



Hello Summer

Inhalt:

Raus in die Natur	02
Sprachen	07
Yoga	35
Fitness und Tanz	55

Raus in die Natur

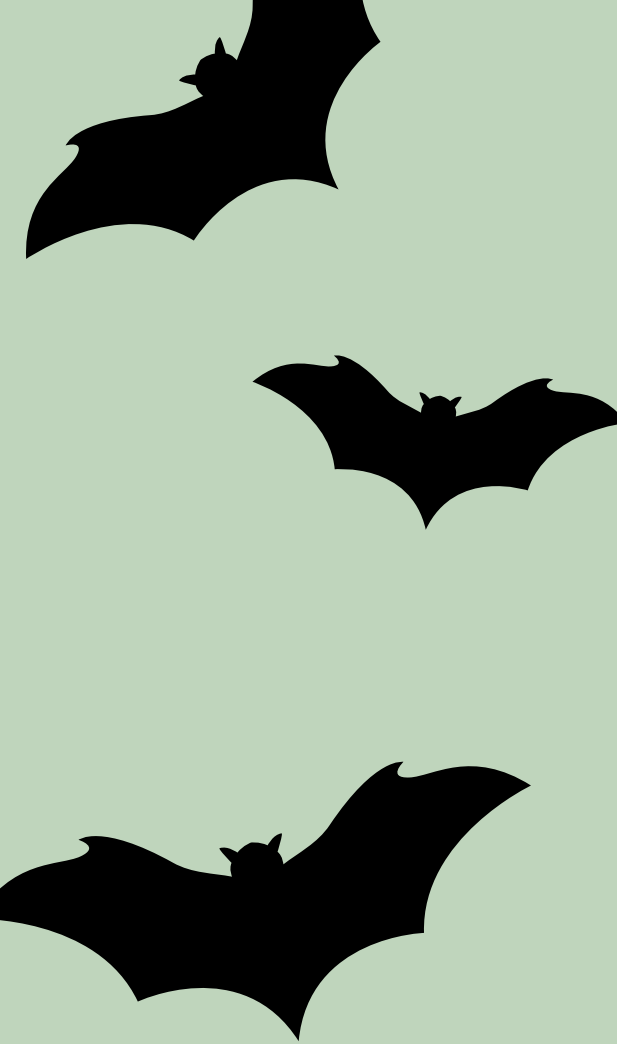
Europäische Fledermausnacht in Witten – Exkursion

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

Bei der Wanderung im Muttental lernen wir die heimischen Arten kennen, erfahren mehr über ihre Lebensweise, Bedrohung und ihren Schutz. Wenn wir den Nawit-Naturgarten besuchen, 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. Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Anmeldung bis zum 28.08.2025 unbedingt erforderlich ist.

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

13381 Exkursion, Hendrik Denkhaus, Naturschutzgruppe Witten e.V.
Samstag, 30.08.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
8,00 EUR, erm. 4,00 EUR





Umweltbildungsprogramm: Bäume – Die Wunderwerke der Natur Thema 4: Der Wald im Wandel

Wer in die faszinierende Welt der Bäume eintauchen und spielerisch etwas über die wahren Wunderwerke der Natur entdecken will, ist hier genau richtig. Kinder und Eltern erkunden gleichermaßen viele Geheimnisse des Baumlebens und erfahren, wie wichtig Bäume für unser Ökosystem sind. Durch spannende Experimente und interaktive Stationen wird wertvolles Fachwissen über unsichtbare Aufzüge im Baumstamm, Baumarten und ihre Herkunft, Fortpflanzungs- und Überlebensstrategien der hölzernen Riesen sowie essbare und giftige Früchte und Blätter vermittelt. Während der Waldexkursion erhalten die teilnehmenden Kinder und Eltern allerhand Inspirationen für ihren nächsten Ausflug in den Wald. Das Teilnahmeentgelt beträgt 6,00 EUR pro Person oder 20,00 EUR für Familien mit mehreren Kindern (bis zu 2 Erwachsene und 4 Kinder). Informationen zu Sonderermäßigungen gibt es bei der Fachbereichsleitung. Eine vorherige Anmeldung bis zum 10.07.2025 ist unbedingt erforderlich.

Treffpunkt: Parkplatz am Rechenzentrum Volmarstein (RZV), Wetter

13641 Exkursion, Janina Peitz

Sonntag, 13.07.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

6,00 EUR pro Person, 20,00 EUR für Familien mit mehreren Kindern (bis zu 2 Erwachsene und 4 Kinder)



Achtsames Zeichnen im NaWit-Naturgarten

Dieser Zeichenkurs richtet sich an experimentierfreudige und naturbegeisterte 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 Aufblühen des Gartens mit seinen verschiedenen Biotopen im Frühjahr. 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).

34072 Kurs, Linda Opgen-Rhein
Witten, NaWit Naturgarten
freitags, 22.08.2025, 17:00 - 19:15 Uhr, 6 Termine, 18 UStd.
90,00 EUR, keine Ermäßigung

Sprachen

Schnupperkurs Niederländisch

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!

56232 Kurs, Simone Wiesufer-Ligon
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 23.08.2025, 10:00 - 12:15 Uhr, 3 UStd.
16,20 EUR, keine Ermäßigung

Spanisch im Alltag und auf Reisen

Wenn Sie eine Reise in ein spanischsprachiges Land planen und vor dem Urlaub noch ein paar Grundlagen in Spanisch lernen möchten, um sich vor Ort zu verständigen, freuen wir uns, Sie in diesem Kurs begrüßen zu dürfen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/-innen ohne (oder mit sehr geringen) Kenntnissen der spanischen Sprache, die sich insbesondere Vokabular für die Reise aneignen möchten.

55161-S Kurs, Gema Sanchez
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 14.07.2025, 17:45 - 19:15 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
54,00 EUR, keine Ermäßigung



Ferien auf Japanisch!

Du hattest schon immer Interesse an der Kultur des Landes der aufgehenden Sonne? Dann nutze deine Ferien doch, um die Grundlagen der japanischen Sprache kennen zu lernen. Du entdeckst die unterschiedlichen Schriftsysteme, den grundlegenden Satzbau und den ein oder anderen coolen Satz, um deine Freunde zu beeindrucken. Die Themen bestimmst du mit: Vokabeln lernen mit Mangas? Einen Blick in die Lyrics eines J-Pop Songs werfen? Alles kein Problem, solange es Spaß macht! Deswegen lockern wir den Unterricht zwischendurch auch mit japanischen Spielen oder Aktivitäten auf.

Wenn du etwa 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!

56811-S Jugend-vhs, Jennifer Prentki

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstags und donnerstags,

15.07. - 29.07.2025, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 UStd.

46,80 EUR, keine Ermäßigung

*Für Schüler-
innen und
Schüler!*



Türkisch für Feinschmecker – ein kulinarischer Sprachkurs (A2)

Möchten Sie die türkische Sprache lernen und gleichzeitig die köstliche türkische Küche entdecken? Dann ist unser einzigartiger Türkisch Sprachkurs genau das Richtige für Sie!

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die Grundlagen der türkischen Sprache, sondern auch die Kultur und Traditionen der Türkei durch die Zubereitung traditioneller vegetarischer Gerichte. Zu Beginn des Kurstages werden Sie in die türkische Sprache eingeführt, wobei Sie grundlegende Grammatikthemen wie Satzbau behandeln. Sie erlernen wichtige Vokabeln und Redewendungen für alltäglichen Situationen, wie zum Beispiel im Restaurant oder beim Essen und Einkaufen.

Ein besonderer Bestandteil des Kurses sind die sich anschließenden Koch-Workshops, in denen Sie klassische türkische Gerichte zubereiten werden. Dazu gehören, zum Beispiel sigara böregi, die beliebten gefüllten Teigröllchen, ein traditioneller Bulgursalat oder die Nachspeise vezir parmagi (auf Deutsch: "Königinfinger").

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der türkischen Sprache und Küche!

57231-S Kurs, Sevinc Fritsch

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 19.08.2025, 16:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 22.08.2025, 16:00 - 19:15 Uhr

Dienstag, 26.08.2025, 16:00 - 19:15 Uhr, 12 UStd.

64,80 EUR, Zusatzgebühr: 40,00 EUR, keine Ermäßigung



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. Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Kurs um ein Bildungsangebot handelt, das nur durchgeführt werden kann, wenn uns genügend Anmeldungen vorliegen. Falls die Mindestteilnehmer/-innenzahl nicht erreicht wurde, informieren wir Sie spätestens eine Woche vor geplantem Kursstart über die Absage.

Jahrgangsstufe 6 bis 8

52821-S Jugend-vhs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 21.07.2025 - 25.07.2025,
jeweils 09:00 - 11:30 Uhr, 15 UStd.
60,00 EUR, keine Ermäßigung

Jahrgangsstufe 9 und 10

52822-S Jugend-vhs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 21.07.2025 - 25.07.2025,
jeweils 11:30 - 14:00 Uhr, 15 UStd.
60,00 EUR, keine Ermäßigung

**Für Schüler-
innen und
Schüler!**



English for Beginners, Level A1

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger/-innen bzw. an Teilnehmer/-innen, die ihre Grundkenntnisse wieder aufbauen möchten. Wir erlernen die Grundlagen der englischen Sprache in kleinen Schritten. Dabei liegt das Hauptaugenmerk auf dem Erwerb von sprachlichen Fähigkeiten in Alltagssituationen auf Reisen im englischsprachigen Ausland.

52081-S Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 30.07.2025, 09:15 - 10:45 Uhr, 3 Termine, 6 UStd.

23,40 EUR

52111-S Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 30.07.2025, 13:45 - 15:15 Uhr, 3 Termine 6 UStd.

23,40 EUR

Englisch für den Einstieg, Level A1/A2

Wir haben im vergangenen Jahr ganz von vorn angefangen. Sie wählen diesen Kurs, wenn Sie glauben, dass von Ihren alten Schulkenntnissen nicht mehr viel „hängen geblieben“ ist und Sie nochmals nahezu von vorn beginnen möchten. Wir werden Ihnen Grundkenntnisse, die Sie im heutigen englischsprachigen Alltag benötigen, in kleinen Schritten vermitteln und Sie zusätzlich auf leichte Kommunikation vorbereiten.

52241-S Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 30.07.2025, 12:15 - 13:45 Uhr, 3 Termine, 6 UStd.

23,40 EUR



English 2.0 - Reloaded, Level A1/A2

Für alle, die es noch einmal erfolgreich versuchen möchten

Der mit dieser Serie startende, sensibel geführte Wiedereinstieg erfolgt bewusst ohne Lehrbuch. Stattdessen werden Impulse gesetzt um das zu nutzen, was die Teilnehmenden aus der Erinnerung heraus mitbringen. Die Teilnehmenden stehen im Mittelpunkt, keine Medien. Die eine Sprache ausmachenden Elemente und Strukturen werden situationsbezogen ganzheitlich vermittelt, aus einer aktiven Sprachanwendung heraus, von Anfang an. Die Teilnehmenden werden geführt und gefördert. Ausgewählte Language Skills werden trainiert, systematisch und organisiert, damit sie abrufbar sind, wenn's wichtig wird - beim Reisen, zum Beispiel. Verstehen und verstanden werden ist das, worauf es ankommt. Die mit langjähriger Erfahrung methodisch-didaktisch angepasst konzipierten Unterrichtseinheiten sorgen für die gewünschten Erfolge, sorgen schnell für Sicherheit und Flexibilität, ohne die es in einem fremdsprachlichen Alltag nicht geht. Dieser Kurs passt, wenn Sie Ihre kommunikative Kompetenz stärken möchten, wenn Verstehen und Sprechen das ist, was für Sie wichtig ist, wenn Fragen stellen und Antworten geben das ist, was Sie erwarten. Kleine Lernschritte, angepasstes Üben, regelmäßiges Wiederholen und Spontanitäten, gezielt eingesetzt, garantieren einen abwechslungsreichen, unterhaltsamen, gleichwohl zielorientierten Verlauf, in dem nichts so zufällig ist, wie es auf den ersten Blick aussieht. Denn am Ende sollten Sie sagen können: „Es hat sich gelohnt.“ If this is what you expect, kindly feel invited to embark on this ENGLISH RELOADED 2025 journey. Herzlich willkommen!

52211-S Kurs, Jörg Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 02.07.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 8 Termine, 21 UStd.
83,19 EUR



Englisch für den Wiedereinstieg, Level A1/A2

Kleingruppe

Sie haben bis jetzt nur sehr wenig Englisch gelernt oder erinnern sich nur noch bruchstückhaft an den Englischunterricht? Dieser Kurs führt Sie behutsam an die englische Sprache wieder heran. Unter Anleitung der Dozentin werden wichtige Grammatikgrundlagen und Vokabeln wiederholt und auch in kleinere eigenständige Schreibproduktionen eingebunden. Doch auch die mündliche Kommunikation kommt nicht zu kurz. In alltagsnahen Gesprächssituationen werden so manche verschüttet geglaubte Kenntnisse reaktiviert. Neue Kursteilnehmer/-innen sind herzlich willkommen. Informationen zum Unterrichtsmaterial werden am ersten Kurstag bekannt gegeben.

52261-S Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 29.07.2025, 15:30 - 17:00 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.

54,00 EUR

Englisch auf dem Level A2

Endlich Zeit für Englisch - Jetzt oder nie!

Dieser Kurs lernt mit dem Lehrwerk „Great A2“ aus dem Klett Verlag. Zu Anfang des Semesters werden wir eine Wiederholung der erarbeiteten Strukturen durchführen, so dass auch Wiedereinsteiger/-innen herzlich willkommen sind.

52341-S Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 30.07.2025, 10:45 - 12:15 Uhr, 3 Termine, 6 UStd.

23,40 EUR



Learning English, Level A2

Kleingruppe

Dieser Kurs liest wechselweise Kurzgeschichten oder Zeitungsartikel. 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.

52381-S Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 29.07.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.

54,00 EUR

Englisch auf dem Level B1 - Once upon a time

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!

52521-S Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 04.08.2025, 12:00 - 13:30 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.

31,20 EUR



Englisch auf dem Level B1/B2 - Hybridkurs There's nothing like learning English

At the beginning of each lesson we talk about current topics, travelling, working and social life. Aber auch die Grammatik kommt nicht zu kurz, denn spezielle Übungsstunden zu Grammatikthemen sind fester Bestandteil dieses Kurses. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Great B2“ aus dem Klett Verlag. Dieser Kurs ist ein sog. Hybridkurs und kann online oder in Präsenz gebucht werden.

52621-S Kurs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 29.07.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
39,00 EUR

Hinweis:

In Online- und Hybridkursen werden Bild- und Toninhalte zwischen Dozentinnen/Dozenten und Kursteilnehmer/-innen übermittelt. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie zu, dass Ton, Bild sowie Bildschirmhalte von Ihnen an die anderen Teilnehmer/-innen und Ihre Dozentin/Ihren Dozenten übertragen werden dürfen. Das Aufzeichnen der Inhalte ist sowohl Lehrkräften wie auch allen Teilnehmer/-innen untersagt!

Englisch auf dem Level B1/B2 - Onlinekurs Kleingruppe

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.

52641-S Kurs, Susanne Liedtke
Online
donnerstags, 31.07.2025, 11:30 - 13:00 Uhr, 3 Termine, 6 UStd.
32,40 EUR



Englisch auf dem Level B2

Come in, please!

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!

52721-S Kurs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 04.08.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
31,20 EUR

Practising English, Level B2

Kleingruppe

In diesem Kurs 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.

52741-S Kurs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 31.07.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 3 Termine, 6 UStd.
32,40 EUR





Englisch auf dem Level B2 English is needed everywhere

Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen auf dem Level B2. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Great B2“ aus dem Klett Verlag. You should like talking because we'll talk a lot (e.g. about interesting people, the news, different countries, the media). Von Zeit zu Zeit werden aber auch wichtige Grammatikthemen wiederholt - entweder nach der Auswahl der Dozentin oder nach den speziellen Wünschen der Gruppe.

52761-S Kurs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 31.07.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 3 Termine, 6 UStd.
23,40 EUR

English conversation - Level C1 You're welcome Kleingruppe

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!

52921-S Kurs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 04.08.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
43,20 EUR



THE BUSINESS ENGLISH SUMMER CLASS 2025

Let's have a look at the latest data ...:

Zur Vorbereitung Ihrer Präsentationen!

Von der Begrüßung bis zu einer abschließenden Question and Answer Session: Für Ihre auf Englisch durchzuführenden Präsentationen und Vorträge gewinnen Sie Sicherheit! In dieser Serie hören, lernen und üben Sie zeitgemäß, realitätsnah und intensiv, wie Sie Ihre Präsentationen sprachlich gestalten können. Wiederholungen und Rückmeldungen durch den Dozenten garantieren den gewünschten Erfolg.

Pupils, apprentices, students, professionals who are entering the labour markets and those who are facing new job-related challenges in their working environments are invited to enrol in this class.

58122-S Wochenendveranstaltung, Jörg Stumpf

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 17.07.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 6 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR, keine Ermäßigung

THE BUSINESS ENGLISH SUMMER CLASS 2025

Make your English work ...:

Englisch für den Beruf. Ihre ersten Schritte!

In diesem Kurs beginnen wir, was Business English betrifft, von vorn. Mit Wortschatz-Arbeit & Grammatik. Dabei werden Sie an Gespräche herangeführt, die im Job jeden Tag passieren. Ihr Ziel könnte sein: Englisch auffrischen, aus der Schule in den Beruf übertragen und erfolgreich anwenden! Materialien, Abläufe und Übungen sichern Ihnen eine abwechslungsreiche, intensive, zeitgemäße Vorbereitung. Wiederholungen und Rückmeldungen durch den Dozenten garantieren den gewünschten Erfolg. Ein Lehrbuch unabhängiger (Einführungs-)Kurs - zum Wiederholen und Vertiefen. Für Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende, Young Professionals und solche, die neue berufliche Herausforderungen vor sich haben.

58202-S Kurs, Jörg Stumpf

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 03.07.2025, 16:30 - 18:30 Uhr, 8 Termine, 21 UStd.

127,98 EUR, keine Ermäßigung



Bereit für das nächste Semester?

Englisch-Schnuppertag

Sie möchten wieder in die englische Sprache einsteigen, wissen aber gar nicht, welcher Kurs vom Level her passt? Unsere Englisch-Schnuppertage zu 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
Freitag, 12.09.2025, 17:00 - 20:00 Uhr, 4 UStd.
15,60 EUR

520022 Kurs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 13.09.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 4 UStd.
15,60 EUR





Yoga

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.

41361-S Kurs, Lars Korthaus
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 30.07.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

41371-S Kurs, Lars Korthaus
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 30.07.2025, 19:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

Hatha Yoga in Herdecke Körper und Seele in Balance

41321-S Kurs, Lars Korthaus
Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord
dienstags, 29.07.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR



Hatha Yoga Für den Rücken und den ganzen Körper

Erhöhte Alltagsbelastungen und Bewegungsmangel sowie langes Sitzen führen oftmals zu Stress, Verspannungen und Rückenschmerzen. Yoga kann nachweislich die Stresstoleranz erhöhen, Verspannungen lösen und das Wohlbefinden verbessern. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule spielt für das ganzheitliche Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Spezielle Yogaübungen sorgen dafür, dass vor allem der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Bei diesem Kurs wird besonders auf die genaue Ausrichtung des Körpers geachtet, wodurch das Verletzungsrisiko minimiert wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen – die Ursachen vieler Rückenprobleme – abzubauen. Dieser Kurs ist für alle geeignet – ob Anfänger/-innen, Fortgeschrittene oder Sportliche.

414611-S Kurs, Jessica Springob
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 05.08.2025, 19:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

41461-S Kurs, Jessica Springob
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 05.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

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.

41511-S Kurs, Petra Schallnas
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 29.07.2025, 08:45 - 10:15 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

41521-S Kurs, Petra Schallnas
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 29.07.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

Yoga sanft

Sehr sanfte Bewegungs- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga werden mit heilsamen Entspannungseinheiten verbunden. Achtsamkeit steht dabei immer im Mittelpunkt. Die Wirbelsäule wird flexibel, der Schulter- und Nackenbereich entspannt und die Beweglichkeit aller Gelenke und des ganzen Körpers wird gefördert. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Teilnehmer/-innen mit Yogakenntnissen geeignet. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

415411-S Kurs, Irene Mechsner
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 25.06.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
140,00 EUR

Sanftes Yoga am Mittag - Yin und Restorative Yoga

Dieser Kurs schenkt Ihrem 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, sich 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 sich langsam wieder dank der tiefen Entspannung zu regenerieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig; der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet.

41561-S Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
freitags, 25.07.2025, 11:00 - 12:30 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.

41581-S Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
mittwochs, 23.07.2025, 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.

41601-S Kurs, Madlen Kahl
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 22.07.2025, 19:15 - 20:45 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR



Polyvagal Yoga - 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, Druckpunktmasse. 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. Erste Yoga-Erfahrungen sind von Vorteil. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit!

41621-S Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 21.07.2025, 19:15 - 20:45 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
70,00 EUR

Somatisches Vinyasa Yoga

Somatisches Yoga ist ein innovativer Ansatz, der moderne somatische Praktiken mit alten Yoga-Prinzipien kombiniert, um ein ganzheitliches Erlebnis für Körper und Geist zu bieten. Im Kern konzentriert sich somatisches Vinyasa Yoga auf die innere körperliche Wahrnehmung und das Selbstbewusstsein. Ziel der Praxis ist es, eine tiefe Verbindung zwischen Geist und Körper herzustellen und ein Gefühl des Wohlbefindens und der Heilung zu fördern. Die Emotionen werden mit in die Praxis genommen und als Hilfsmittel genutzt, um unser Soma (griechisches Wort für Körper) besser zu verstehen. Die Praxis basiert auf einer Kombination aus nicht-linearen Bewegungen und klassischen Vinyasa Yoga Asanas. Durch achtsame Bewegungen und tiefes, bewusstes Atmen können praktizierende gespeicherte Spannungen lösen, ihren Körper neu ausrichten und ein Gefühl der Sicherheit, Selbstermächtigung und Gelassenheit entwickeln. Die Essenz von Vinyasa Yoga erhalten wir uns, aber die Sequenzen sind sanfter und weniger anstrengend. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die schon ein wenig Yoga-Asana Erfahrung haben.

41661-S Kurs, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
dienstags, 22.07.2025, 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.

41771-S Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag - Freitag, 14.07. - 18.07.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 5 Termine, 13 UStd.

91,00 EUR, keine Ermäßigung

41781-S Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag - Freitag, 14.07. - 18.07.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine, 13 UStd.

91,00 EUR, keine Ermäßigung





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. Der Sommer steht in der TCM für das Feuelement – Wärme, Bewegung und Aktivität. 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.

42041-S Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 06.07.2025, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR, keine Ermäßigung



Anspannung loslassen: Yin Yoga & Neurogenes Zittern Sommer - Workshop

In diesem Workshop laden wir dich ein, die wohltuende Praxis des Yin Yoga zu erleben, gefolgt von einer sanften Einführung in das Neurogene Zittern. Unser Ziel ist es, nachhaltig Stress und Anspannung abzubauen und ein tiefes Gefühl der Entspannung zu erreichen. Wir beginnen mit Yin Yoga, einem ruhigen und passiven Yogastil, der es uns ermöglicht, ohne Kraftaufwand tief und lange in die jeweiligen Haltungen zu sinken. Diese Praxis fördert nicht nur die Flexibilität, sondern wirkt auch äußerst entspannend auf Körper und Geist. Durch das Halten der Positionen aktivieren wir die Selbstheilungskräfte und bereiten uns optimal auf den nächsten Teil des Workshops vor. Nach der Yin Yoga-Praxis fließen wir sanft in das Neurogene Zittern über. Die entspannende Wirkung des Yin Yoga schafft einen idealen Rahmen, um den Zitter-Reflex herbeizuführen. Diese Methode hilft uns, chronische Verspannungen aus dem Körpergedächtnis und Nervensystem zu lösen. Das neurogene Zittern ist ein effektives Werkzeug, um Körper und Geist von den Folgen von Stress zu befreien und somit unsere Lebensqualität zu verbessern. Lass uns gemeinsam diese transformative Reise antreten und die Kraft der Entspannung entdecken!

42111-S Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl, Nikta Asemi
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Samstag, 05.07.2025, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR, keine Ermäßigung

Waldbaden und Yoga Nidra - Ein Tag der Erholung, eine Auszeit vom Alltag

An diesem Sonntag werden wir zwei entspannende Techniken für Körper und Geist entdecken und miteinander kombinieren. Am Vormittag tauchen Sie ein in die beruhigende Atmosphäre des Waldes rund um Witten Schnee und Rüdinghausen. Sie erleben, wie sich Stress und Hektik des Alltags in Luft auflösen. Waldbaden, in Japan auch bekannt als Shinrin Yoku, ist mehr als nur ein Spaziergang im Grünen – es ist eine Einladung, die Sinne zu schärfen und die Verbindung zur Natur neu zu entdecken. Lassen Sie sich von den sanften Klängen der Vögel, dem Rascheln der Blätter und dem Duft der Erde verzaubern. Bei dem geführten Waldbaden-Erlebnis gehen Sie mit auf eine Reise, die Körper und Geist revitalisiert. Stress und Angst werden reduziert, das Immunsystem wird gestärkt und Sie verbessern ganz nebenbei ihre Konzentration und Kreativität.

Am Nachmittag praktizieren Sie im vhs-Yogarium Yoga Nidra, den „Schlaf des Yogi“. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannungstechnik und wird überwiegend im Liegen durchgeführt. Unter Yoga Nidra versteht man eine systematische Form der geführten Entspannung (Körperkreisen, Atembeobachtung, Visualisierung) und kann unmittelbare körperliche Vorteile bringen, wie etwa weniger Stress und besseren Schlaf. Bei regelmäßiger Ausübung hat es zudem das Potenzial, ein tiefes Gefühl von Freude und Wohlbefinden zu vermitteln.

Tragen Sie bitte wetterfeste Kleidung und Schuhwerk und bringen Sie sich eine Tagesverpflegung für die Mittagspause mit. Für Yoga Nidra benötigen Sie bequeme Kleidung.

Treffpunkt zum Waldbaden: Hackertsbergweg 129, Witten, 10:00 Uhr

42221-S Wochenendveranstaltung, Dirk Zautke
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 06.07.2025, 10:00 - 15:30 Uhr, 6 UStd.
42,00 EUR, keine Ermäßigung



E-Motion Yoga Dein Körper ist deine Heimat Workshop

In diesem Workshop erhältst du einen ersten Einblick in die Embodiment-Arbeit. Wir entdecken und erkunden gemeinsam die Wechselwirkungen zwischen deinem Körper und psychischen Prozessen. Du erhältst in diesem Workshop wertvolle Informationen, wie du durch Embodiment-Arbeit deine Körperwahrnehmung verbessern kannst. Mit Hilfe einfacher Übungen, die du leicht in den Alltag integrieren kannst, lernst du, deine Körpersignale bewusst wahrzunehmen und zu interpretieren. Ziel ist es, ein tieferes Bewusstsein für deinen Körper zu entwickeln. Dir wird der Gedanke vermittelt, dich als verkörperte Einheit bewusst wahrzunehmen, anstatt den Körper nur zu betrachten. Du „hast“ keinen Körper – du „bist“ dein Körper. Lerne, die Sprache deines Körpers zu verstehen.

42231-S Wochenendveranstaltung, Carolin Brener
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Samstag, 02.08.2025, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR, keine Ermäßigung

E-Motion Yoga Dein Körper ist deine Heimat Ein Mini Sommerkurs

Über eine Yogapraxis, die auch für Anfänger/-innen geeignet ist, wirst du angeleitet, die Wechselwirkung zwischen deinem Körper und psychischen Prozessen (wieder) zu entdecken. Du lernst Körpersignale besser wahrzunehmen und eine Selbstregulation zu üben. Mit angeleiteten Yoga- und Achtsamkeitsübungen sowie Atemtechniken wirst du „beim Fühlen in deinem Körper“ begleitet. Alle Übungen kannst du nach dem Kurs mühelos in deinem Alltag praktizieren. Du „hast“ keinen Körper – du „bist“ dein Körper. Die achtsame Körperwahrnehmung, die du hier lernst, hilft dir gesunde Grenzen zu setzen und ein ganzheitliches Leben zu führen. Lerne die Sprache deines Körpers zu verstehen.

41691-S Wochenendveranstaltung, Carolin Brener
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
montags, 11.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 3 Termine, 6 UStd.
42,00 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, Ausdauerschulung und Koordinations-training wechseln mit Entspannungsübungen.

43311-S Kurs, Sabine Waschik
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 09.07.2025, 08:30 - 10:00 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
32,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

433111-S Kurs, Sabine Waschik
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 13.08.2025, 08:30 - 10:00 Uhr, 3 Termine, 6 UStd.
24,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43271-S Kurs, Annette Wagner
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 21.07.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
32,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43291-S Kurs, Annette Wagner
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 21.07.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
32,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Rücken Fit im Sommer Moveo - Rücken Fit mit Musik

Moveo - Rücken Fit mit Musik ist ein Bewegungsprogramm zur Verbesserung der Haltung und Entlastung der Wirbelsäule, das gezielte Mobilisations- und Dehnungsübungen sowie eine Kräftigung der gesamten Muskulatur umfasst. Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Dazu gibt es praxisnahe Informationen zur rückengerechten Gestaltung des (Arbeits-)Alltags sowie Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, angewendet werden können. Der Kurs ist geeignet für alle, die vorbeugen, Verspannungen abbauen, einseitige Belastungen ausgleichen, ihr Muskelkorsett stärken und eine aufrechte Haltung aufbauen möchten. Die passende Musik fördert dabei den Spaß an der Bewegung.

43211-S Kurs, Christopher Hustert
Witten, Pestalozzischule
montags, 04.08.2025, 17:45 - 19:15 Uhr
5 Termine, 10 UStd.
50,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Fröhlicher Fitness-Vormittag – Der perfekte Start in den Tag!

Liebe Fitness-Freund/-innen, seid ihr bereit für eine energiegeladene und fröhliche Bewegungseinheit? Unser „Fröhlicher Fitness-Vormittag“ vereint Spaß, Bewegung und gute Laune – ganz im Zeichen eines gesunden und munteren Starts in den Tag! Wir nehmen uns Zeit für eine kleine Reise durch Mobilisation, Ausdauer und Entspannung – alles in einem fröhlichen Format! Los geht's mit der Mobilisation: Wir lockern unsere Gelenke, schütteln die Müdigkeit ab und bringen die Körperteile in Schwung. Dann steigern wir die Ausdauer: Mit fröhlichen Schrittmachern, kleinen Intervallen und viel Spaß bringen wir das Herz in Schwung. Hier darf auch gern gelacht werden – denn wer beim Lachen schwitzt, hat doppelt so viel Freude! Zum Abschluss gönnen wir uns eine Portion Entspannung: Wir atmen tief durch, lassen die Muskeln locker und genießen die Ruhe. Denn nur wer entspannt ist, kann die Energie des Tages voll auskosten! Und damit ihr auch nach der Bewegung erfrischt bleibt, bringt euch ein leckeres, erfrischendes Getränk mit. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – bei uns ist jeder herzlich willkommen! Lasst uns gemeinsam den Tag mit einem Lächeln beginnen und unsere Fitness auf fröhliche Weise verbessern. Kommt vorbei, bringt gute Laune mit und startet fit in den Tag!

43341-S Kurs, Katja Pier
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 05.07.2025, 10:00 - 12:15 Uhr, 3 UStd.
18,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR
Zusatzgebühr: 0,30 EUR, keine Ermäßigung

43351-S Kurs, Katja Pier
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 02.08.2025, 10:00 - 12:15 Uhr, 3 UStd.
18,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR
Zusatzgebühr: 0,30 EUR, keine Ermäßigung

Jumping Fitness Sommerparty

Wir begrüßen den Sommer auf dem Minitrampolin und trainieren dabei unsere Kraft und Ausdauer. Die Übungen stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern den Gleichgewichtssinn und die Koordination. Ganz nebenbei wird der gesamte Bewegungsapparat geschult und die Tiefenmuskulatur gekräftigt. Bitte zu diesem Workshop Stoppersocken und ein großes Handtuch mitbringen. Bitte ausreichend zu Trinken mitbringen.

43501-S Kurs, Katja Pier
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 24.07.2025, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 UStd.
18,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR
Zusatzgebühr: 0,30 EUR, keine Ermäßigung

43511-S Kurs, Katja Pier
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 21.08.2025, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 UStd.
18,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR
Zusatzgebühr: 0,30 EUR, keine Ermäßigung

Zumba® Sommerparty

Wir begrüßen den Hochsommer mit Zumba®! Zumba® bedeutet Kondition und Muskeln aufbauen sowie Fett verbrennen. Das Ganze eingebettet mit toller Latino Musik und ganz viel Spaß. Bitte ausreichend zu Trinken mitbringen.

43521-S Kurs, Katja Pier
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 29.07.2025, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 UStd.
18,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR
Zusatzgebühr: 0,30 EUR, keine Ermäßigung

43531-S Kurs, Katja Pier
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 28.08.2025, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 UStd.
18,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR
Zusatzgebühr: 0,30 EUR, keine Ermäßigung

AROHA® meets KAHA®

In diesem Workshop verbinden wir AROHA® und KAHA®. Das Ziel von AROHA® ist es, den Körper mit Hilfe von Musik und Choreographie zu trainieren und in Form zu bringen. Mit diesem Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele wird Kraft, Energie und Wohlbefinden geweckt. KAHA® ist eine sehr sanfte, aber effektive Fitnessmethode, die Elemente aus verschiedenen Bewegungsformen wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong und Haka vereint. Die Kombination der beiden Fitnesstrends ist einfach perfekt!

43611-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 22.07.2025, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 UStd.

18,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Zusatzgebühr: 0,30 EUR, keine Ermäßigung

43621-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 19.08.2025, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 UStd.

18,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Zusatzgebühr: 0,30 EUR, keine Ermäßigung

Drums Alive Sommer Workshop

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!

43541-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 17.07.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UStd.

12,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Zusatzgebühr: 0,30 EUR, keine Ermäßigung

43551-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 05.08.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UStd.

12,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Zusatzgebühr: 0,30 EUR, keine Ermäßigung



Line Dance Sommer-Workshop

Line Dance ist ein Gruppentanz, in dem die Tanzenden - wie der Name es beschreibt - in einer Linie tanzen. Die Choreographien sind nicht schwer zu lernen und getanzt werden kann auch ohne das Markenzeichen der Szene: Cowboy-Boots und -Hüte. Getanzt werden Choreographien, die aus verschiedenen Schrittfolgen bestehen und eigens für die jeweiligen Lieder geschrieben werden. In diesem Workshop erlernen wir zusammen mit viel Spaß einen Line Dance.

45121-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 15.07.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UStd.

12,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Zusatzgebühr: 0,30 EUR, keine Ermäßigung

45131-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 31.07.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UStd.

12,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Zusatzgebühr: 0,30 EUR, keine Ermäßigung

45141-S Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 26.08.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UStd.

12,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Zusatzgebühr: 0,30 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

