



Hello Summer

2024

vhs

Witten
Mettler
Herdecke



Yoga

Sanftes Yoga für das Nervensystem

Wir werden gemeinsam unser Nervensystem erkunden und lernen, welche Techniken uns helfen können, um uns selbst zu regulieren. Sie werden einfache Übungen erlernen, die Sie auch wunderbar in Ihren Alltag integrieren können – unter anderem Atemübungen, Klopftechniken, Druckpunktmassage. Es erwarten Sie sanfte Bewegungen und Dehnungen, einige Yin-Yoga-Asanas und auch etwas Theorie-Input, um zu verstehen, wie der Vagusnerv funktioniert. Beim sanften Yoga sind die Körperbewegungen in tiefer Verbindung mit dem Atem. Die Praxis konzentriert sich darauf, den Körper in die Pose zu bringen und dann für einen festgelegten Zeitraum in der Haltung zu bleiben. Sanftes Yoga ist äußerst hilfreich, um die Muskeln um die Organe herum zu öffnen, ohne sie zu belasten oder zu überdehnen. Die Kursinhalte basieren auf den Inhalten der Polyvagaltheorie von Stephen Porges. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig, der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit!

416411-S Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 24.06.2024, 19:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.

70,00 EUR

416412-S Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 29.07.2024, 19:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.

70,00 EUR



Yin und Faszien Yoga

Yin und Faszien Yoga ist ein ruhiger und stiller Yoga Stil, der einen sehr heilsamen und lösenden Effekt hat. Durch das lange Verweilen in den Yin Yoga Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt. Die Faszien sind ein im Yoga und der modernen Medizin bisher wenig beachtetes Körpergewebe. Faszien umhüllen Muskeln, Organe und Knochen. Sie haben Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Schmerzempfinden. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit, was das Risiko für Fehlhaltungen und Schmerzen erhöht. Daher ist es wichtig, sie geschmeidig und elastisch zu halten. Dafür verbinden wir in diesem Kurs klassische Yin Yoga-Haltungen fließend mit speziellen Techniken, die gezielt auf die Faszien wirken (z.B. mit Yoga-Blöcken, Pilates-Rollen etc.). Dieser Yoga Stil ist für alle geeignet - ob Anfänger/-innen, Fortgeschrittene, ältere Menschen oder sportlich Aktive - Sie sind herzlich willkommen, sich selbst ein wenig Entspannung zu schenken.

416611-S Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 25.06.2024, 19:15 - 20:45 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

416612-S Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 30.07.2024, 19:15 - 20:45 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

Yin Yoga - der ruhige Yogastil

Mit Yin Yoga schenken Sie Ihrem Körper wohltuende Dehnung, die auch das tieferliegende Körpergewebe - die Faszien - erreicht. Gut gedehnte Faszien erlauben eine gesunde Körperhaltung und ein geschmeidiges Zusammenspiel der Muskulatur. Die Bewegungen werden freier - körperliche Blockaden und Beschwerden werden gelindert. Yin Yoga lädt Sie dazu ein, in sehr entspannten Haltungen ganz ohne Kraftaufwand zu sich selbst und in den gegenwärtigen Moment zu kommen. Einfach mal alles loslassen, sich selbst Zeit schenken, ganz zu Ruhe und Entspannung kommen - das sind die angenehmen Eigenschaften dieses Yoga Stils. Es sind keine Vorkenntnisse nötig; der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet.

410511-S Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 26.06.2024, 19:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

416812-S Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 31.07.2024, 19:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

Vinyasa Yoga - Slow Flow

Vinyasa Yoga ist Yoga im Bewegungsfluss. Die unterschiedlichen Yogastellungen werden in einem harmonisch und sanft fließenden Bewegungsablauf miteinander verbunden und mit der Atmung synchronisiert. In diesem Kurs fließen wir langsamer, aber dafür intensiv durch die einzelnen Asanas, um die Aufmerksamkeit auf die Feinheiten der jeweiligen Stellung und die Atemleitung zu lenken. Die Essenz von Vinyasa Yoga erhalten wir uns, aber die Sequenzen sind sanfter und weniger anstrengend. Die richtige Ausführung und die Anpassung der Haltungen liegen hier im Vordergrund. So werden Sie Yoga auf eine andere Art entdecken. Dieser Kurs ist für alle geeignet - ob Anfänger/-innen, Fortgeschrittene, Jung oder Alt.

417311-S Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 25.06.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

417312-S Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 30.07.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

Yoga Intensiv-Woche in den Sommerferien

Eine Woche täglich Yoga mit viel Praxis und ein wenig Theorie: In den Yogastunden werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt, die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper und Geist harmonisieren können. Durch das tägliche Üben bekommen Sie einen tieferen Einblick in die Wirkungsweise der Körperstellungen. Achtsamkeit, Entspannung und bewusstes Atmen sind wichtige Bestandteile der Übungsstunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

41871-S Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 08.07. - 12.07.2024, 10:00 - 12:00 Uhr,
5 Termine, 13 UStd.
91,00 EUR, keine Ermäßigung

41881-S Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 08.07. - 12.07.2024, 18:00 - 20:00 Uhr,
5 Termine, 13 UStd.
91,00 EUR, keine Ermäßigung

Hatha Yoga - Sanftes Yoga für Ältere

Der Schwerpunkt der Kursstunden liegt auf Entspannung. Die sanften Yogastellungen sollen den Körper dehnen und kräftigen und so die Beweglichkeit fördern. Mit sanften Atemübungen lernen Sie, auch im Alltag gelassen zu bleiben und sich wieder in Harmonie mit sich selbst zu spüren. Der Kurs ist für Yoga Beginner, für ältere Menschen und für alle, die sich entspannt bewegen wollen, geeignet.

41931-S Kurs, Petra Schallnas

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 06.08.2024, 08:45 - 10:15 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
56,00 EUR

41941-S Kurs, Petra Schallnas

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 06.08.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
56,00 EUR



Hatha Yoga Körper und Seele in Balance

Eine fein abgestimmte Kombination aus kräftigenden und dehnenden Übungsabläufen lenkt die Energie des Alltags in bewusste Bahnen und stärkt die Muskulatur im ganzen Körper. Dies schafft die Basis für das längere Halten von sanften Asanas (Yogastellungen) und somit für eine bewusste Entspannung und nachhaltige Stressreduktion. Ganzkörpertraining, Bewegung im Einklang mit dem Atem und tiefe Entspannung fließen zu einer harmonischen Einheit zusammen, bei der klares Bewusstsein, Flexibilität, Ruhe und Kraft gleichermaßen gesteigert werden - das ideale Programm zur Stressprävention für alle.

41971-S Kurs, Lars Kortheus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 07.08.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
56,00 EUR

41981-S Kurs, Lars Kortheus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 07.08.2024, 19:45 - 21:15 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
56,00 EUR

Hatha Yoga in Herdecke Körper und Seele in Balance

41951-S Kurs, Lars Kortheus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord
dienstags, 06.08.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
56,00 EUR

41961-S Kurs, Lars Kortheus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord
dienstags, 06.08.2024, 19:15 - 20:45 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
56,00 EUR

Sanftes Yoga am Mittag - Yin und Restorative Yoga

Dieser Kurs schenkt deinem Körper und Geist tiefe Entspannung und Ruhe. Mit Yin Yoga wird der Körper wohltuende Dehnung erfahren, die auch das tieferliegende Körpergewebe - die Faszien - erreicht. Gut gedehnte Faszien erlauben eine gesunde Körperhaltung und ein geschmeidiges Zusammenspiel der Muskulatur. Die Bewegungen werden freier - körperliche Blockaden und Beschwerden werden gelindert. Einfach mal alles loslassen, dir selbst Zeit schenken, ganz zu Ruhe und Entspannung kommen. Restorative Yoga wird uns noch eine Ebene tiefer bringen was die Entschleunigung angeht, selbst die Zellen unseres Körpers beginnen langsam wieder sich zu regenerieren dank der tiefen Entspannung. Es sind keine Vorkenntnisse nötig; der Kurs ist für alle gleichermaßen Körper und Altersgruppen geeignet.

41991-S Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
freitags, 12.07.2024, 11:00 - 12:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
84,00 EUR

Yin Yoga und die Jahreszeiten - Sommer

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer und nach innen gekehrter Yogastil. Die Asanas werden länger gehalten, um das Bindegewebe, die Sehnen und Bänder, die Gelenke und sogar die Knochen nachhaltig zu stärken. In diesen Workshop wird die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin mit einfließen. Jede Jahreszeit ist anders, das können wir an der Natur erkennen. Auch wir Menschen leben in diesem Zyklus, und desto mehr wir uns in Verbindung bringen mit den Elementen der Natur, desto besser geht es uns. Yin Yoga und die Kombination der Wandlungsphasen lädt uns ein, der Natur und unserem Naturell wieder näher zu kommen. Gesundheit aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin bedeutet, dass Yin und Yang im Einklang sind und das Qi (Chi - Lebensenergie) frei durch alle Meridiane fließen kann. Durch die Yin Yoga Positionen werden die Meridiane (Leitbahnen) stimuliert und der Fluss des Qi angeregt. So kann es sein, dass sich in einer Yin Yoga Einheit wieder „etwas in Bewegung“ setzt und wir uns danach leichter, freier und entspannter fühlen. Sie werden auch Tipps mitnehmen, die hilfreich in der warmen Jahreszeit sind.

42231-S Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Samstag, 31.08.2024, 11:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
32,00 EUR

Raus in die Natur

Europäische Fledermausnacht in Witten Exkursion



Ende August findet jedes Jahr die Europäische Fledermausnacht statt. Auch in Witten erleben wir diese heimlichen Tiere bei einer Fledermaus-Exkursion!

Bei der Wanderung im Muttental lernen wir die heimischen Arten kennen, erfahren mehr über ihre Lebensweise, Bedrohung und Schutz. Bei einem Besuch des Nawit-Naturschutzgartens wird deutlich, was jeder von uns daheim für die nützlichen und faszinierenden Tiere machen kann - damit es noch viele weitere Fledermausnächte gibt! Bei Regen findet die Exkursion nicht statt. Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit) und den Stadtwerken Witten.

Treffpunkt: Parkplatz Nachtigallstraße gegenüber Einmündung der Straße "Auf Steinhausen", Witten

13381 Exkursion, Hendrik Denkhau, Naturschutzgruppe Witten e. V.

Samstag, 24.08.2024, 20:00 - 21:30 Uhr

Eine Anmeldung bis zum 22.08.2024 ist unbedingt erforderlich.

5,00 EUR





Achtsames Zeichnen im NaWit-Naturgarten

Dieser Zeichenkurs richtet sich an experimentierfreudige und natur-neugierige Menschen, die Freude am Aufenthalt unter freiem Himmel und am Zeichnen haben. Im artenreichen NaWit-Naturgarten treten wir achtsam in Beziehung zur Natur. Wir tauchen zeichnerisch in ein Universum aus Formen, Strukturen, Architekturen, Licht- und Schattenwelten ein und erleben das Auf- und Verblühen des Gartens mit seinen verschiedenen Biotopen im Frühjahr und im Herbst. Material- und Technikvermittlung sind äußere Faktoren, die Vermittlung der Prinzipien des Zeichnens dagegen sind die inneren Faktoren. Erst diese führen zum „eigenen Stil“. Wir dürfen uns auf überraschende Arbeitsergebnisse freuen, die in einer Mappe gesammelt werden, um Entwicklungsprozesse und Erlerntes zu dokumentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Wetterfestigkeit dagegen schon. Bitte mitbringen: 1 DIN A3-Zeichenblock und die eigenen „Lieblings-Zeichenutensilien“, mindestens aber drei Bleistifte zwischen den Stärken HB bis 4B sowie ein Kugelschreiber oder ein Fineliner. Bitte ziehen Sie sich der Jahreszeit entsprechend an. Eine Sitzunterlage wird empfohlen.

Treffpunkt: NaWit-Naturgarten, Witten-Bommern (gegenüber der Museumsbahn-Haltestelle „Zeche Nachtigall“, zu erreichen über den Fußweg Nachtigallstraße, vorbei am Gruben- und Feldbahnmuseum Zeche Theresia)

34112 Kurs, Linda Opgen-Rhein
Witten, NaWit Naturgarten

freitags, 23.08.2024, 17:00 - 19:15 Uhr, 6 Termine, 18 UStd.
90,00 EUR, keine Ermäßigung

Fitness und Tanz

Fit im Alter

Wirbelsäulenschonende Gymnastik am Vormittag

Dehnen, strecken, kräftigen - Gymnastik ist genau das Richtige, um sich auch in fortgeschrittenem Alter fit und beweglich zu halten. Gezielte Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur, Ausdauer-schulung und Koordinationstraining wechseln mit Entspannungsübungen.

432711-S Kurs, Annette Wagner

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 05.08.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.

28,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

432911-S Kurs, Annette Wagner

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 05.08.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.

28,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Sommer Jumping Health Party mit Erfrischung

Das Trampolin-Sommerevent richtet sich an alle, die Jumping Fitness ausprobieren wollen oder an diejenigen, die auch in der Sommerpause aktiv sein wollen. Ziel der Stunde ist eine systematische Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit (Herz-Kreislauf-Training). In der Pause wird ein Eis zur Abkühlung gereicht. Bitte zum Kurs Stoppersocken und ein großes Handtuch mitbringen.

43691-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 18.07.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UStd.

12,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Zusatzgebühr: 5,50 EUR, keine Ermäßigung

43681-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 08.08.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UStd.

12,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Zusatzgebühr: 5,50 EUR, keine Ermäßigung

Sommer Zumba® Party mit Cocktail

Der Fitnesstrend aus den USA mit hohem Spaßfaktor: Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und HipHop lassen die Hüften schwingen. Man hat Spaß und realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Zumba® bedeutet Kondition und Muskeln aufzubauen sowie Fett zu verbrennen. Dies ist der Schlüssel zur Gewichtsreduzierung und Körperstraffung für eine gute Figur. Passend zum Sommer wird in der Pause ein alkoholfreier Cocktail gereicht.

43731-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 09.07.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 2 UStd.

12,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Zusatzgebühr: 5,50 EUR, keine Ermäßigung

43741-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 30.07.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 2 UStd.

12,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Zusatzgebühr: 5,50 EUR, keine Ermäßigung

Drums Alive

Drums Alive ist ein energiegeladenes Fitnessprogramm, das traditionelle Aerobic-Bewegungen mit dem kraftvollen Beat und Rhythmus von Trommeln kombiniert. Die Teilnehmer*innen trommeln im Takt der Musik auf Gymnastikbällen oder großen Stabilitätsbällen, um ein unterhaltsames und dynamisches Trainingserlebnis zu schaffen. Das Programm konzentriert sich darauf, die Herz-Kreislauf-Fitness, Koordination und Rumpfkraft zu verbessern und gleichzeitig Stress abzubauen und das mentale Wohlbefinden zu fördern. Drums Alive-Klassen sind für alle Fitnesslevel und Altersgruppen geeignet. Bei diesem Training ist der Spaßfaktor garantiert!

43751-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 25.07.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UStd.

12,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung



Aroha Sommer-Workshop mit Erfrischung

Aroha gilt als der neue Fitness-Tanz, der auf Vorgänger wie das bekanntere Zumba folgt. Das Ziel von Aroha ist unter anderem, den Körper mit Hilfe von Musik und Choreographie zu trainieren und in Form zu bringen. Aroha zu tanzen ist nicht kompliziert und daher prinzipiell für alle Altersklassen und Teilnehmer/-innen mit unterschiedlichem Fitnesslevel geeignet. Die Übungen sind intensiv aber auch gelenkschonend. Vorkenntnisse und ein bestimmtes persönliches Fitnesslevel sind nicht notwendig. Freuen Sie sich auf ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele, das Kraft, Entspannung, Energie und Wohlbefinden weckt! Passend zum Sommer wird in der Pause eine Erfrischung gereicht.

43761-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 16.07.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UStd.
12,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR
Zusatzgebühr: 5,50 EUR, keine Ermäßigung

43771-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 06.08.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UStd.
12,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR
Zusatzgebühr: 5,50 EUR, keine Ermäßigung

Tanzreise durch die Zeit und um die Welt

Tauche ein in die verschiedenen Epochen und Kontinente und entdecke dabei die Vielfalt der Tanzstile. Von mittelalterlichen über Piraten- und Cowboy-Tänze bis hin zu Tänzen der Maoris, Tänzen aus Deutschland und den Latino-Rhythmen - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Lass dich von guter Musik und viel Spaß durch die Stunden begleiten. Wir lernen mittelalterliche Sprungtänze, Schwerttänze, Aroha, Linedance, Walzer, Samba (dancit), Zumba® und Mambo No.5 kennen. Komm vorbei und erlebe eine bewegende Zeitreise voller rhythmischer Höhepunkte!

45091-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 23.07.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UStd.
24,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung



Sprachen

Englisch auf dem Level A2

Dieser Kurs arbeitet im Lehrwerk „Fairway B1“ aus dem Klett Verlag. Unser Lehrwerk bietet interessante, leicht verständliche Texte und auch einige Grammatikübungen. Wir beginnen diesen Kurs mit einer zusammenfassenden Wiederholung des Erlernten. So you're very welcome to join us!

522512-S Kurs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 05.08.2024, 12:00 - 13:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd. .
39,00 EUR

Learning English, Level B1

Dieser Kurs lernt mit dem Lehrwerk Great B1 aus dem Klett Verlag. We also read some really interesting British short stories. Von Zeit zu Zeit schieben wir reine Grammatikstunden ein, damit die erworbenen Kenntnisse gefestigt und intensiviert werden können. And not to forget: We talk about a lot of different topics.

524312-S Kurs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 06.08.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
39,00 EUR



Your English for Travelling Summer Class 2024

Irgendwann gelernt, irgendwann vergessen - jetzt auf der Suche nach einer Möglichkeit, noch einmal zu beginnen? Wenn es für Sie darum geht, sich schnell verständlich machen zu können und Gehörtes zu verstehen, sind Sie hier richtig. Einfache Erklärungen, leichte Übungen und kleine Schritte mit regelmäßigen Wiederholungen garantieren den gewünschten Erfolg. Dieser Kurs bietet Ihnen ein angepasstes, langsam aufbauendes Wortschatz-, Grammatik- und Kommunikationstraining. Wir arbeiten mit Materialien, auf die Sie treffen könnten, wenn Sie unterwegs sind. Auf Alltagssituationen werden Sie vorbereitet: Sie lernen, Fragen zu stellen, zu beantworten, Ihre Interessen zu formulieren. Motiviertes, praxisbezogenes, realitätsnahes Arbeiten und Lernen sorgt dafür, dass Sie Ihre Ziele erreichen. Am Ende werden Sie sagen: „Es hat sich gelohnt.“

52321-S Kurs, Jörg Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 03.07.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 8 Termine, 21 UStd.
81,90 EUR

Englisch auf dem Level B2

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse unter kompetenter Anleitung in einer entspannten Gruppe auszubauen. Zurzeit lesen wir britische landestypische Kurzgeschichten. Wir werden aber auch über aktuelle Themen aus der Tagespresse sprechen. Wenn Sie entsprechende Vorkenntnisse haben, ist der Einstieg problemlos möglich. Do come in!

526312-S Kurs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 05.08.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
39,00 EUR



Englisch auf dem Level B2 Onlinekurs

This course is designed for learners at the level B2. It will help you practise your knowledge of English. We will also revise grammatical aspects. We will read and discuss different texts as well as newspaper articles or short stories. Maybe we will also start reading a nice novel.

526612-S Kurs, Susanne Liedtke
Online
dienstags, 06.08.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
43,20 EUR

Practising English, Level B2 Kleingruppe

Dieser Kurs lernt im Buch "Great B2" aus dem Klett Verlag. Hier wird besonderer Wert auf die Vermittlung von Sprachkenntnissen in alltäglichen Situationen gelegt, wie z.B. „travelling in English speaking countries, social life and working“. In regelmäßigen Abständen legen wir Übungsstunden zur Grammatik ein.

526112-S Kurs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 08.08.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
43,20 EUR



English conversation, Level C1

Would you like to exchange views on topics of mutual interest? Do you want to practise your English, revise some points of grammar and broaden your vocabulary? Well, then you're more than welcome to join us - a small informal group - early on Monday mornings!

527112-S Kurs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 05.08.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
54,00 EUR

English can be fun! Englisch in den Sommerferien

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die - ganz ohne Druck - in einer lockeren Atmosphäre ihre Englischkenntnisse auffrischen und ausbauen möchten. Von der Grammatik bis zum Wortschatz wird vor allem der grundlegende Stoff dieser Jahrgangsstufen wiederholt. Abwechslungsreiche Übungen und Spiele helfen, das Gelernte zu verfestigen.

Jahrgangsstufe 6 bis 8

52812-S Jugend-vhs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 29.07.2024 - 02.08.2024, 10:00 - 12:30 Uhr
15 UStd.
60,00 EUR, keine Ermäßigung

Jahrgangsstufe 9 und 10

52822-S Jugend-vhs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 29.07.2024 - 02.08.2024, 13:00 - 15:30 Uhr
15 UStd.
60,00 EUR, keine Ermäßigung

Für Schüler-
innen und
Schüler!



Business English - Summer Combo 2024

Für Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende, Young Professionals und solche, die neue berufliche Herausforderungen vor sich haben: Die Summer Combo 2024 ist ergebnisorientiert! Ihre Language Skills werden Sie ausbauen. Die fremdsprachliche Qualität Ihrer Korrespondenz und Ihrer Präsentationen werden Sie verbessern. Wiederholungen und Rückmeldungen durch den Dozenten sorgen für den gewünschten Erfolg. Die 8-wöchige Serie ist inhaltlich zweigeteilt.

Zur Vorbereitung Ihrer Briefe & Emails bekommen Sie ein Übersetzungstraining, von dem Sie profitieren: Hier üben Sie, Ihre Inhalte zu formulieren – zeitgemäß und überzeugend. Sie gewinnen Sicherheit. Und Ihre Texte: Individualität und Wirkung! Sie lernen, wie Sie richtig anreden; dann schreiben Sie die ersten einleitenden Sätze, um gute oder schlechte Nachrichten mitzuteilen; um sich nach etwas zu erkundigen; um etwas anzubieten, zu bestätigen, zu bestellen; um sich zu beschweren oder zu entschuldigen. Nothing special. Just the usual day-to-day business. Nach Ihren Einleitungen konzentrieren wir uns auf das, was die meisten Schwierigkeiten bereitet: The body text of your letter! Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie auf Datei-Anhänge oder Brief-Anlagen hinweisen können, wie Sie sich bedanken und verabschieden können.

Zur Vorbereitung Ihrer Präsentationen lernen und üben Sie zeitgemäß, realitätsnah und intensiv, wie Sie auf Englisch ausdrucksstark und zielgerichtet vorgehen könnten: von der Begrüßung bis zu einer abschließenden Question-and-Answer Session. Für Ihre auf Englisch durchzuführenden Präsentationen und Vorträge gewinnen Sie Sicherheit und Routine.

58221-S Kurs, Jörg Stumpf

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 04.07.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine, 21 UStd.

126,00 EUR, keine Ermäßigung



Bereit für das nächste Semester? Englisch-Schnuppertage

Sie möchten wieder in die englische Sprache einsteigen, wissen aber gar nicht, welcher Kurs vom Level her passt? Unsere Englisch-Schnuppertage eine Woche vor Semesterbeginn bringen Sie wieder in Kontakt mit der englischen Sprache. Spielerische Übungen in entspannter Atmosphäre bieten Raum für einen ersten Wiedereinstieg. Bei Tea und Shortbread lernen Sie, was die einzelnen Niveaustufen bedeuten und welche Kursformate - von Grundkursen über Konversationskurse bis hin zu Bildungsurlauben - wir im Programm haben. Sie haben die Möglichkeit, einen Blick in unsere Lehrwerke zu werfen und bestimmen mit unserem Selbsteinschätzungsbogen Ihr Sprachniveau. Und natürlich beantwortet Ihnen unsere erfahrene Dozentin gern Ihre Fragen rund ums Englisch-Lernen bei uns. Wenn Sie möchten, können Sie sich im Anschluss schon direkt für einen Kurs anmelden!

52002 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 29.08.2024, 17:00 - 20:00 Uhr, 4 UStd.

15,60 EUR, keine Ermäßigung

520022 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 03.09.2024, 17:00 - 20:00 Uhr, 4 UStd.

15,60 EUR, keine Ermäßigung



Schnupperkurs: Italienisch in den Ferien für den Einstieg

In unserem Schnupperkurs "Italienisch in den Ferien für Einsteiger*innen" können Sie an zwei Abenden die wunderschöne italienische Sprache kennen lernen und bekommen einen Einblick in die italienische Lebensart. Lassen Sie sich von der Sprache des Dolce Vita verzaubern!

54002 Kurs, Rosa Sirianni
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 05.08.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittwoch, 07.08.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 UStd.
22,00 EUR, keine Ermäßigung

Japanisch für den Einstieg Schnupperkurs im Sommer

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen kurzweiligen Einstieg in diese ostasiatische Sprache. Darüber hinaus erfahren Sie viel Interessantes über Kultur, Land und Leute. Im Anschluss sind Sie bestens gerüstet für die Entscheidung, einen Japanisch-Anfängerkurs zu besuchen.

56082 Kurs, Jennifer Prentki
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 30.08.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 2 UStd.
10,80 EUR, keine Ermäßigung

"Let's MANGA" Der Japanisch Ferienkurs

Für Schüler-
innen und
Schüler!

Du hattest schon immer Spaß an den Abenteuern deiner Manga-Held*innen? Wieso dein Lieblingsmanga dann nicht mal auf Japanisch lesen oder selbst einen neuen Dialog mit Hilfe von Hiragana und Katakana schreiben? In diesem Ferienkurs lernst du die ersten Grundlagen der japanischen Sprache: Du entdeckst die unterschiedlichen Schriftsysteme, den grundlegenden Satzbau und den ein oder anderen coolen Satz, um deine Freunde zu beeindrucken. Und da du in deinen Ferien bestimmt keine Lehrbücher durchblättern möchtest, besteht unser Unterrichtsmaterial vor allem aus coolen Manga-Seiten und Anime-Clips. Wenn du zwischen 12 und 19 Jahren alt bist und etwas „waku waku“, was so viel wie Spannung bedeutet, in deine Ferien bringen willst, melde dich doch einfach an!

56142-S Jugend-vhs, Jennifer Prentki
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags und donnerstags, 30.07.2024 - 15.08.2024, 16:00 - 17:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
60,00 EUR, keine Ermäßigung

Niederländisch für den Einstieg Schnupperkurs im Sommer

In diesem Schnupperkurs können Sie entspannt ausprobieren, ob Sie Lust haben die niederländische Sprache zu erlernen. Danach sind Sie bestens vorbereitet für die Entscheidung, einen Niederländisch-Anfängerkurs zu besuchen. Wir freuen uns auf Sie!

56202 Kurs, Simone Wiesufer-Ligon,
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 31.08.2024, 10:00 - 12:15 Uhr, 3 UStd.
16,20 EUR, keine Ermäßigung



Wir sind gerne für Sie da:
vhs Witten | Wetter | Herdecke
Holzkampstraße 7
58453 Witten
Tel.: 02302 58186 10

Anmeldung unter:
www.vhs-wwh.de
www.yogarium.de

