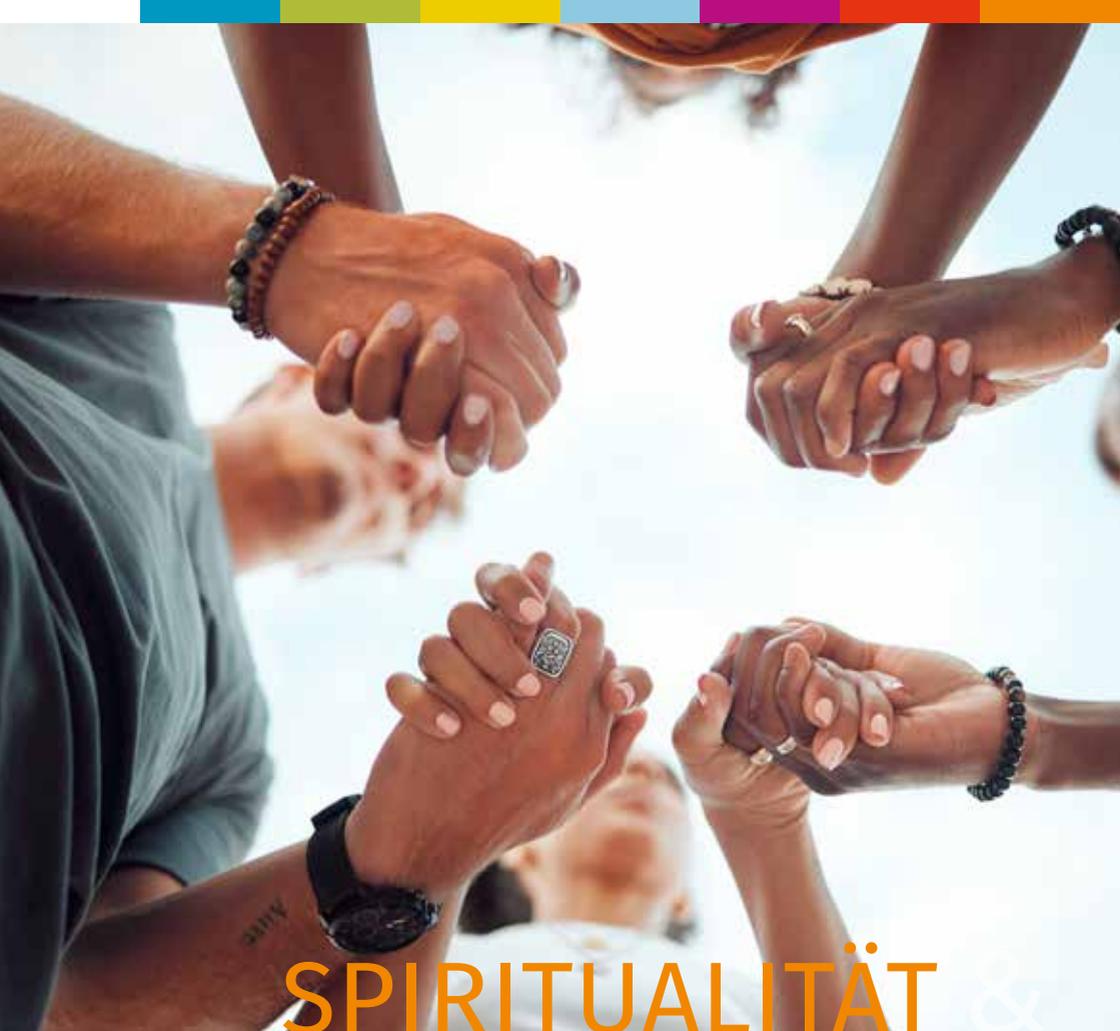
Neu im Programm ist ein 6-wöchiger Workshop zum Thema „Kreativ Lebenskraft entdecken“. Eine Kunsttherapeutin bietet die Möglichkeit, unterschiedliche kreative Techniken auszuprobieren und im angeleiteten Austausch Ressourcen zu erkennen und zu stärken.

Zum dritten Mal bieten wir auch unsere „Studienfahrt für Aktive“ nach Stockholm an. Dies sind nur kurze Beispiele aus dem vorliegenden Programm. Gehen Sie auf Entdeckungsreise.

Wir freuen uns, Sie in der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Im Namen meiner Kolleginnen Petra Syring, Petra Mankel und des Kollegen Matthias Kriese,





# RELIGION & SPIRITUALITÄT

## RELIGION UND SPIRITUALITÄT

*Religion ist für Menschen gemacht,  
nicht der Mensch für die Religion.*

Albert Schweitzer

## CHRISTLICHES YOGA

### Anfängerkurs

---

#### GEVELSBERG

**ORT:** Gemeindehaus Berge  
Zum Berger See 120  
58285 Gevelsberg

**KURS-NR.:** 25-1-007

**TERMINE:** 7 x donnerstags,  
9. Januar bis 20. Februar

**KOSTEN:** 56,- €

**KURS-NR.:** 25-1-008

**TERMINE:** 6 x donnerstags,  
27. Februar bis 10. April,  
außer 3. April

**KOSTEN:** 48,- €

**KURS-NR.:** 25-1-009

**TERMINE:** 8 x donnerstags,  
8. Mai bis 10. Juli,  
außer 29. Mai und 19. Juni

**KOSTEN:** 64,- €

#### ALLE KURSE:

**ZEIT:** jeweils 17:30 – 19:00 Uhr

**REFERENTIN:**

Kathrin Windgassen,  
SELA Yogalehrerin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

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

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

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

*In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Gevelsberg*

# BEGEGNUNG MIT BIBLISCHEN TEXTEN – THEOLOGISCHE VORTRAGSREIHE & GESPRÄCH

Die Veranstaltungsreihe setzt sich mit verschiedensten Bibeltexten und Themen in Bezug auf das biblisch-theologische Verständnis rund um das Zusammenleben von Menschen in einer Glaubensgemeinschaft auseinander.

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, 8. Januar // 19:30 – 21:00 Uhr

### **Das Lukasevangelium – Fehlstart**

Lukas 4,14-30

Mittwoch, 15. Januar // 19:30 – 21:00 Uhr

### **Das Lukasevangelium – Vollmacht der Sündenvergebung**

Lukas 5,17-26

Mittwoch, 22. Januar // 19:30 – 21:00 Uhr

### **Das Lukasevangelium – Von der Feindesliebe**

Lukas 6,27-35

Mittwoch, 29. Januar // 19:30 – 21:00 Uhr

### **Das Lukasevangelium – Jesus und Johannes der Täufer**

Lukas 7, 24-35

Mittwoch, 5. Februar // 19:30 – 21:00 Uhr

### **Das Lukasevangelium – Entfesselungen**

Lukas 8,26-39

---

## GEVELSBERG

**ORT:** Lukaskirche

Wittener Str. 100

58285 Gevelsberg

**KOSTEN:** kostenfrei

**REFERENT:**

Pfarrer Uwe Hasenberg

**VERANTWORTLICH:**

Matthias Kriese

**TN-ZAHL:** keine Begrenzung

**ANMELDUNG:**

nicht erforderlich

*In Kooperation mit der*

*Ev. Kirchengemeinde Gevelsberg*

## THE CHOSEN – STAFFEL 2

### Theologische Diskussionen zum Film

#### GEVELSBERG

**ORT:** Lukaskirche

**Wittener Str. 100**

**58285 Gevelsberg**

**ZEIT:** jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

**KOSTEN:** kostenfrei

#### 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 2) 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, 12. FEBRUAR // FILMABSCHNITT 1**

Exkurs Samariter, leidvolle Geschichte der Konflikte Juden – Samariter, Umgang mit Konflikten

##### **MITTWOCH, 19. FEBRUAR // FILMABSCHNITT 2**

Umgang mit Erfahrungen des Scheiterns; Patriarchalische Gesellschaftsstruktur und Überwindung von Bildungsverweigerung

##### **MITTWOCH, 26. FEBRUAR // FILMABSCHNITT 3**

Recht auf Widerstand; Materielle Werte; Biographiearbeit als Chance

##### **MITTWOCH, 12. MÄRZ // FILMABSCHNITT 4**

Individuum und Gesellschaft; Umgang mit Regeln und Gesetzen

##### **MITTWOCH, 19. MÄRZ // FILMABSCHNITT 5**

Alternative Lebensformen und ihre Herausforderung an das „Traditionelle“

##### **MITTWOCH, 26. MÄRZ // FILMABSCHNITT 6**

Umgang mit biblischen Erzählungen – wie wörtlich?

##### **MITTWOCH, 2. APRIL // FILMABSCHNITT 7**

Religiöses Leben in der Öffentlichkeit

##### **MITTWOCH, 9. APRIL // FILMABSCHNITT 8**

Bergpredigt – Programm oder Utopie?

## CIRCLE DANCE – Meditatives Tanzen

Ausgeglichenheit und Ausstrahlung, Kraft und Lebensfreude, Konzentration und Leistungsfähigkeit schöpfen wir aus unserer inneren Quelle. Und die gilt es zu nähren – zum Beispiel mit Circle Dance.

Meditatives Tanzen verbindet uns mit uns selbst und mit anderen, harmonisiert, bringt zur Ruhe, lässt uns auf das Göttliche besinnen. Circle Dance schenkt frische Energie und lässt das Herz tanzen. In den „Dancing Circles“ tanzen wir ruhige und temperamentvolle Tänze zu Musik verschiedener Kulturen. Wir beschäftigen uns mit Tänzen von Nanni Kloke, Friedel Kloke-Eibl, Anastasia Geng, Amei Helm und anderen.

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

Bei Fragen zur Kursgestaltung können Sie gerne Karin Erfurth-Gerber (Telefon 0202 551823) kontaktieren.

→ Eine „Schnupperstunde“ als Entscheidungshilfe zur Kursteilnahme ist möglich – Bitte auch hier die Referentin kontaktieren!

## EINSAMKEIT – GEMEINSAMKEIT

### Ein Podiumsgespräch

Einsamkeit ist ein zunehmend gesellschaftlich relevantes Thema. In der Veranstaltung werden dessen Facetten zunächst durch die Einbringung verschiedener Statements und Blickwinkel erläutert und anschließend moderiert mit dem Publikum diskutiert. Bei der Diskussion sollen vor allem Strategien gegen die Einsamkeit diskutiert werden. Zu Gast sind die Landtagsabgeordnete Anja Butschkau (Enquetekommission NRW „Einsamkeit“), Rolf Kappel (Caritas) und Pfarrerin Birgit Steinhauer (Zentrum Gezeiten).

*In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Witten-Rüdinghausen und dem SPD Ortsverein Rüdinghausen/Schnee*

Programm 2025-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

### SCHWELM

**ORT:** Paulus-Gemeindehaus  
Oberloh 14, 58332 Schwelm

### CIRCLE DANCE 1

**KURS-NR.:** 25-1-010

**TERMINE:** 12 x mittwochs,  
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr,  
ab 15. Januar

**KOSTEN:** 96,- €

### CIRCLE DANCE 2

**KURS-NR.:** 25-1-011

**TERMINE:** 9 x mittwochs,  
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr,  
ab 30. April

**KOSTEN:** 72,- €

### BEIDE KURSE

**REFERENTIN:** Karin Erfurth-  
Gerber, Circle Dance Lehrerin

**VERANTWORTLICH:**

Matthias Kriese

**TN-ZAHL:** min. 10 / max. 12

**ANMELDUNG:** ab sofort

### WITTEN

**ORT:** Gemeindehaus  
Rüdinghausen, Brunebecker-  
straße 18, 58454 Witten

**TERMIN:** 11. Februar,  
18:00 – 20:00 Uhr

**KOSTEN:** keine

**LEITUNG/MODERATION:**

Pfr. Carsten Griese

**ANMELDUNG:** keine

## EIN- UND WEITERFÜHRUNG IN DIE CHRISTLICHE MEDITATION UND KONTEMPLATION\*

Meditationsabende mit Carmen Meiswinkel

### 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: 16.01., 13.02., 13.03. und 10.04.

**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

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

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

In der Übung der Meditation entwickeln wir den Mut und das Vertrauen uns inneren Hindernissen und Verschattungen zu stellen und darüber hinaus zu wachsen, damit wir durchlässig werden für den Geist Gottes. So kann ein Leben aus der ganzheitlichen Intuition heraus und einem Bewusstsein für das „alles Umgreifende“ gelingen, inmitten der Komplexität unserer Welt, in der wir leben.

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

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

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

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

*\* keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

# DER WEG DER CHRISTLICHEN MEDITATION NACH MEISTER ECKEHART – „GOTT WILL, DASS DIE SEELE SICH WEITE, AUF DASS SIE VIEL EMPFANGEN UND ER IHR VIEL GEBEN KÖNNE“ \*

Meditations-Seminar mit Carmen Meiswinkel

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

Meister Eckehart, ein christlicher Mystiker aus dem 13. Jh., gibt Einblick in die Theorie und Praxis der Meditation und Kontemplation.

In seinen Predigten können wir lesen, wie er eine seiner Hauptbotschaften entfaltet: dass Gott die Seele reich beschenken will, damit sie aus der Fülle Gottes heraus leben kann.

„Niemand soll glauben, dass es schwer sei, hierher zu gelangen, wengleich es auch schwer ist am Anfang... aber, wenn man erst hineinkommt, so hat es nie ein leichteres, lustvolleres und lebenswerteres Leben gegeben.“

In diesem Seminar möchten wir diesem Ansatz nachspüren, indem wir versuchen die inneren Prozesse auf dem Weg sowohl in der Übung der Meditation, als auch im Gespräch erfahrbar zu machen. Einerlei ob wir dabei Schwere oder Leichtigkeit empfinden, der Weg kann uns über die Selbsterfahrung und Läuterung hinaus zu jener Gottverbundenheit führen, die ein Leben aus der Fülle des göttlichen Urgrundes ermöglicht.

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

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

## HATTINGEN

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

**KURS-NR.:** Anmeldung s.u.

**TERMIN:** Sonntag,  
26. Januar, 10:00 – 16:00 Uhr  
(1 Stunde Mittagspause mit Selbstverpflegung)

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

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

### **INFO/ANMELDUNG:**

Carmen Meiswinkel,  
0176 47699041  
[www.carmen-meiswinkel.com](http://www.carmen-meiswinkel.com)  
[www.malschule-carmen-meiswinkel.de](http://www.malschule-carmen-meiswinkel.de)

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

*\* keine Veranstaltung nach  
dem Weiterbildungsgesetz*

Programm 2025-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

## EIN- UND WEITERFÜHRUNG IN DIE MEDITATION

### Übung der Betrachtung mit körperorientiertem Ansatz\*

Seminar mit Carmen Meiswinkel

#### HATTINGEN

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

**KURS-NR.:** Anmeldung s.u.

**TERMIN:** Sonntag, 27. April  
von 10:00 – 16:00 Uhr  
(1 Stunde Mittagspause mit  
Selbstverpflegung)

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

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

**INFO/ANMELDUNG:**  
Carmen Meiswinkel,  
0176 47699041  
[www.carmen-meiswinkel.com](http://www.carmen-meiswinkel.com)  
[www.malschule-carmen-meiswinkel.de](http://www.malschule-carmen-meiswinkel.de)

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

In diesem Seminar üben wir den meditativen Weg in Form der sogenannten „Betrachtung“ ein. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Übung mit einem Fokus auf ein inneres Thema auf dem Weg mit körperorientiertem Ansatz, der sich an der Methode von Focusing orientiert.

Die Meditation als ganzheitlicher Übungsweg spricht hier insbesondere körperliche Aspekte an: Wir spüren nach, wo etwas ggf. im Körper „sitzt“, wie wir das schrittweise bearbeiten können und ggf. geschenkhaft erfahren, wie sich etwas verwandelt. Es können sich Spannungen lösen, sich neue Kräfte entfalten oder aber auch Themen zum Vorschein kommen, denen wir ggf. eine besondere Aufmerksamkeit schenken.

Immer geht es dabei um die große Durchlässigkeit für die göttliche Kraft auf dem Weg zu Gott, zu sich selbst und zu den Menschen.

Wir starten mit dem Ankommen im Leib (Eutonie), gehen dann weiter zuerst zur Grundübung der Meditation und anschließend – nach einer Einführung – zur Übung der Betrachtung. Neben inhaltlichen Aspekten gibt es die Gelegenheit zum vertiefenden Gespräch.

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

*\* keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

## MIT KOPF UND FUSS – HERZ UND HAND

### Pilgertour Osnabrück – Münster

Wir glauben, dass Pilgern eine Chance bietet, bei sich anzukommen, den eigenen Alltag zu reflektieren – einen neuen Blick darauf zu bekommen.

Pilgern heißt auch, die eigene Komfortzone zu verlassen: raus aus der gewohnten Umgebung, zu Fuß gehen, täglich in einer anderen und anders gearteten Unterkunft übernachten, Gepäck selbst tragen, bisher unbekannte Wege gehen, körperliche Grenzen erfahren, mit aufkommenden Gedanken umgehen...

Unsere Pilgertour bietet den Rahmen dafür.

Gemeinsam mit euch machen wir uns auf den Weg von Osnabrück nach Münster. Eingerahmt ist die Pilger-Wanderung zunächst vom Besuch der Stadt Osnabrück mit Stadtführung und der Stadt Münster, am Ende unserer Tour. Hier begeben wir uns auf einen historischen Stadtrundgang zum Thema „Westfälischer Friede“.

Morgens nach dem Frühstück starten wir an den Lauftagen jeweils mit einem Impuls für den Tag. Als jeweilige Tagesthemen werden wir in Zwischenstopps über die Körperteile: Kopf, Fuß, Herz und Hand nachdenken und Bezüge zum eigenen Leben sowie zu Ansätzen des christlichen Glaubens herstellen. Während des Wanderns besteht immer wieder Gelegenheit, sich auszutauschen, aber auch viel Zeit, um mit „sich selbst“ unterwegs zu sein. Mit dem gemeinsamen Abendessen lassen wir den Tag dann gemütlich ausklingen. Verpflegung und Unterkünfte werden in den Tagen sehr unterschiedlich geartet sein. Ihr solltet also die Bereitschaft mitbringen, an zwei Tagen in 4-Bettzimmern (Ferienhaus und Jugendgästehaus) zu übernachten (nur Teilnehmende unserer Gruppe).

Sicher werden wir auf unserem Weg das ein oder andere noch nicht Vorhersehbare und natürlich die schöne Landschaft des Münsterlandes entdecken und erleben. So ist es, wenn man die eigene Komfortzone verlässt. Dazu wollen wir euch einladen.

Das ist die Chance, die sich beim Pilgern bietet.

Bleibt uns nur noch zu sagen: „Raus und los geht’s!“

### OSNABRÜCK – MÜNSTER

**KURS-NR.: 25-1-006**

**TERMIN:** Sonntag bis Freitag, 18. – 23. Mai (eigene An-/Rückreise, nicht im Preis enthalten)

**START:** 14:00 Uhr

Dom Hotel Osnabrück,  
Kleine Domsfreiheit 5,  
49074 Osnabrück

**ENDE:** ca. 14:00 Uhr

Jugendgästehaus Aasee  
Bismarckallee 31  
48151 Münster

**ÜBERNACHTUNG:** DZ und

4-Bett-Zimmer in Hotels,  
Ferien-/Jugendgästehaus;  
3 Nächte im DZ und 2 Nächte  
im 4-Bett-Zimmer (Belegung  
besprechen wir jeweils vor Ort)

**VERPFLEGUNG:** Frühstück/  
warmes Abendessen (Bistro –  
Restaurant); 3 x Lunchpakete,  
Willkommenscaffee

**KOSTEN:** 540,- €

(Übernachtung, Verpflegung,  
Programm, Stadtführung  
gen Osnabrück/Münster)  
bei eigener An-/Rückreise

**VERANTWORTLICH:** Gab-  
riela Haarmann (Pilgerbe-  
gleiterin), Matthias Kriese

**TN-ZAHL:** min. 12 / max. 15

**ANMELDUNG:** über separaten  
Flyer – bitte bei Interesse  
anfordern.

*In Kooperation mit der Ev.*

*St.-Georgs-Kirchengemeinde  
(Pilgerkirche) Hattingen*

Programm 2025-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

## ORGELBAU ZUM ANFASSEN

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

### HATTINGEN

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

**TERMINE:** nach Absprache  
ab einer Gruppe von  
6 Personen; max. 10 TN,  
40 Minuten; bei Gruppen ab  
12 Personen kann eine kom-  
binierte Führung in 2 Gruppen  
durchgeführt werden:  
Kirchenführung + Kalkanten-  
stube, 60 Minuten gesamt

### REFERENT:IN:

Kirchenpädagog:in und  
Kirchenmusikerin

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

### INFORMATION / ANMELDUNG:

María Cristina Witte  
0234 9586244 oder  
witte@kirche-hawi.de  
[www.kalkantenstube.de](http://www.kalkantenstube.de)

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

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

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

In der Kalkantenstube arbeitete früher der Balgentreter, auch „Kalkant“ genannt. Heute können sich die Besucher selbst als Windmacher versuchen und am Miniatur-Nachbau des originalen Balgs von Christian Roetzel zu Kalkanten werden. An drei verschiedenen Modellen können sie die Funktionsweise einer Orgel erkunden. Hier lässt sich genau beobachten, wie eine Pfeife zum Klingen gebracht wird.

*In Kooperation mit dem Förderverein historische Kalkantenstube*

\* keine Veranstaltung nach  
dem Weiterbildungsgesetz



# FAMILIE

FAMILIE, GESELLSCHAFT & KULTUR

# GESELLSCHAFT & KULTUR

*Die Familie ist die erste Schule  
der sozialen Tugenden, die jede Gesellschaft  
am Leben erhält.*

Papst Johannes XXIII

→ **INKLUSIV**

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen

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

**WITTEN**

**ORT:** Ev. Johanniszentrum  
Bonhoefferstraße 10  
58452 Witten  
**KURS-NR.:** 24-2-020

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

**KOSTEN:** kostenlos

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** mind. 8/max. 15

**ANMELDUNG:** ausgebucht,  
nur noch Warteliste!

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.

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

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

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

**WITTEN-ANNEN**

**KURS-NR.:** 25-1-012

**ORT:** FreiRaum Annen  
Westfeldstr. 80  
58453 Witten

**TERMIN:** Dienstag, 29. April  
10:00 – max. 12:30 Uhr

**KOSTEN:** kostenlos

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** mind. 8/max. 15

**ANMELDUNG:** ab sofort

*Kooperationsveranstaltung mit dem Ev. Johanniszentrum Witten  
und der Evangelischen Kirchengemeinde Annen*

## GRUNDLAGENSEMINAR ADS & ADHS

Für Eltern, Großeltern, Erzieher, Lehrer und sonstige Interessierte

In diesem Seminar widmen wir uns den Besonderheiten des ADHS-Gehirns sowie den besonderen Herausforderungen und Stärken, 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.

## AD(H)S-SEMINAR FÜR ELTERN UND GROSSELTERN

Dieses Seminar richtet sich speziell an Eltern und Familien von Kindern, die von AD(H)S betroffen sind oder bei denen der Verdacht besteht. Es ersetzt kein umfassendes Elterntaining, aber es bietet einen ersten Ansatz, um gemeinsam unsere besonderen Kinder, sowie unsere Rolle und Verantwortung ihnen gegenüber, näher zu betrachten. Wir werden die Beziehungsebene beleuchten, alltagstaugliche Strategien besprechen und auf typische Herausforderungen eingehen, wie zum Beispiel Hausaufgaben, Schlafprobleme oder den Umgang mit Bildschirmzeiten. Um das Seminar möglichst praxisnah zu gestalten, gibt es im Vorfeld die Möglichkeit, eigene Themenwünsche einzubringen, damit die Inhalte auf eure persönliche Situation abgestimmt sind.

→ Die Teilnahme am Grundlagenseminar ist Voraussetzung!  
Auch ein ADHS-Seminar aus dem Jahr 2024 wird als Grundlagenseminar anerkannt.

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

.....  
**ONLINE**

**ONLINE-KURS-NR.:** 25-1-013

**TERMIN:** Dienstag, 14. Januar  
von 19:00 – 21:15 Uhr

**ONLINE-KURS-NR.:** 25-1-014

**TERMIN:** Montag, 3. Februar  
von 19:00 – 21:15 Uhr



.....  
**ONLINE**

**ONLINE-KURS-NR.:** 25-1-015

**TERMIN:** Donnerstag,  
6. Februar, 19:00 – 21:15 Uhr

**FÜR ALLE SEMINARE:**

**KOSTEN:** 30,- € je Kurs

**ORT:** Online

**REFERENTIN:** Nina Schleichert,  
Diplom Pädagogin, NLP-Mas-  
ter, Trainerin für Stressbewäl-  
tigung/Stressprävention und  
Psychologische Beraterin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 15  
Anmeldung: ab sofort

## AD(H)S

### Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung

#### Elternstammtisch

#### WITTEN

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

#### KURS-NR.: 25-1-016

**TERMIN:** 4x dienstags, 18. Februar, 18. März, 20. Mai und 17. Juni von 19:30 bis 21:45 Uhr

**KOSTEN:** 80 € bei mindestens 5 Personen, ab 7 Personen reduziert sich die Teilnehmergebühr auf 70 €, ab 8 Personen reduziert sich die Teilnehmergebühr auf 60 €

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

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 12

**ANMELDUNG:** ab sofort

Viele Eltern von Kindern mit diagnostizierter AD(H)S-Störung oder auch noch nicht diagnostizierter, aber vermuteter AD(H)S, stehen in ihrem Alltag ständig vor großen Herausforderungen. Die Nerven liegen oft blank und der Druck ist riesig. Die Schule oder Kita macht Probleme, die Verwandtschaft und Nachbarschaft hat kein Verständnis und das Kind lässt all seinen Frust bei Mama und Papa ab. Die wenigen oder problematischen Kontakte der Kinder machen Sorgen, das Zimmer ist eine einzige Katastrophe, alles wird diskutiert, jeder Morgen wird zur logistischen Hochleistung und fast jeder Abend endet mit Geschrei und Türenknallen...

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

Viele Eltern von Kindern mit AD(H)S sind erschöpft und hilflos. Mit dieser Gruppe wollen wir versuchen, die Kraft in einer Gemeinschaft zu finden, die vor gleichen oder ähnlichen Herausforderungen steht. Wir profitieren vom praktischen Wissen der Gruppe, von Erfahrungen und Tipps.

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

*Kooperationsveranstaltung mit dem Ev. Johanniszentrum Witten*

## → WORKSHOP

### »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 kinesiologische Muskeltest wird gezeigt, was sich alles damit testen lässt und wie die Psychokinesiologie damit arbeitet.

## → WORKSHOP

### »ICH WERDE NIE SO WIE MEINE MUTTER!«

#### Welchen Einfluss Familiendynamiken auf unser Leben haben

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 >>

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

#### SCHWELM

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

**KURS-NR.:** 25-1-017

**TERMIN:** Dienstag, 28. Januar  
10:30 – 12:00 Uhr

**KURS-NR.:** 25-1-018

**TERMIN:** Donnerstag, 3. April  
18:00 – 19:30 Uhr

#### SCHWELM

**KURS-NR.:** 25-1-019

**TERMIN:** Montag, 17. Februar  
10:30 – 12:00 Uhr

**KURS-NR.:** 25-1-020

**TERMIN:** Mittwoch, 5. März  
18:00 – 19:30 Uhr

#### ALLE WORKSHOPS:

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

**KOSTEN:** 22,50 € pro Workshop

**REFERENTIN:** Christel Bücken,  
Heilpraktikerin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

>> 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.

→ **WORKSHOP**  
**»KOMMUNIKATION MIT OFFENEM HERZEN«**

*Mund zu – Herz auf! Lass uns offen reden!  
 Die Sprache des offenen Herzens erleben.*

**SCHWELM**

**KURS-NR.: 25-1-021**

**TERMIN:** Dienstag, 11. Februar  
 10:00 – 13:15 Uhr, inkl. Pause  
 von 15 Minuten

**KURS-NR.: 25-1-022**

**TERMIN:** Donnerstag, 13. März  
 18:00 – 21:15 Uhr, inkl. Pause  
 von 15 Minuten

**FÜR BEIDE WORKSHOPS:**

**ORT:** Haus der Kirche

**Potthoffstr. 40**

**58332 Schwelm**

**KOSTEN:** 30,- € pro Workshop

**REFERENTIN:** Christel Bücken,  
 Heilpraktikerin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

Das gesprochene Wort kann Menschen verbinden oder auch trennen. Wir gehen mit anderen ins Gespräch, tauschen uns aus, informieren, nehmen Anteil, erbitten Dienstleistungen, necken, ärgern, trösten... Die verschiedensten Botschaften versuchen wir mit den Worten zu transportieren.

Jede\*r kennt die Erfahrung, dass der gewünschte Gesprächsinhalt, die Botschaft, beim Gegenüber nicht oder falsch ankommt. Leider bleibt es meist nicht bei einer einmaligen Angelegenheit.

Schnell schleichen sich Gewohnheitsmuster in der eigenen Rede ein, die häufig, besonders gerne bei nahestehenden Menschen, dazu führen, dass Gespräche wiederholt unbefriedigend oder gar im Streit enden. Das muss nicht sein!

Wenn wir uns klar machen, welche Faktoren wirken und wir uns auf den Weg machen, uns mit Herz-offener Rede zu beschäftigen, senden wir bereits die ersten Signale für Offenheit in unseren Gesprächen.

In dem Workshop werden wir uns gemeinsam auseinandersetzen:

- mit Gründen, die ein Gespräch ins Stocken bringen
- mit der Haltung des offenen Herzens
- mit Möglichkeiten, das geöffnete Herz einzuladen

Verschiedene Übungen machen das Wissen über die Kommunikation mit offenem Herzen erfahrbar.

# VÄTER IM GESPRÄCH

## 3 Online-Abende zu Alltags-Herausforderungen als Papa (mit Experten-Inputs)

Im oft gehetzten Alltag und im Spagat zwischen den verschiedenen „Lebenshüten“ gelingt es Vätern nur bedingt, sich untereinander über oftmals sehr vergleichbare alltägliche Herausforderungen in der Erziehung der Kinder, in der Wahrnehmung der eigenen Rolle als Papa oder in der Partnerschaft auszutauschen. Die Online-Reihe lädt an drei Abenden explizit Väter im Zoom-Raum dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und Inputs von Experten zu erhalten. Hier lernen Sie andere Väter kennen, tauchen in verschiedene Aspekte des modernen „Vater-Seins“ mit all seinen Herausforderungen ein und gewinnen neue Perspektiven und praktische Tipps für den Alltag als Papa. Die Abende richten sich an werdende Väter und an Väter, die Kinder in der Kita oder im Grundschulalter haben.

→ Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung per E-Mail vorab ist erforderlich, damit Sie Zugang zum Zoom-Raum erhalten.

**THEMEN DER ABENDE** – auch einzeln buchbar –:

**Donnerstag, 30. Januar:**

**„Papa und Partner: Gelassen im Familienalltag“**

**REFERENT:** Achim Schad, Paar- und Familientherapeut, Dipl.-Sozialpädagoge und Autor

**Donnerstag, 20. Februar:**

**„Routinen, Rituale und ihre Bedeutung für die Vater-Kind-Beziehung“**

**REFERENT:** Gunter Beetz, Familienberater und Mitbegründer von vaterwelten.de

**Donnerstag, 20. März:**

**„Papa, darf ich Dein Handy? – Medienzeiten der Kinder bewusst gestalten: Tipps und Strategien“**

**REFERENT:** Tim Klockenbusch, Sozialpädagoge, Medientrainer und systemischer Berater

Programm 2025-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

.....  
**ONLINE**

**ORT:** Online via Zoom

**KURS-NR.:** Anmeldung s.u.

**TERMINE:** donnerstags,  
30. Januar, 20. Februar,  
20. März,

jeweils 20:15 – 21:45 Uhr

**KOSTEN:** kostenfrei

**LEITUNG:** Felix Eichhorn (Studienleiter eEFB)

**ANMELDUNG/ WEITERE**

**INFORMATIONEN:**

Felix Eichhorn,  
Uwe Optenhövel

Telefon 0231 5409-42

uwe.optenhoewel@ev-bildung.de

*Eine Kooperation mit der  
Ev. Erwachsenen- und Familien-  
bildung Westfalen und Lippe e.V.*



**→ ONLINE!**

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

### SCHWELM

**ORT:** Haus der Kirche

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-023

**TERMIN:** Freitag, 31. Januar

17:00 – 19:15 Uhr

**KOSTEN:** 22,50 €

**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.

## → KURZ-WORKSHOP

### »ESSBARE WILDPFLANZEN« – BAUMKÄTZCHEN

Von welchen Bäumen können wir die leckeren, eiweißreichen Baumkätzchen nutzen? Wie können wir Sie in der Küche verwenden? Sammelspaziergang mit anschließender Zubereitung. Eine weitere Bereicherung durch essbare Wildpflanzen im Jahresverlauf! Leckere, gesunde Geschenke aus der Natur!

– zzgl. 1 Euro Umlage für die weiteren Zutaten –

## → KURZ-WORKSHOP

### »ESSBARE WILDPFLANZEN« – LAUBMEHLE

Frisches Grün von Bäumen kann Salate, Smoothies oder Gemüsegerichte bereichern. Lecker und gesund, voller Vitamine und Mineralien (und ohne Gluten!) können Laubmehle zum Kochen, Backen und Aufwerten vieler Speisen genutzt werden.

Beim Sammelspaziergang erfahren wir bei welchen Bäumen und Sträuchern sich die Ernte lohnt und warum.

Mit anschließender Zubereitung.

– zzgl. 1 Euro Umlage für die weiteren Zutaten –

## → KURZ-WORKSHOP

### »ESSBARE WILDPFLANZEN« – EINSTIEG IN DIE SELBSTVERSORGUNG

Wie gelingt ein Einstieg in die Wilde Selbstversorgung? Essbare Wildpflanzen sind unser heimisches Superfood, das ohne Gentechnik, Transport oder Verpackung einfach „vor unserer Haustür wächst“.

Aber wie können wir sie ohne großen Aufwand nutzen und das ganze Jahr über in die tägliche Ernährung einbauen?

Sammelspaziergang mit anschließender Zubereitung.

– zzgl. 1 Euro Umlage für die weiteren Zutaten –

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

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

---

#### WITTEN

**KURS-NR.:** 25-1-024

**TERMIN:** Samstag, 22. Februar

10:00 – 12:30 Uhr

**KOSTEN:** 22,50 €

---

#### WITTEN

**KURS-NR.:** 25-1-025

**TERMIN:** Samstag, 5. April

10:00 – 12:30 Uhr

**KOSTEN:** 22,50 €

---

#### WITTEN

**KURS-NR.:** 25-1-026

**TERMIN:** Dienstag, 20. Mai

17:00 – 19:30 Uhr

**KOSTEN:** 22,50 €

#### FÜR ALLE WORKSHOPS:

**TREFFPUNKT:** Parkplatz vor Waldorf-Institut Witten-Annen

**REFERENTIN:** Claudia Maschner, Fachberaterin Selbstversorgung essbarer Wildpflanzen (HfWU)

#### VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

**TN-ZAHL:** max. 12

**ANMELDUNG:** ab sofort, spätestens 1 Woche vorher

→ **EXKURSION**  
**KRÄUTERFÜHRUNGEN IM PFERDEBACHTAL**

**WITTEN**

**TREFFPUNKT:** Parkplatz  
**Christopherus-Haus e.V.**  
**Im Wullen 75, 58453 Witten**  
**KOSTEN:** 25,- €  
**TN-ZAHL:** mind. 6 / max. 15  
**ANMELDUNG:** ab sofort

**KURS-NR.:** 25-1-027  
**TERMIN:** Samstag, 26. April  
 11:00 – 13:15 Uhr

**KURS-NR.:** 25-1-028  
**TERMIN:** Samstag, 31. Mai  
 11:00 – 13:15 Uhr

**KURS-NR.:** 25-1-029  
**TERMIN:** Samstag, 28. Juni  
 11:00 – 13:15 Uhr

Im Mittelpunkt dieser Führungen steht die heilende Kraft der Kräuter aus der Natur. Unter der Leitung von Elfie Paasch werden Ihnen verschiedene Pflanzen vorgestellt, die direkt an Wegen und auf Wiesen wachsen und für ihre heilenden Eigenschaften bei verschiedenen Beschwerden geschätzt werden. Sie entdecken die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten von Beinwell, Brennnessel, Gänseblümchen und vielen weiteren Kräutern. Zusätzlich erhalten Sie einen unterhaltsamen Einblick in historische Verwendungen dieser Heilpflanzen.

→ Bitte wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk tragen.

**FRÜHLINGSERWACHEN: ENTDECKERTOUR RUND  
 UMS NATURFREUNDEHAUS EGGEKLAUSE**  
**Kräuterführung in Wengern**

Die Natur erwacht und wir wollen dabei sein! Gemeinsam erkunden wir die Pflanzenwelt rund um das Naturfreundehaus Eggeklause.

**WETTER**

**Treffpunkt:** Parkplatz vor dem  
**Naturfreundehaus, Auf der  
 Egge 63, 58300 Wetter**

**KURS-NR.:** 25-1-030  
**TERMIN:** Sonntag, 4. Mai  
 10:00 – 12:15 Uhr  
**KOSTEN:** 25,- €  
**TN-ZAHL:** mind. 6 / max. 25  
**ANMELDUNG:** ab sofort,  
 spätestens 1 Woche vorher

Was blüht und grünt am Wegesrand? Welche Pflanzen sind essbar, welche lieber nicht? Wie lassen sich die Kräuter des Frühlings nutzen – vielleicht sogar für eine traditionelle Frühjahrskur? Freuen Sie sich auf spannende Entdeckungen und praktisches Wissen über die Schätze der Natur. Am Ende gibt es für alle Teilnehmer ein umfangreiches Skript zum Mitnehmen. Und wer mag, kann den Tag bei einem leckeren Kaffee und Kuchen oder einem Mittagessen im gemütlichen Café des Naturfreundehauses ausklingen lassen.

→ Was Sie brauchen: Wetterfeste Kleidung und bequeme Schuhe, eine Trinkflasche. Die Tour ist relativ kurz, aber es gibt zwei leichte Steigungen. Wir werden zudem immer wieder bei verschiedenen Pflanzen Halt machen.



## Entwicklungsgesellschaft

für ganzheitliche Bildung

Annener Berg eV

Annener Berg 15a

58454 WITTEN

[mail@entwicklungs-gesellschaft.org](mailto:mail@entwicklungs-gesellschaft.org)

[www.entwicklungs-gesellschaft.org](http://www.entwicklungs-gesellschaft.org)

STANDORTE

### Gärtnerhof

Annener Berg

### Bildungsgarten

Vöckenberg

### Gärten für die Gemeinschaft

Pferdebachtal

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

**Forschung und  
Kooperation mit  
Kindergärten  
Schulen  
Hochschulen**



**Online-Shop**  
[www.wirgemuese.de](http://www.wirgemuese.de)

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

.....  
**HATTINGEN**

**KURS-NR.:** 25-1-031

**TERMIN:** Sonntag, 11. Mai  
 (Muttertag), 9:00 – 12:00 Uhr

**TREFFPUNKT:** Wanderpark-  
 platz Elfringhausen (Friedhof)  
 Felderbachstr. 65  
 45529 Hattingen

**ENDPUNKT:** Wanderparkplatz  
 Auermühle, Felderbachstr. 85  
 45529 Hattingen

**KOSTEN:** 30,- €

**TN-ZAHL:** mind. 6 / max. 15

**Bitte beachten: Verschiedene  
 Start-/Endpunkte!**

.....  
**HATTINGEN**

**KURS-NR.:** 25-1-032

**TERMIN:** Samstag, 14. Juni  
 10:00 – 12:15 Uhr

**TREFFPUNKT:** Wanderpark-  
 platz Elfringhausen (Friedhof)  
 Felderbachstr. 65  
 45529 Hattingen

**KOSTEN:** 25,- €

**TN-ZAHL:** mind. 6 / max. 25

**BEIDE EXKURSIONEN:**

**REFERENTIN:** Elfi Paasch,  
 Stauden- und Kräutergärtnerin,  
 Heilpflanzenkundlerin (ARVEN)

**Verantwortlich:** Marion Körner  
 und Petra Syring

**Anmeldung:** ab sofort, spätes-  
 tens 1 Tag vor Seminarbeginn

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

**→ PFLANZEN-EXKURSIONEN  
 HEILPFLANZENKUNDE UND WILDNISPÄDAGOGIK  
 IM FELDERBACHTAL**

Diese Exkursion verbindet die Welt der Heilpflanzen mit den Prinzipien der Wildnispädagogik und bietet eine einzigartige Möglichkeit, beides in der wunderschönen Landschaft des Felderbachtals zu erleben. Im ersten Teil der spannenden Exkursion widmen wir uns den besonderen Heilpflanzen, die im Felderbachtal wachsen: Baldrian, Mädesüß, Beinwell und Schafgarbe – diese kraftvollen Pflanzen wurden seit Jahrtausenden für ihre heilenden Eigenschaften geschätzt. Wir erkunden sie in der Natur, lernen ihre Wirkungen kennen und erfahren, wie sie praktisch angewendet werden können. Im zweiten Teil tauchen wir in die Welt der Wildnispädagogik ein. Denn Heilpflanzenkunde erfordert nicht nur Wissen, sondern auch Achtsamkeit. In unserer oft hektischen Zeit verlieren wir leicht den Bezug zur Natur und zu uns selbst. Mit einer gezielten Achtsamkeitsübung aus der Wildnispädagogik wollen wir unsere Sinne schärfen, die Natur intensiver wahrnehmen und dadurch Ruhe und Wohlbefinden finden.

**DIE APOTHEKE AM WEGESRAND ENTDECKEN**

Begleiten Sie uns auf eine faszinierende Reise durch das idyllische Felderbachtal, wo wir den heimischen Heilpflanzen auf die Spur kommen. Auf unserer Wanderung durch Wälder und entlang des Baches stoßen wir auf kraftvolle Pflanzen wie Baldrian, Mädesüß, Schafgarbe und Waldengelwurz – wahre Schätze der Natur. Auf dieser kurzen, aber abwechslungsreichen Strecke bergauf und bergab bietet uns die Landschaft nicht nur wunderschöne Ausblicke, sondern auch eine Fülle an besonderen Pflanzen. Gemeinsam erkunden wir, welche Heilkräfte sie besitzen und wie wir diese praktisch für unsere Gesundheit nutzen können. Viele der heilenden Pflanzen wachsen direkt am Wegesrand – eine wahre „Apotheke der Natur“. Freuen Sie sich auf einen spannenden und informativen Kräuterspaziergang voller Entdeckungen und Austausch.

**→ Zum Abschluss beider Exkursionen erhält jede:r Teilnehmer:in ein ausführliches Skript mit Informationen zu den besprochenen Pflanzen. Mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhe, eine Trinkflasche.**

## KREATIV LEBENSKRAFT ENTDECKEN

„Mit einem bunten Methodenstrauß  
einen frischen Start in den Frühling wagen!“

Wir werden in den vor uns liegenden sechs Wochen auf Fantasiereisen gehen, meditieren, malen, schreiben und andere kreative Techniken ausprobieren. Dadurch haben wir die Möglichkeit, uns selbst und unsere Ressourcen und Stärken besser kennenzulernen, uns auch „Schwächen“ und Hindernisse anzuschauen und eine neue Sichtweise darauf zu finden. Der angeleitete Austausch in der Gruppe bietet Raum, sich mitzuteilen und Impulse zur Selbstreflexion mitzunehmen. Die sechs Termine stehen unter den Überschriften:  
Ankommen im Hier und Jetzt – Visionen spinnen – Aus den Quellen schöpfen – Bremsen lösen – Perspektivwechsel wagen – Feiern, was ist.

→ Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die an persönlicher Selbsterfahrung und Weiterentwicklung interessiert sind. Der Besuch des Workshops erfolgt eigenverantwortlich und ersetzt keine Psychotherapie.

## → WORKSHOP SCHÜSSLER-SALZE IN DER ANWENDUNG BEI KINDERN – EIN ÜBERBLICK Biochemie nach Dr. Schüßler

Die Biochemie nach Dr. Schüßler bietet eine schonende und natürliche Unterstützung für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern.

Schüßler-Salze eignen sich hervorragend zur Selbstanwendung in der Hausapotheke und können sowohl in der Schwangerschaft, Stillzeit als auch bei Babys und Kleinkindern angewendet werden.

In diesem Workshop werden die Schüßler-Salze Nr. 1 bis 12 – die sogenannten „Funktionsmittel“ – vorgestellt.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf typischen Beschwerden im Kindesalter wie Wachstumsschmerzen, Vorbeugung von Mittelohrentzündungen, Zahnungsproblemen und Schulstress.

---

### HATTINGEN

**ORT:** Ev. Johanneszentrum  
Uhlandstraße 32  
45527 Hattingen

**KURS-NR.:** 25-1-033

**TERMINE:** 6 x donnerstags  
06., 13., 20., 27. März und  
03. und 10. April,  
jeweils 18:00 – 21:00 Uhr

**KOSTEN:** 90,-€ für Programm und Material

**REFERENTIN:** Nikola Teich,  
Kunsttherapeutin

**VERANTWORTLICH:**

Anita Stolorz

**TN-ZAHL:** min. 6 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

---

### WITTEN

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

**KURS-NR.:** 25-1-034

**TERMIN:** Montag, 5. Mai  
18:00 – 20:15 Uhr

**KOSTEN:** 22,50 €

**REFERENTIN:** Ute Reinke,  
Heilpraktikerin, Dortmund

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

*Kooperationsveranstaltung mit  
dem Ev. Johanniszentrum Witten*

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

→ **EXKURSIONEN,  
REISEN UND STUDIENFAHRTEN**

**NORDERNEY – ENTSPANNUNGSREISE 2025**

.....  
**NORDERNEY**

**ORT:** Haus am Weststrand  
Weststrand 1  
26548 Norderney

**KURS-NR.:** 25-1-002

**TERMIN:** Montag bis Freitag,  
24. – 28. Februar

**KOSTEN:** 599,- € im Einzelzimmer bei einer Mindestteilnehmerzahl ab 11 Personen 550,- € bei Unterbringung im Doppelzimmer;

Preis inkl. Übernachtung, Vollpension und Programm bei eigener Anreise

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

**TN-ZAHL:** min. 10 / max. 13

**ANMELDUNG:** ausgebucht, nur noch Warteliste!

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.



# 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](mailto:info@haus-am-weststrand.de)  
[www.haus-am-weststrand.de](http://www.haus-am-weststrand.de)**

→ **EXKURSIONEN,  
REISEN UND STUDIENFAHRTEN**

**TAI-CHI WOCHENENDEN IM KLOSTER MALGARTEN  
UND KLOSTER STEINFELD**

.....  
**BRAMSCHE**

**ORT: Kloster Malgarten**

**Am Kloster 6**

**49565 Bramsche**

**KURS-NR.: 25-1-003**

**TERMIN:** Freitag bis Sonntag,  
23. – 25. Mai

**KOSTEN:** 370,- € im EZ inkl.  
Vollpension und Programm  
bei eigener Anreise

**TN-ZAHL:** min. 10 / max. 16

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

.....  
**KALL / EIFEL**

**ORT: Kloster Steinfeld**

**Hermann-Josef-Str. 4**

**53925 Kall/Eifel**

**KURS-NR.: 25-2-002**

**TERMIN:** Freitag bis Sonntag,  
26. – 28. September

**KOSTEN:** 399 € EZ/ 359 € DZ  
Preis inkl. Übernachtung mit  
Vollpension und Programm  
bei eigener Anreise

**TN-ZAHL:** min. 10 / max. 16

**ANMELDUNG:** ab sofort

→ 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.

## → EXKURSIONEN, REISEN UND STUDIENFAHRTEN

### STOCKHOLM – STÄDTETRIIP FÜR AKTIVE

Ungewöhnliche Blickwinkel auf Kultur + Stadtgeschichte

Du bist gerne aktiv unterwegs und kannst dir gut vorstellen, eine der schönsten Städte Europas auf ganz andere Art und Weise mit uns zu erkunden?

Gemeinsam als Gruppe werden wir uns der Stadt Stockholm, dem „Venedig des Nordens“, mit seinen 14 Inseln und mehr als 50 Brücken, aus ungewöhnlichen Blickwinkeln und mit ungewöhnlichen Aktionen nähern und hier auf Entdeckungstour gehen.

„Anders“ werden wir wohnen, wenn wir im Långholmen Vandrarhem unsere „Einzel- bzw. Doppelzelle“ beziehen. Im alten Gefängnis der Stadt übernachtet man in einer besonderen Atmosphäre. Långholmen ist eine ruhige und schön gelegene Insel im Herzen der Stadt (Bademöglichkeit direkt in der Nähe der Unterkunft).

„Anders“ werden wir uns der Kunst im öffentlichen Raum annähern. Wir entdecken die Stockholmer „Tunnelbana“ (U-Bahn) – eine der größten Kunstgalerien der Welt. Wir werden uns einige der schönsten Stationen näher ansehen und alles Wissenswerte darüber von unserem Guide erfahren.

„Anders“ werden wir uns die grünen Seiten der Stadt bei einer Fahrradtour in Djurgården erschließen.

„Anders“ – ist unser Blick, wenn wir den „Skinnarviksberget“ erwandert haben – den höchsten natürlichen Punkt der Stadt mit toller Aussicht.

„Anders“ wird es auch, wenn wir die Stadt vom Wasser aus bei einer 3-4-stündigen Kayaktour (auch für Anfänger geeignet) entdecken – verbunden mit einer Mittsommer-Mahlzeit.

Mit diesen und weiteren Aktionen erschließen wir uns die Stadt auf ganz andere, ungewöhnliche Art. Und zwischendurch bleibt euch natürlich auch noch Zeit und Gelegenheit, den ein oder anderen Klassiker der Stadt zu besichtigen – wenn ihr es „anders“ als „Anders“ haben wollt ...

Ich freue mich auf diese mehrtägige Entdeckungstour mit euch – in einer der schönsten Städte Europas: „Vi ses!“ – Wir sehen uns!

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

#### STOCKHOLM / SCHWEDEN

**ORT:** Långholmen Hotell & Vandrarhem, Långholmsmuren 20  
117 33 Stockholm, Schweden

**KURS-NR.:** 25-1-004

**TERMIN:** Sonntag, 22. Juni  
bis Freitag, 27. Juni

**ABFLUG:** 22. Juni – 17:45 Uhr  
Flughafen Düsseldorf (EW)

**RÜCKFLUG:** 27. Juni – 19:50 Uhr  
Flughafen Stockholm (EW)

**KOSTEN:** 1.050,- im DZ p.P. /  
1.280,- im EZ p.P. (Flug, Flygbus  
in die Stadt, ÜN/Frühstück,  
Programm, 3-Tages-Ticket  
Öffentlicher Nahverkehr)

**FÜHRUNGEN:** verschiedene  
ortsansässige Guides (Deutsch  
und teilweise Englisch)

#### VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

**TN-ZAHL:** min. 12/ max. 15

**ANMELDUNG:** über separaten  
Flyer; bei Interesse anfordern:  
m.kriese@kirche-hawi.de  
und nach telefonischer  
Absprache bei Matthias Kriese  
unter 02336-4003-47

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

Vater-Kind-Aktion auf dem IJsselmeer (Niederlande)

.....  
**IJSSELMEER / NIEDERLANDE**

**KURS-NR.:** 25-2-005

**TERMIN:** Montag, 21. Juli  
 bis Freitag, 25. Juli

**STARTPUNKT/ENDPUNKT:**

**Kampen – Hafen**

(Anreise eigenverantwortlich –  
 ggf. Fahrgemeinschaften)

Gute Parkmöglichkeiten  
 in der Nähe des Hafens  
 (gebührenpflichtig)

**Schiff:** „De Südvester“ –

Unterbringung überwiegend  
 in 2-Bett-Kabinen sowie 2 x  
 4-Bett-Kabinen

**Skipper:** Wilfred Spaargaren

**KOSTEN:** 305,- € pro Person  
 für Miete Segelboot, Verpfle-  
 gung und Programm

**VERANTWORTLICH:**

Matthias Kriese

**TN-ZAHL:** min. 20 / max. 24

**ANMELDUNG:**

über separaten Flyer – bitte  
 bei Interesse anfordern.

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

Nach dem Einrichten auf unserem Schiff „De Südvester“ starten wir vom Hafen in Kampen aus zu einer 4-tägigen Segeltour über das IJsselmeer. Der genaue Routenverlauf und die Hafentorte in denen wir anlegen, hängen dabei von Wind und Wetterbedingungen ab. Gemeinsam mit Skipper und Maat werden wir morgens in See stechen. Das bedeutet: Fender einholen, Ablege-Manöver, Segel setzen usw. Haben wir dann abgelegt, genießen wir die gemeinsame Fahrt auf dem Meer. Zwischendurch müssen möglicherweise weitere Segel gesetzt oder auch eingeholt und vielleicht auch mal das Deck geschrubbt werden. Haben wir nachmittags unseren Zielhafen für den Tag erreicht, werden die Segel wieder eingeholt und verpackt, das Schiff vertäut. Es besteht Zeit und Möglichkeit für einen Landgang. Nachdem das Koch-Team für den Tag (jeder ist mal dran) uns ein leckeres Abendessen gezaubert hat, wird gemeinsam gegessen. Anschließend lassen wir den Tag gemütlich auf dem Schiff oder im Hafen ausklingen. Neben dem Segeln auf dem Schiff, bei dem alle mit anpacken müssen, werden auch die anderen alltäglichen Aufgaben wie Einkauf, Kochen und Spülen von uns als Mannschaft erledigt. Zwischendurch bleibt viel Zeit zum Klönen, Spielen, auf Deck die Aussicht auf's Meer genießen und spätnachmittags bzw. abends die gemütlichen Hafentorte zu entdecken ...

Wir glauben, das ist eine tolle Möglichkeit einer gemeinsamen Erfahrung mit den eigenen Kindern, die Chance, ein besonderes Erlebnis miteinander zu teilen. Wir freuen uns darauf, den Rahmen dafür für euch organisieren zu können. Also dann – Sail Away!!!

→ Nach Anmeldung zu dieser Veranstaltung erhaltet ihr ein Bestätigungsschreiben. Als Gelegenheit zum Kennenlernen, zu Erläuterung des Ablaufes, Tipps zum Packen, für Rückfragen und weitere Details, laden wir euch zu einem Informationsabend ein (Dauer ca. 1 Stunde). Er findet statt am 01. Juli 2025 um 18:00 Uhr im Haus der Kirche, Potthoffstraße 40, 58332 Schwelm.



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

# GESUNDHEIT & BEWEGUNG

*Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.*

Arthur Schopenhauer

## ATEMÜBUNGEN IN BEWEGUNG AM HOHENSTEIN

.....  
**WITTEN**

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

**KURS-NR.:** 25-1-035

**TERMIN:** Freitag, 23. Mai  
18:00 – 19:30 Uhr

**KOSTEN:** 15,- €

**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 gemäßigttem Tempo, aber ohne Hilfsmittel, sollte möglich sein.

Bei der Durchführung der Atemübungen im Stehen und auch auf der Gehstrecke zwischen den Übungsstationen sollten Arme und Hände frei beweglich sein.

Ggf. ist regenfeste Kleidung oder Sonnenschutz notwendig.

Die Atemübungen werden erklärt und angeleitet und können anschließend auch gut zu Hause wiederholt werden.

Bei regelmäßigem Üben kann sich eine deutliche Verbesserung der Atmung einstellen.

# AUTOGENES TRAINING NACH J.H. SCHULTZ

## „Einfach abschalten“

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.:** 25-1-036

**TERMINE:** 28. Januar bis 1. April, außer 25. Februar und 25. März von 10:30 – 11:30 Uhr

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

**REFERENTIN:** Kirsten Forster, Entspannungspädagogin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

## BEWEGUNG MIT KÖPFCHEN DenkDichFit

### ENNEPETAL

**ORT:** Ev. Gemeindezentrum  
Ennepetal-Voerde, Milsper  
Straße 3, 58256 Ennepetal

**KURS-NR.:** 25-1-037

**TERMINE:** 8 x montags,  
3. Februar bis 7. April,  
außer 3. und 17. März,  
jeweils 10:30 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 56,- €

**KURS-NR.:** 25-1-038

**TERMINE:** 10 x montags,  
28. April bis 23. Juni  
(außer Pfingstmontag),  
jeweils 10:30 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 70,- €

### FÜR BEIDE KURSE:

#### REFERENTIN:

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

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

*In Kooperation mit der  
Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen*

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.

## KURSLEITER\*INNEN BEI DER EEB-EN

### Anja Reimann

Feldenkraispädagogin

### Andrea Schleyer

Entspannungstrainerin

### Claudia Maschner

Fachberaterin für Selbstversorgung  
mit essbaren Wildpflanzen (HfWU)

### Corinna Kannacher

Pilates-Trainerin

### Christel Bückner

Heilpraktikerin für Psychotherapie

### Elfi Paasch

Stauden- und Kräutergärtnerin,  
Heilpflanzenkundlerin (ARVEN)

### Ilona Schleichert

Gedächtnistrainerin,  
Entspannungspädagogin

### Katja Raillon

Englischlehrerin

### 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 Verhaltenswissen-  
schaften, Resilienztrainerin

### Martina Kipp

Lehrerin für Innere Kampfkunst –  
Taijiquan-Xingyiquan-Baguazhang

### Monika Volkmann-Lüttgen

Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

### Nina Schleichert

Dipl.-Päd., NLP-Practitioner und  
Master und Trainerin für Stress-  
management

### Ursula Hirschberg

OStR' i.R., Englischdozentin

### Ute Reinke

Heilpraktikerin

## DENKSPASS FÜR ÄLTERE UND MENSCHEN MIT LEICHTEN BEHINDERUNGEN

Wer auch im Kopf fit bleiben möchte, ist in diesem Kurs richtig. Spielerisch trainieren wir unser Gedächtnis. Leichte Übungen helfen, unsere geistige Beweglichkeit zu erhalten.

Ganz individuell und im langsamen Tempo werden wir gemeinsam viel Spaß haben.

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

### SCHWELM

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

**KURS-NR.: 25-1-039**

**TERMINE:** 7 x montags,  
20. Januar, 3. Februar,  
3., 17. und 31. März,  
28. April und 26. Mai,  
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

**KOSTEN:** 70,- € bzw. 35,-€  
ermäßigt für Bezieher\*innen  
von Sozialhilfe nach SGB XII

### REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,  
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

*In Kooperation mit der  
Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen*

# 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

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

## ENTSPANNUNGSMETHODEN KENNEN LERNEN „EINFACH ABSCHALTEN“

### SCHWELM

**ORT:** Lebenshilfe

Ennepe-Ruhr/Hagen

Christian-Ehlhardt-Haus

Lessingstr. 9

58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-040

**TERMINE:** 5 x alle 14 Tage

dienstags von 16:30 – 17:30 Uhr,

4. Februar, 18. Februar, 4. März,

18. März und 1. April

**KURS-NR.:** 25-1-041

**TERMINE:** 5 x alle 14 Tage

dienstags von 16:30 – 17:30 Uhr,

6. Mai, 20. Mai, 3. Juni, 17. Juni

und 1. Juli

### FÜR BEIDE KURSE:

**KOSTEN:** 50,- € / 25,- €

ermäßigt für Bezieher\*innen  
von Sozialhilfe nach SGB XII

**REFERENTIN:** Kirsten Forster,  
Entspannungspädagogin

### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort,  
bis 1 Woche vor Kursbeginn

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*

## ENTSPANNUNGSMIX – VERSCHIEDENE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN KENNEN LERNEN

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

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

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

### SCHWELM

**ORT:** AWO-Kita  
Grothestr. 2  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-042

**TERMINE:** 8 x mittwochs,  
7. Mai bis 25. Juni  
von 18:00 – 19:30 Uhr

**KOSTEN:** 120,- €

**REFERENTIN:** Kirsten Forster,  
Entspannungspädagogin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

### 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](mailto:petra.syring@kirche-hawi.de)  
Es können auch in Schwelm bei entsprechender Nachfrage Kurse eingerichtet werden.

## FELDENKRAIS – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

### SCHWELM

**ORT:** Paulus Gemeindehaus,  
Oberloh 14  
58332 Schwelm

#### KURS-NR.: 25-1-043

**TERMINE:** 8 x dienstags,  
28. Januar bis 18. März,  
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr  
**KOSTEN:** 96,- €,  
ab 8 Personen 80,- €

#### KURS-NR.: 25-1-044

**TERMINE:** 7 x dienstags,  
29. April bis 10. Juni,  
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr  
**KOSTEN:** 84,- €,  
ab 8 Personen 68,- €

### BEIDE KURSE:

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 10

**REFERENTIN:** Anja Riemann,  
Feldenkraispädagogin

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**ANMELDUNG:** ab sofort,  
bis spätestens eine Woche  
vor Kursbeginn

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).

## GEDÄCHTNISTRAINING DENKEN – ÜBEN – KOPFFIT

In dem Kurs lernen die Teilnehmenden praktische Übungen kennen, die sie anschließend regelmäßig selbständig in ihren Alltag einbauen können. Trainiert werden mit gezielten Übungen und abwechslungsreichem Material das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis, die Reaktionsschnelligkeit und die Konzentration, die Wahrnehmung, sowie das Langzeitgedächtnis.

Außerdem gibt es Gespräche, Erfahrungsaustausch und jede Menge Tipps für den Alltag. Und ... das Ganze macht auch noch Spaß!

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

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

### FÜR FORTGESCHRITTENE

#### WITTEN

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

**KURS-NR.:** 25-1-045

**TERMINE:** 5 x mittwochs,  
15. Januar bis 12. Februar  
10:30 – 12:00 Uhr

**KOSTEN:** 60,- € bei min. 7 TN

**KURS-NR.:** 25-1-046

**TERMINE:** 5 x mittwochs,  
5. März bis 2. April  
10:30 – 12:00 Uhr

**KOSTEN:** 60,- € bei min. 7 TN

**KURS-NR.:** 25-1-047

**TERMINE:** 4 x mittwochs,  
9. April, 14., 21. und 28. Mai  
10:30 – 12:00 Uhr

**KOSTEN:** 48,- € bei min. 7 TN

#### ALLE KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE:

##### REFERENTIN:

Ilona Schleichert,  
Gedächtnistrainerin,  
Entspannungspädagogin

##### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

### FÜR ANFÄNGER

#### SPROCKHÖVEL

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

**KURS-NR.:** 25-1-048

**TERMINE:** 5 x montags,  
13., 20., 27. Januar, 3. und 10.  
Februar, jew. 10:00 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 60,- € bei min. 6 TN

**KURS-NR.:** 25-1-049

**TERMINE:** 5 x montags,  
13., 20., 27. Januar, 3. und 10.  
Februar, jew. 11:30 – 13:00 Uhr

**KOSTEN:** 60,- € bei min. 6 TN

**KURS-NR.:** 25-1-050

**TERMINE:** 3 x montags,  
17. März bis 7. April  
10:00 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 36,- € bei min. 6 TN

**KURS-NR.:** 25-1-051

**TERMINE:** 3 x montags,  
17. März bis 7. April  
11:30 – 13:00 Uhr

**KOSTEN:** 36,- € bei min. 6 TN

#### ALLE KURSE FÜR ANFÄNGER:

##### REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,  
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.  
**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 6 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

.....  
**WITTEN-STOCKUM**

**ORT:** Paul-Gerhardt-Haus  
Mittelstraße 9  
58454 Witten

**KURS-NR.:** 25-1-052

(11:00 – 11:45 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-053

(12:00 – 12:45)

**TERMINE:** 13 x donnerstags,

**16. Januar bis 10. April**

**KOSTEN:** jew. 78,- €

**KURS-NR.:** 25-1-054

(11:00 – 11:45 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-055

(12:00 – 12:45)

**TERMINE:** 8 x donnerstags,

**8. Mai bis 10. Juli**

(außer 29. Mai und 19. Juni)

**KOSTEN:** 54,- €

**REFERENTIN:** Andrea Schleyer,  
Entspannungstrainerin und in  
Vertretung Elke Schreiber

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 13

.....  
**WITTEN**

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

**KURS-NR.:** 25-1-056

(9:00 – 9:45 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-057

(11:00 – 11:45 Uhr)

**TERMINE:** 2 x donnerstags,

**16. Januar bis 3. April**

**KOSTEN:** jew. 72,- € ab 7 TN

**KURS-NR.:** 25-1-058

(9:00 – 9:45 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-059

(11:00 – 11:45 Uhr)

**TERMINE:** 8 x donnerstags,

**8. Mai bis 10. Juli**

(außer 29. Mai und 19. Juni)

**KOSTEN:** jew. 48,- € ab 7 TN

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

**TN-ZAHL:** max. 11

**FÜR DIE GANZE KURSREIHE:**

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**ANMELDUNG:**

ab sofort

## HOCKERGYMNASTIK KURSE IN WITTEN

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 (8,- € je Einheit).

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

## HOCKERGYMNASTIK KURSE IN SCHWELM UND SPROCKHÖVEL

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).

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

---

### SCHWELM

**ORT:** Petrus Gemeindehaus  
Kirchplatz  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-060

(9:30 – 10:30 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-061

(10:45 – 11:45 Uhr)

**TERMINE:** 12 x montags,

**20. Januar bis 7. April**

**KOSTEN:** 84,- € ab 7 Personen

**KURS-NR.:** 25-1-062

(9:30 – 10:30 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-063

(10:45 – 11:45 Uhr)

**TERMINE:** 10 x montags,

**28. April – 7. Juli**, außer 9. Juni

**KOSTEN:** 70,- € ab 7 Personen

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 15

---

### SPROCKHÖVEL

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

**KURS-NR.:** 25-1-064

(9:30 – 10:30 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-065

(10:45 – 11:45 Uhr)

**TERMINE:** 12 x mittwochs,

**22. Januar bis 9. April**

**KOSTEN:** 91,- € ab 7 Personen

**KURS-NR.:** 25-1-066

(9:30 – 10:30 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-067

(10:45 – 11:45 Uhr)

**TERMINE:** 11 x mittwochs,

**30. April bis 9. Juli**

**KOSTEN:** 77,- € ab 7 Personen

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

### FÜR DIE GANZE KURSREIHE:

**REFERENTIN:** Kirsten Forster

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**ANMELDUNG:** ab sofort

**SPROCKHÖVEL**

**ORT:** Ev. KG Bredenscheid-Sprockhövel, Perthesring 18  
45549 Sprockhövel  
**TN-Zahl:** max. 10

**KURS-NR.: 25-1-068**

**TERMIN:** Dienstag, 21. Januar  
10:30 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-069**

**TERMIN:** Dienstag, 25. Februar  
10:30 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-070**

**TERMIN:** Dienstag, 25. März  
10:30 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-071**

**TERMIN:** Dienstag, 29. April  
10:30 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-072**

**TERMIN:** Dienstag, 24. Juni  
10:30 – 11:30 Uhr

**SCHWELM**

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

**KURS-NR.: 25-1-073**

**TERMIN:** Freitag, 31. Januar  
16:00 – 17:00 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-074**

**TERMIN:** Freitag, 28. Februar  
16:00 – 17:00 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-075**

**TERMIN:** Freitag, 4. April  
16:00 – 17:00 Uhr

**SCHWELM**

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

**KURS-NR.: 25-1-076**

**TERMIN:** Donnerstag,  
23. Januar, 18:45 – 19:45 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-077**

**TERMIN:** Donnerstag,  
20. Februar, 18:45 – 19:45 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-078**

**TERMIN:** Donnerstag, 20. März  
18:45 – 19:45 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-079**

**TERMIN:** Donnerstag, 24. April  
18:45 – 19:45 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-080**

**TERMIN:** Donnerstag, 22. Mai  
18:45 – 19:45 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-081**

**TERMIN:** Donnerstag, 26. Juni  
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

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

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn

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

# LEICHTE GYMNASTIK FÜR ÄLTERE

## „Fit und gesund bleiben“

Bewegungsübungen können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen.

Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl. Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik 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*

---

### WITTEN

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

**KURS-NR.:** 25-1-082

**TERMINE:** 12 x donnerstags,  
16. Januar bis 3. April von  
10:00 – 10:45 Uhr

**KOSTEN:** 72,- €

**KURS-NR.:** 25-1-083

**TERMINE:** 8 x donnerstags,  
8. Mai bis 10. Juli,  
(außer 29. Mai und 19. Juni)  
von 10:00 – 10:45 Uhr

**KOSTEN:** 48,- €

### BEIDE KURSE:

#### 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

## MEDITATIONSKURS

### „Einfach SEIN“

#### SCHWELM

**ORT:** AWO-Kita  
Grothestr. 2  
58332 Schwelm

#### KURS-NR.: 25-1-084

**TERMINE:** 5 x mittwochs,  
29. Januar bis 26. Februar  
von 19:00 – 20:00 Uhr  
**KOSTEN:** 75, – €

#### KURS-NR.: 25-1-085

**TERMINE:** 5 x mittwochs,  
5. März bis 2. April  
von 19:00 – 20:00 Uhr  
**KOSTEN:** 75, – €

#### 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.

## 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 An 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  
Bonhoefferstr. 10  
58452 Witten

**KURS-NR.:** 25-1-086

**TERMINE:** 8 x freitags,  
14. Februar bis 4. April von  
9:30 – 11:00 Uhr

**KURS-NR.:** 25-1-087

**TERMINE:** 8 x freitags,  
14. Februar bis 4. April von  
11:15 – 12:45 Uhr

**KURS-NR.:** 25-1-088

**TERMINE:** 8 x freitags,  
9. Mai bis 11. Juli  
(außer 30. Mai und 20. Juni)  
9:30 – 11:00 Uhr

**KURS-NR.:** 25-1-089

**TERMINE:** 8 x freitags,  
9. Mai bis 11. Juli,  
(außer 30. Mai und 20. Juni)  
11:15 – 12:45 Uhr

#### FÜR ALLE KURSE:

**KOSTEN:** 80,- € pro Kurs

**REFERENTIN:**

Corinna Kannacher,  
Pilates-Trainerin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 6 / max. 12

**ANMELDUNG:** ab sofort

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

### SCHWELM

**ORT:** AWO-Kita

Grothestr. 2

58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-090

**TERMINE:** 8 x dienstags,

28. Januar bis 18. März

18:30 – 19:30 Uhr

**KOSTEN:** 120,- €

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

**REFERENTIN:** Kirsten Forster,  
Entspannungspädagogin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 7

**ANMELDUNG:**

ab sofort

Durch Training kann die Wahrnehmung unserer sogenannten „Muskelsinne“ gefördert und Spannung frühzeitig beseitigt werden.

Progressiv meint in diesem Zusammenhang: langsam fortschreitend. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Ein entspannter Geist bewirkt einen entspannten Körper und umgekehrt.

- Ziel dieser Methode ist es, eigenverantwortlich und bewusst auf Spannungen im Körper einzuwirken und sie loszulassen
- Durch Anspannen ins Entspannen 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.

# RESILIENT BLEIBEN TROTZ PERSONALMANGEL

## Resilienz-Training

Das Resilienz-Training zielt darauf ab, uns im Umgang mit den aktuellen krisenhaften Zeiten zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens stehen die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

Wir üben insbesondere neue Haltungen und Einstellungen, die u.a. auch beim Umgang mit Personalmangel helfen können:

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

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

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

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

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

### SCHWELM

**ORT:** Haus der Kirche

**Potthoffstr. 40**

**58332 Schwelm**

**KURS-NR.: 25-1-091**

**TERMINE:** 10 x montags,

24. Februar bis 19. Mai

von 17:30 – 19:00 Uhr

(außer 3. März, 21. April und

12. Mai)

**KOSTEN:** 150,- €, Kostenbeteiligung durch Krankenkassen möglich (in der Regel bis zu 80 %). Eine Zertifizierung des Kurses liegt vor.

**REFERENTIN:** Marlies Grasmann, B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften, Resilienztrainerin, Gevelsberg

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

## SCHLÄFST DU SCHON ODER GRÜBELST DU NOCH?

Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf – insbesondere auch für Berufstätige

### SCHWELM

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

**KURS-NR.:** 25-1-092

**TERMIN:** Freitag, 7. Februar  
von 16:30 – 18:45 Uhr

**KURS-NR.:** 25-1-093

**TERMIN:** Freitag, 21. März  
von 17:00 – 19:15 Uhr

### BEIDE KURSE:

**KOSTEN:** 22,50 € pro Kurs

### REFERENTIN:

Marlies Grasmann,  
Resilienztrainerin, Gevelsberg

### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

Die Evolution hat sich etwas dabei gedacht, dass wir fast ein Drittel unseres Lebens verschlafen. Was passiert in dieser Zeit? Auf Dauer gefährdet Schlafmangel unsere Gesundheit. Unsere digitalisierte, immer schneller getaktete Welt produziert Stress und Rastlosigkeit während des Tages. Auch am Abend ist unser Kopf noch voller belastender Gedanken und Gefühle. Das Grübeln hindert uns immer mehr, den guten Schlaf zu finden.

In dem Workshop lernen wir in einem Impulsvortrag die Geheimnisse des guten Schlafes theoretisch kennen und bereiten uns mit Achtsamkeitsübungen praktisch darauf vor.

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

### FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?

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

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

# TAIJIQUAN – ZUR FÖRDERUNG VON ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

Taijiquan vereint traditionelle chinesische Kampfkunst und Bewegungskunst in sich als „Weg der Stille“ oder Meditation in Bewegung 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 Therapie bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Dadurch erfreut sich das chinesische „Schattenboxen“ inzwischen großer Beliebtheit.

→ Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit flacher Sohle tragen.

---

## SCHWELM

**ORT:** Tanzzentrum  
Ennepe-Ruhr, Wiedenhaufe 8  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-094

**TERMINE:** 12 x freitags,  
17. Januar bis 4. April,  
von 10:00 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 216,- €  
Teilnahme Einzelstunde: 19,- €

**KURS-NR.:** 25-1-095

**TERMINE:** 10 x freitags,  
25. April bis 4. Juli (außer  
23. Mai) von 10:00 – 11:00 Uhr

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

---

## SPROCKHÖVEL

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

**KURS-NR.:** 25-1-096

**TERMINE:** 10 x donnerstags,  
23. Januar bis 27. März von  
11:00 – 12:00 Uhr

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

## ALLE KURSE:

### REFERENTIN:

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

### KOSTEN:

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von 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*

## WALKING-KURS: JEDER SCHRITT ZÄHLT

### Für Menschen mit leichten Einschränkungen

#### SCHWELM

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

#### KURS-NR.: 25-1-097

**TERMINE:** 5 x donnerstags,  
8. Mai bis 10. Juli,  
außer 29. Mai und 19. Juni,  
von 16:30 – 17:30 Uhr

**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

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*



EHRENAMT

BERUF & BERUF UND EHRENAMT

*Niemand ist nutzlos in dieser Welt, der  
einem anderen die Bürde leichter macht.*

Charles Dickens

## AD(H)S-SEMINAR FÜR ERZIEHER\*INNEN IN DER KITA

### ONLINE

**ONLINE-KURS-NR.:** 25-1-098

**TERMIN:** Dienstag, 11. März

19:00 – 21:15 Uhr

**KOSTEN:** 30,- €

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

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 15

**ANMELDUNG:** ab sofort

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

→ ONLINE!

Dieses Seminar richtet sich gezielt an Erzieher\*innen in Kitas sowie Fachkräfte in weiteren Einrichtungen, die mit Kindern im Alter von 2 bis 6 Jahren arbeiten

Es ist davon auszugehen, dass in jeder Gruppe mindestens ein, oft sogar zwei Kinder mit ADS oder AD(H)S sind, zusätzlich zu weiteren neurodiversen Kindern. Diese Kinder haben häufig Schwierigkeiten, sich in den regulären Kita-Alltag zu integrieren und zeigen besondere Verhaltensweisen – sei es durch extreme Unruhe, Impulsivität oder auch durch auffallend langsames Verhalten. Da Diagnosen in diesem jungen Alter oft schwer zu stellen sind, erfolgen sie in der Regel erst im Grundschulalter oder später.

Gleichzeitig zeigt die Erfahrung, dass frühzeitige Unterstützung besonders effektiv ist und den betroffenen Kindern oft einen langen Leidensweg ersparen kann. Daher ist es sinnvoll, bereits in der Kita darauf zu achten, auch versteckte Anzeichen von AD(H)S zu erkennen und durch gezielte Anpassungen im Alltag diesen Kindern zu helfen.

In diesem Seminar werden wir besprechen, wie schon kleine Veränderungen in der Raumgestaltung und im täglichen Ablauf einen großen Unterschied machen können. Zudem erarbeiten wir Strategien, um die Kinder besser zu unterstützen und auf ihre individuellen Herausforderungen einzugehen. Ein weiteres Thema ist der Umgang mit ersten Elterngesprächen, wenn ein Verdacht auf AD(H)S besteht.

→ Die Teilnahme am Grundlagenseminar ist Voraussetzung.

→ Auch ein ADHS-Seminar aus dem Jahr 2024 wird als Grundlagenseminar anerkannt.

# AD(H)S-SEMINAR FÜR LEHRER\*INNEN UND MITARBEITER\*INNEN IM OFFENEN GANZTAG

Dieses Seminar richtet sich an Lehrer\*innen in der Grundschule sowie an Mitarbeiter\*innen im Offenen Ganztag

In jeder Schulklasse gibt es in der Regel mindestens ein Kind mit ADS oder AD(H)S, zusätzlich zu einer Vielzahl weiterer neurodiverser Kinder, darunter auch jene, die bisher keine Diagnose erhalten haben. Diese besonderen Kinder brauchen unsere Aufmerksamkeit, doch gleichzeitig ist es oft kaum machbar, den Unterricht ständig auf sie individuell anzupassen. Viele Kinder wurden in der Vergangenheit als „Zappelphilipp“ oder „Träumerchen“ abgestempelt und mitgezogen, was häufig schwerwiegende psychische Folgen im Erwachsenenalter hatte. Diese Kinder, die eigentlich völlig normal intelligent sind, hatten oft nicht die Chance, ihre Stärken zu entfalten. Gleichzeitig kann die Hyperaktivität und Impulsivität dieser Kinder Lehrer\*innen bis an ihre Belastungsgrenze bringen.

Mit einem fundierten Verständnis für die Besonderheiten dieser Kinder und kleinen, aber wirksamen Anpassungen im Unterricht, die allen Schüler\*innen zugutekommen, lassen sich diese Herausforderungen besser bewältigen. Genau um diese alltagstauglichen Anpassungen geht es in diesem Seminar.

Zusätzlich thematisieren wir, wie man das sensible Thema in Elterngesprächen anspricht, da Lehrer\*innen oft die Ersten sind, die einen Verdacht auf AD(H)S äußern.

→ Die Teilnahme am Grundlagenseminar ist Voraussetzung.  
→ Auch ein ADHS-Seminar aus dem Jahr 2024 wird als Grundlagenseminar anerkannt.

.....

## ONLINE

**ONLINE-KURS-NR.:** 25-1-099

**TERMIN:** Dienstag, 8. April

19:00 – 21:15 Uhr

**KOSTEN:** 30,- €

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

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 15

**ANMELDUNG:** ab sofort

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

→ ONLINE!

## SPICKZETTEL IM KOPF MERKTECHNIKEN FÜR ALLTAG UND BERUF

### Gedächtnistraining und Merktechniken zur Bewältigung von Komplexität in Beruf und Gesellschaft

#### SPIEKEROOK

**ORT:** Haus am Meer

**Westend 14, 26474 Spiekeroog**

**KURS-NR.:** 25-1-001

**TERMINE:** Bildungsurlaub vom  
24. – 28. März 2025

Anreise am Sonntag, 23. März,

Abreise am Samstag, 29. März

**KOSTEN:** 1.090,- € bei

Unterbringung im Einzelzimmer (das Bad wird mit zwei Personen geteilt!) bei mind.

12 TN inkl. Vollpension bei eigener Anreise

**REFERENTIN:**

Monika Volkmann-Lüttgen,  
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 9 / max. 12

**ANMELDUNG:** ab sofort

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß.

Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen und ab-speichern zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle.

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

Gezielte Merktechniken, unterschiedlichste Gedächtnisübungen sowie leichte auch spielerische Bewegungseinheiten unterstützen uns dabei und helfen die Gedächtnisleistung zu steigern.

Es erwartet Sie eine spannende Gedächtnisreise mit denkwürdigen Spaziergängen sowie Bewegungs- und kurzen Entspannungseinheiten zum Ausprobieren. Der angespannte Schulter-Nackbereich findet Berücksichtigung, Alltagsbewegungen werden bewusst gemacht.

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

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

> BILDUNGS  
URLAUB! <

# ESSBARE WILDPFLANZEN ERKENNEN, SAMMELN UND NACHHALTIG IN ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT INTEGRIEREN

Zu jeder Jahreszeit finden wir in essbaren Wildpflanzen wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen ist Teil einer gesunden Ernährung und zugleich Teil einer nachhaltigen Lebensweise. Denn diese wertvollen Lebensmittel sind regional, saisonal und ur-bio. Sie brauchen keine Züchtung oder Düngung, verursachen keine Transport- oder Verpackungskosten. Außerdem sind sie für jeden, der sie sicher erkennt, kostenlos verfügbar.

Voraussetzungen für die sichere Verwendung sind das eindeutige Erkennen der Pflanzen und das Wissen über die richtige Verarbeitung. Im Seminar lernen Sie deshalb die wichtigsten Sammelregeln und die Grundlagen für eine nachhaltige Re-Integration der Wildpflanzen in unsere tägliche Ernährung.

## ZIELE

Die Teilnehmenden lernen essbare Wildpflanzen (wieder) zu erkennen und als Bestandteil einer ebenso gesunden wie nachhaltigen Ernährung und Lebensweise zu nutzen. Dafür erstellen die Teilnehmenden ihr eigenes Seminarskript mit Herbarium (Fokus auf drei Pflanzen pro Jahreszeit) und bereiten an jedem Seminartag selber Speisen und/oder Getränke mit Wildpflanzen zu.

Insbesondere Erzieher\*innen und Lehrer\*innen können die Erkenntnisse in ihrem beruflichen Alltag weitergeben.

- Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
- Es entstehen Umlage- bzw. Materialkosten in Höhe von 15 Euro.
- Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.

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

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

## WITTEN

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

**KURS-NR.:** 25-1-005

**TERMIN:** Bildungsurlaub vom  
24. – 28. März 2025

9:30 – 16:30 Uhr

**KOSTEN:** 590,- € ab 6 TN;  
ab 7 TN reduziert sich die  
Teilnehmergebühr

**REFERENTIN:** Claudia  
Maschner, zertifizierte  
Fachberaterin für die  
Selbstversorgung mit essbaren  
Wildpflanzen (HfWU).

Als stets neugierige TV- und  
Radiojournalistin kam sie für  
den WDR im Jahr 2017 zum  
ersten Mal mit dem Thema  
„Essbare Wildpflanzen“ in  
Kontakt und seitdem nicht  
mehr davon los.

**VERANTWORTLICH:**

Marion Körner und Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 12

**ANMELDUNG:** ab sofort,  
spätestens einen Tag vor  
Seminarbeginn

> BILDUNGS  
URLAUB! <

## ERFOLGREICH UND WERTSCHÄTZEND KOMMUNIZIEREN LEICHT GEMACHT

„Der Schlüssel zu einem harmonischen Miteinander“  
Kommunikationstraining und Stressmanagement

### BRAMSCHHE

**ORT: Kloster Malgarten**  
Am Kloster 6  
49565 Bramsche

**KURS-NR.: 25-2-004**

**TERMIN:** Bildungsurlaub vom

6. – 10. Oktober 2025,  
Anreise Sonntag, 5. Oktober/  
Abreise Freitag, 10. Oktober

**KOSTEN:** 999,- € im Einzelzimmer bei mind. 12 Personen, 1.200,- € im Einzelzimmer bei mind. 9 TN, inkl. Vollverpflegung bei eigener Anreise

#### REFERENT\*IN:

Ines Großer, Trainerin für Soziale Kompetenzen und Hajo Lipny, Polizeibeamter im Ruhestand, Trainer für Stressbewältigung und Kommunikation

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 10 / max. 15

**ANMELDUNG:** ab sofort

Ob im privaten oder beruflichen Umfeld – wir nehmen die Kommunikation anderer zunächst so wahr, wie sie bei uns ankommt. Mit unserer Reaktion darauf gestalten wir den weiteren Verlauf des Gesprächs aktiv mit.

Eine gelungene Kommunikation, die Konflikte vorbeugt und für ein wertschätzendes Miteinander sorgt, beginnt bei uns selbst.

In praxisnahen Übungen lernen Sie, Ihre alltägliche Kommunikation im Job und im Privatleben stressfreier und zielgerichteter zu gestalten. Sie üben, sich klar und respektvoll auszudrücken und gleichzeitig wertschätzend auf andere einzugehen.

#### WAS SIE ERWARTET UND WAS SIE DURCH PRAKTISCHE ÜBUNGEN ERFAHREN:

- Wie beeinflusst unsere innere Haltung die Kommunikation?
- Wie kommuniziere ich respektvoll und wertschätzend?
- Wie lassen sich Missverständnisse vermeiden?
- Wie spreche ich Konflikte konstruktiv an?
- Wie gehe ich mit Kritik um?
- Wie erkenne ich Stress bei mir und anderen?
- Wie bleibe ich in schwierigen Gesprächssituationen ruhig?
- Wie kann ich Stress in der Situation selbst regulieren und abbauen?

In einer entspannten Atmosphäre erlernen Sie verschiedene Gesprächstechniken, die Ihnen helfen, besser mit anderen Menschen umzugehen.

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

> BILDUNGS  
URLAUB! <



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.

**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 € ernachungskosten/  
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  
Anreise Sonntag, 1. November/  
Abreise Freitag, 6. November  
**KOSTEN:** auf Anfrage – *die  
Preise der Jugendherberge für  
2026 stehen noch nicht fest!*

**BEIDE SEMINARE:****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

## 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.

**BILDUNGS**SCH<sup>ECK</sup>  
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

> BILDUNGS  
URLAUB! <

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

Mit 50+ blicken wir meist auf ein längeres Berufsleben zurück und haben so manche Herausforderung gemeistert. Vielleicht tritt auch eine Müdigkeit ein, mit den aktuellen Herausforderungen der Arbeitswelt umzugehen. Wir verfügen über wertvolle Fach- und Sozialkompetenzen und über ein reichhaltiges Erfahrungswissen. Wie können wir unsere Potenziale so einbringen, dass wir die nächsten Arbeitsjahre noch gelöst und möglichst erfüllend verbringen können? Wie können wir mit dem Älterwerden und damit verbundenen verlängerten Regenerationszeiten Stress abbauen und klug mit unseren Kräften haushalten? Einfache, wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen helfen Belastungen abzubauen. Dabei packen wir nach dem „Gelöst!-Modell“ von Carola Baxmann unseren Schnelle-Hilfe-Koffer. Wir richten den Blick nach innen auf „inneren Manager und Antreiber“ nach dem IFS-Modell („Inneres Familien System“) nach Richard Schwartz, welches von Tom Holmes durch die lösungsorientierte und achtsame Haltung ergänzt wurde. Wir setzen uns neue Ziele, unterstützt durch die Motto-Ziele nach dem Züricher-Ressourcenmodell.

### INHALTLICHE SCHWERPUNKTE:

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

### TEILNAHMEVORAUSSETZUNG:

- Offenheit und Bereitschaft zur Selbstreflexion
- telefonisches Vorgespräch mit der Seminarleitung

Programm 2025-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

### LANGEOOG

**ORT:** Freizeit- und  
Tagungsstätte der Bremischen  
Ev. Kirche  
**Gartenstraße 3-11  
26465 Langeoog**

**KURS-NR.:** 25-2-001

**TERMIN:** Bildungsurlaub vom

**10. – 4. November 2025**

Sonntag, 9. bis Samstag,  
15. November

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

**REFERENTIN:**

Marlies Grasmann,  
Resilienztrainerin, Gevelsberg

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 10 / max. 12

**ANMELDUNG:** ab sofort

→ *Die Fortbildung ist als  
Bildungsurlaub nach dem  
Arbeitnehmerweiterbildungs-  
gesetz NRW anerkannt.*

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

> **BILDUNGS  
URLAUB!** <

## 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:** auf Anfrage, inkl.  
Frühstück, Mittags-Lunchpaket  
und warmes Abendessen bei  
eigener Anreise – *Die Preise  
der Jugendherberge für 2026  
stehen noch nicht fest!*

### 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.

> BILDUNGS  
URLAUB! <



SPRACHEN

# SPRACHEN

*Mit jeder Sprache, die du sprichst,  
öffnet sich eine neue Tür zu einer anderen Welt.*

Frank Smith

## ENJOY ENGLISH: ENGLISCH FÜR ANFÄNGER\*INNEN MIT VORKENNTNISSEN

### WITTEN-JOHANNISZENTRUM

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

#### KURS-NR.: 25-1-100

**TERMINE:** 8 x donnerstags,  
23. Januar bis 13. März  
von 16:00 – 17:30 Uhr  
**KOSTEN:** 96,- €

#### KURS-NR.: 25-1-101

**TERMINE:** 4 x donnerstags,  
20. März bis 10. April  
von 16:00 – 17:30 Uhr  
**KOSTEN:** 48,- €

#### KURS-NR.: 25-1-102

**TERMINE:** 12 x donnerstags,  
8. Mai bis 10. Juli,  
(außer 29. Mai und 19. Juni)  
jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr  
**KOSTEN:** 144,- €

#### ALLE KURSE:

##### REFERENTIN:

Ursula Hirschberg,  
OStR' i.R., Englischdozentin

##### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 6 / max. 14

**ANMELDUNG:** ab sofort

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*

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

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

# Weltladen Witten

Fachgeschäft für Fairen Handel

Beethovenstr. 7  
58452 Witten

Tel.: 02302 – 9 44 36 40

Mo – Fr 10 – 19 Uhr

Sa 10 – 16 Uhr

Faire Preise

Existenzsicherung

Ökologie

Gerechtigkeit

Menschenwürde

Keine ausbeuterische  
Kinderarbeit

Partnerschaft

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



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

## ENGLISCH FÜR ANFÄNGER\*INNEN MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

### WITTEN

**ORT:** Ev. Johannisgemeinde,  
Bonhoefferstr. 10, 58452

#### Witten

**KURS-NR.:** 25-1-103

**TERMINE:** 8 x donnerstags,  
20. Februar bis 10. April  
von 10:30 – 12:00 Uhr

**KOSTEN:** 96,- €

**KURS-NR.:** 25-1-104

**TERMINE:** 8 x donnerstags,  
8. Mai bis 10. Juli,  
von 10:30 – 12:00 Uhr  
(außer 29. Mai und 19. Juni)

**KOSTEN:** 96,- €

### BEIDE KURSE:

#### REFERENTIN:

Katja Raillon, Englischlehrerin

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 6 / max. 14

**ANMELDUNG:** ab sofort

*In Kooperation mit  
der Ev. Johannisgemeinde  
Witten*

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.

**> 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

## ***Liebe Computer- und Medien-Interessierte,***

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

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

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

***Ihre Petra Syring***

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

**→ ALTERNATIV AUCH ONLINE!**

**Alle Kurse im Bereich PC und Neue Medien können alternativ auch online durchgeführt werden. Brauchen Sie dabei Unterstützung? Sprechen Sie uns gerne an, wir bieten Ihnen eine individuelle Beratung.**

**> Info für Online-Angebote:**

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

## → **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.

### **SCHWELM**

**ORT: Computer Studio**

**Potthoffstraße 40**

**58332 Schwelm**

### **KURS 1 – KALENDER**

**KURS-NR.: 25-1-CS 105**

**TERMIN:** Montag, 20. Januar

16:00 – 17:30 Uhr

**KOSTEN:** 25,- €

### **KURS 2 – ERINNERUNGEN**

**KURS-NR.: 25-1-CS 106**

**TERMIN:** Montag, 20. Januar

17:45 – 19:15 Uhr

**KOSTEN:** 25,- €

### **KURS 3 – NOTIZEN**

**KURS-NR.: 25-1-CS 107**

**TERMIN:** Montag, 20. Januar

19:30 – 21:00 Uhr

**KOSTEN:** 25,- €

### **GANZER KURSTAG**

**KURS-NR.: 25-1-CS 108**

**TERMIN:** Montag, 20. Januar

16:00 – 21:00 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****SCHWELM**

**ORT:** Computer Studio  
Potthoffstraße 40  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-CS 109

**TERMINE:**

Donnerstag, 20. Februar und  
Freitag, 21. Februar  
jeweils 9:30 – 12:30 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:****TEXTEDIT****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 FOTOS

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

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

### INHALTE:

## FOTOS MIT DEM IPHONE

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

## PRAXIS-EXKURSION

- 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  
Potthoffstraße 40  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-CS 110

**TERMIN:** Dienstag, 18. März  
9:00 – 15:45 Uhr

**KOSTEN:** 75,- €

#### REFERENT:

Joachim Faulhaber,  
Informatikstudium, Wetter

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

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

**ANMELDUNG:** ab sofort

→ **APPLE-KURSE****DATEIEN, VERZEICHNISSE, PROGRAMME –  
ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN****SCHWELM**

**ORT:** Computer Studio  
 Potthoffstraße 40  
 58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-CS 111

**TERMIN:** Montag, 24. März  
 9:00 – 13:00 Uhr

**KOSTEN:** 37,- €

**REFERENT:** Joachim Faulhaber,  
 Informatikstudium, Wetter

**VERANTWORTLICH:**  
 Petra Syring

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

**ANMELDUNG:** ab sofort

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.

## → 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  
58300 Wetter

**KURS-NR.:** 25-1-CW 112

**TERMINE:** 2 x montags,  
27. Januar und 3. Februar  
von 10:00 – 13:00 Uhr

**KURSLEITER:** T. Schmeling

### WITTEN-ANNEN

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

**KURS-NR.:** 25-1-CA 113

**TERMINE:** 2 x dienstags,  
4. und 11. Februar  
von 10:00 – 13:00 Uhr

**KURSLEITER:** T. Schmeling

**KURS-NR.:** 25-1-CA 114

**TERMINE:** 2 x dienstags,  
6. und 13. Mai, 10:00 – 13:00 Uhr

**KURSLEITER:** Detlef Eckhard

### SPROCKHÖVEL

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

**KURS-NR.:** 25-1-CSP 115

**TERMINE:** 2 x mittwochs,  
5. und 12. Februar  
von 10:00 – 13:00 Uhr

**KURSLEITER:** T. Schmeling

### SCHWELM

ORT: Computer Studio  
Pothhoffstraße 40  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-CS 116

**TERMIN:** 2 x donnerstags,  
6. und 13. Februar  
von 18:00 – 21:00 Uhr

**KURSLEITER:** Detlef Eckhard

**KURS-NR.:** 25-1-CS 117

**TERMINE:** 2 x montags,  
10. und 17. Februar  
von 10:00 – 13:00 Uhr

**KURSLEITER:** T. Schmeling

### HATTINGEN

ORT: Ev. Johanneszentrum  
Umlandstraße 32  
45527 Hattingen

**KURS-NR.:** 25-1-CH 118

**TERMINE:** 2 x freitags,  
14. und 21. Februar,  
von 10:00 – 13:00 Uhr

**KURSLEITER:** T. Schmeling

### ALLE KURSE:

**KOSTEN:** 65,- € pro Kurs

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 3 / max. 5

**ANMELDUNG:** ab sofort

**SCHWELM**

**ORT:** Computer Studio  
Potthoffstr. 40  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-CS 119

**TERMIN:** Montag, 17. März  
9:00 – 12:45 Uhr

**KURSLEITER:**

Thorsten Schmeling,  
Informatikstudium, Wetter

**WITTEN-ANNEN**

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

**KURS-NR.:** 25-1-CA 120

**TERMIN:** Montag, 17. März  
9:00 – 12:45 Uhr

**KURSLEITER:** Detlef Eckhard,  
Dipl. Informatiker, Witten

**KURS-NR.:** 25-1-CA 121

**TERMIN:** Dienstag, 25. März  
17:00 – 20:45 Uhr

**KURSLEITER:** Detlef Eckhard,  
Dipl. Informatiker, Witten

**ALLE KURSE:**

**KOSTEN:** 65,- € pro Kurs

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 3 / max. 5

**ANMELDUNG:** ab sofort

## → 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.

## → 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.:** 25-1-CS 122

**TERMINE:** 2 x montags,  
24. Februar und 3. März  
von 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.:** 25-1-CS 123

**TERMIN:** Donnerstag,  
30. Januar, 18:30 – 20:45 Uhr

**KURS-NR.:** 25-1-CS 124

**TERMIN:** Freitag, 7. März  
18:30 – 20:45 Uhr

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.

**WITTEN**

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

**KURS-NR.:** 25-1-CA 125

**TERMIN:** Dienstag, 18. Februar  
18:30 – 20:45 Uhr

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.**

**FÜR ALLE KURSE:**

**KOSTEN:** 40,- € je Kurs

**KURSLEITER:**

Christian Jelich,  
Informatiker, Gevelsberg

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 3 / max. 5

**ANMELDUNG:** ab sofort

## → 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. Kirchengemeinde  
Wengern  
Trienendorfer Straße 24  
58300 Wetter

**KURS-NR.:** 25-1-CW 126

**TERMIN:** Dienstag, 21. Januar  
9:00 – 12:45 Uhr

**KURSLEITER:**

Thorsten Schmeling,  
Informatikstudium, Wetter

**SCHWELM**

**ORT:** Computer Studio  
Potthoffstraße 40  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-CS 127

**TERMIN:**

Donnerstag, 23. Januar  
9:00 – 12:45 Uhr

**KURSLEITER:** T. Schmeling,  
Informatikstudium, Wetter

**KURS-NR.:** 25-1-CS 128

**TERMIN:** Dienstag, 28. Januar  
17:30 – 21:15 Uhr

**KURSLEITER:** Detlef Eckhard,  
Dipl. Informatiker, Witten

**KURS-NR.:** 25-1-CS 129

**TERMIN:** Dienstag, 11. März  
9:00 – 12:45 Uhr

**KURSLEITER:** T. Schmeling,  
Informatikstudium, Wetter

**WITTEN-ANNEN**

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

**KURS-NR.:** 25-1-CA 130

**TERMIN:** Dienstag, 28. Januar  
9:00 – 12:45 Uhr

**KURSLEITER:**  
Thorsten Schmeling,  
Informatikstudium, Wetter

**KURS-NR.:** 25-1-CA 131

**TERMIN:** Montag, 5. Mai  
17:00 – 20:45 Uhr

**KURSLEITER:** Detlef Eckhard,  
Dipl. Informatiker, Witten

**HATTINGEN**

**ORT:** Ev. Johanneszentrum  
Uhlandstraße 32  
45527 Hattingen

**KURS-NR.:** 25-1-CH 132

**TERMIN:** Freitag, 1. Februar  
9:00 – 12:45 Uhr

**KURSLEITER:**  
Thorsten Schmeling,  
Informatikstudium, Wetter

**SPROCKHÖVEL**

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

**KURS-NR.:** 25-1-CSP 133

**TERMIN:**

Donnerstag, 6. Februar  
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

## →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](mailto: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](mailto:syring@kirche-hawi.de)



→ Bitte an die Evang. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr, Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm  
**Hiermit melde ich mich verbindlich unter Anerkennung der AGB der Seiten 82-85 für folgende Veranstaltung/en an.**

*Sie können sich auch gleichzeitig für mehrere Veranstaltungen anmelden.*

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

<b>Titel Veranstaltung</b>
----------------------------

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>Datum Veranstaltung</b>
-----------------	----------------------------

<b>Titel Veranstaltung</b>
----------------------------

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>Datum Veranstaltung</b>
-----------------	----------------------------

<b>Titel Veranstaltung</b>
----------------------------

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>Datum Veranstaltung</b>
-----------------	----------------------------

<b>Titel Veranstaltung</b>
----------------------------

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>Datum Veranstaltung</b>
-----------------	----------------------------

Vorname, Name	Geb.-Datum
---------------	------------

Straße, Haus-Nr.	PLZ, Ort
------------------	----------

Telefon	E-Mail
---------	--------

--

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

Meine Daten werden für die Veranstaltungsplanung und -durchführung gespeichert.

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

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

.....  
Datum, Unterschrift



## ALLGEMEINE HINWEISE

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

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

### ANMELDUNG

#### Kurse, Seminare und Fahrten

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

### ANMELDUNG

#### Einzelveranstaltungen

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

### KONTOVERBINDUNG

Ev. Kirchenkreis Schwelm  
KD Bank eG – Bank für Kirche und Diakonie  
IBAN: DE57 3506 0190 2001 1260 51 BIC: GENODED1DKD  
Verwendungszweck: Kursnr. + Name Teilnehmer\*in

### ABMELDUNG / RÜCKTRITT

Falls Sie sich von einer Veranstaltung abmelden müssen, gilt folgendes: Wird der Rücktritt erst innerhalb der letzten 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung erklärt, haben Sie den vollen Veranstaltungspreis zu entrichten. Kann der freie Teilnahmeplatz jedoch durch eine\*n Teilnehmer\*in von der Warteliste besetzt werden, ist die Teilnahmegebühr nicht zu entrichten. Bitte beachten Sie hierzu auch die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“!

### PC-KURSE

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

### 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](http://www.eeb-en.de)) angegeben.

## § 5 ANMELDUNG

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

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

## **§ 6 ZAHLUNG**

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

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

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

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

## **§ 7 RÜCKTRITT DER EEB ENNEPE-RUHR**

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

## **§ 8 RÜCKTRITT DER TEILNEHMENDEN**

1. Die Teilnehmenden sind berechtigt, bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung von dem Vertrag zurückzutreten.

2. Dies hat schriftlich zu erfolgen.

3. Wird der Rücktritt erst innerhalb der letzten 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung erklärt, haben die Teilnehmenden den vollen Veranstaltungspreis zu entrichten. Kann der freie Teilnahmeplatz jedoch durch einen Teilnehmenden von der Warteliste besetzt werden, ist die Teilnahmegebühr nicht zu entrichten.

4. Soweit die Teilnehmenden ohne vorherige Rücktrittserklärung an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, steht ihnen kein Anspruch auf Erstattung des bereits gezahlten Veranstaltungspreises zu. Die Nummer 3 und Satz 1 der Nummer 4 gelten unabhängig vom Grund der Absage bzw. der Nichtteilnahme.

5. Für einzelne Veranstaltungen gelten besondere Rücktrittsbedingungen, die in dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt sind.

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

## **§ 9 HAFTUNG DER EEB ENNEPE-RUHR**

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

## § 10 TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

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

## § 11 DATENSCHUTZ

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten der Teilnehmenden findet ausschließlich im Rahmen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG), DSGVO, DSGVO und der übrigen gesetzlichen Vorschriften statt.

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

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

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

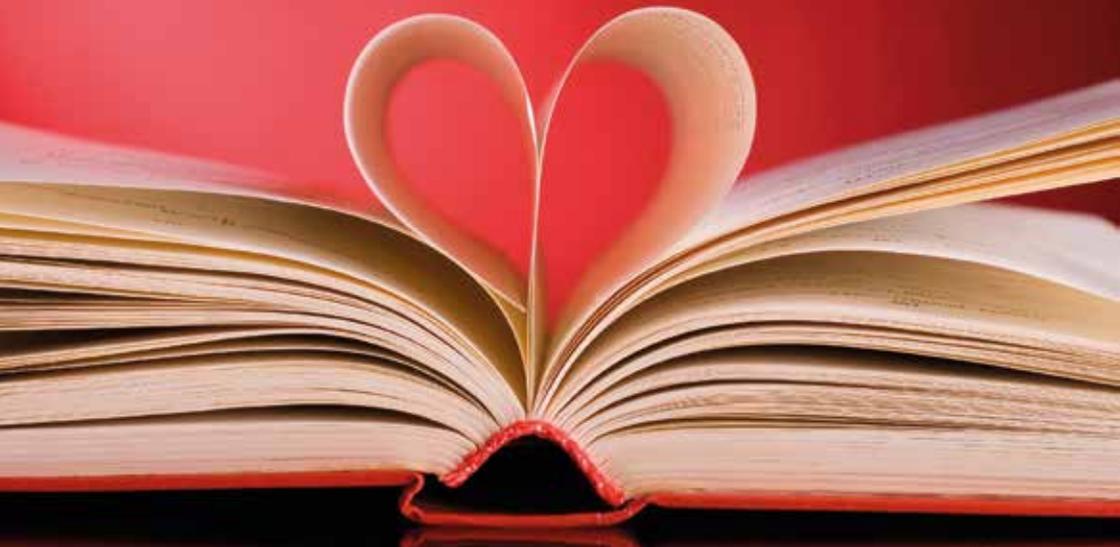
Die gespeicherten Daten werden ausschließlich für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr verwendet werden.

## § 12 SCHLUSSBESTIMMUNGEN

1. Soweit die gesetzlichen Regelungen nicht entgegenstehen, ist Erfüllungsort und Zahlungsort des Vertrages der Geschäftssitz der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr in Schwelm.

2. Die etwaige Unwirksamkeit einer Bestimmung dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen lässt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt. Die unwirksame Bestimmung ist durch eine sinnentsprechende wirksame Bestimmung zu ersetzen, die der angestrebten wirtschaftlichen Regelung am nächsten kommt, die die Parteien, hätten sie die Unwirksamkeit der Bestimmung gekannt, getroffen hätten. Im Übrigen gelten die entsprechenden gesetzlichen Vorschriften.

# 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/](http://www.kirchenkreis-schwelm.de/synodale-dienste/mediothek/)



EVANGELISCHER  
KIRCHENKREIS  
SCHWELM

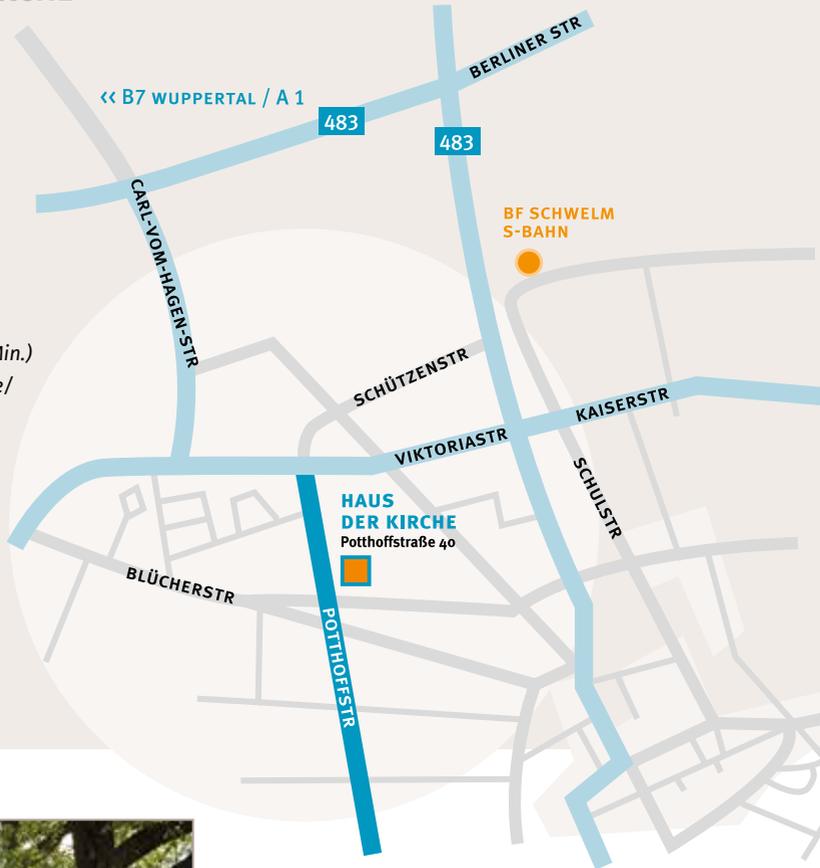


# DIE EVANGELISCHE ERWACHSENENBILDUNG ENNEPE-RUHR IM IM HAUS DER KIRCHE

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](http://www.vrr.de)



**HAUS DER KIRCHE**  
Potthoffstraße 40  
58332 Schwelm

**Computer Studio:**  
1. Etage rechts

→ UNS SONST?



**Schauen Sie auf unsere Webseite:**

[www.eeb-en.de](http://www.eeb-en.de)

→ VORANKÜNDIGUNGEN

## **BILDUNGSREISE ZUM LANDTAG NACH DÜSSELDORF**

Ein Angebot für Menschen mit und ohne Behinderungen im Juni/Juli 2025.

Der Termin steht noch nicht fest.

Für Rückfragen bei Interesse wenden Sie sich bitte an Petra Syring:

[petra.syring@kirche-hawi.de](mailto:petra.syring@kirche-hawi.de)

Vortrag:

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

Die Heilpraktikerin Ute Reinke 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.

**TERMIN: Montag, 2. Mai 2025 | 18:00 – 20:15 Uhr**

**ORT: Haus der Kirche Schwelm | KOSTEN: 22,50 €**



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](http://www.eeb-en.de)

**Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe Ruhr | Potthoffstraße 40 | 58332 Schwelm**

Telefon 02336 40 03 44 | Telefax 02336 40 03 55 | [erwachsenenbildung@kirche-hawi.de](mailto:erwachsenenbildung@kirche-hawi.de)