

# Sommer-VHS Waltrop 2019

Telefon: 02309\_96260 E-Mail: vhs@vhs-waltrop.de  
www.sommer-volkshochschule.de

**Programm-  
übersicht**

**April / Mai**

Samstag, 27.04.2019, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 Tag, <b>Zum Saisonstart in die Lippestadt Lünen – Radtour</b>	Montag, 13.05.2019, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend, <b>Pfiffiges fürs Büro - Kochkurs</b>
Montag, 29.04.2019, 18:30 - 21:30 Uhr, 2 Abende, <b>Grundlagen im Umgang mit dem eigenen Smartphone / Tablet</b> - Basis Android	Montag, 13.05.2019, 19:00 Uhr, 1 Abend, <b>Betriebs- und Heizkosten - stimmt meine Nebenkostenabrechnung?</b> Infoveranstaltung
Samstag, 04.05.2019, 15:00 - 18:00 Uhr, 3 Nachmittage, <b>Bewegungsabenteuer für Kinder von 2-6 Jahren in Begleitung</b>	Dienstag, 14.05.2019, 08:30 - 09:30 Uhr, 6 Vormittage, <b>Rücken-Fit</b>
Samstag, 04.05.2019, 16:00 - 17:00 Uhr, 1 Nachmittag, <b>„Kohle, Kunst, Kommerz“ - Waltrops Zeche einst &amp; jetzt</b> (Stadtführung)	Dienstag, 14.05.2019, 19:45 - 21:00 Uhr, 6 Abende, <b>Rücken Aktiv</b> - Bewegen statt schonen
Sonntag, 05.05.2019, 10:30 Uhr, 1 Vormittag, <b>Per Wohnmobil über die Alpen - von Frankreich bis Slowenien</b> , Beamervortrag	Freitag, 17.05.2019, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 Abende, <b>Yoga Intensiv-Training</b>
Sonntag, 05.05.2019, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 Nachmittag, <b>Wildkräuter, Un-Kräuter und was sonst noch so wächst</b> - Frühjahrswanderung mit der Kräuterpädagogin (in Haltern)	Samstag, 18.05.2019, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 Tag, In Zusammenarbeit mit dem Verein „Menschen an der Emscher e.V.“: <b>(Wieder-) Entdeckung der Emscher: Tour 1 – Radtour</b>
Montag, 06.05.2019, 18:30 - 21:30 Uhr, 2 Abende, <b>Routinierter Umgang mit dem eigenen Smartphone / Tablet</b> Basis Android	Samstag, 18.05.2019, 10:00 - 16:00 Uhr, 2 Tage, <b>Zum „Mac“</b> als Neueinstieg/Umstieg
Dienstag, 07.05.2019, 19:30 Uhr, 1 Abend, <b>Wenn Hunde aggressiv sind ...</b> Multimediovortrag	Sonntag, 19.05.2019 bis Samstag, 25.05.2019, 7 Tage, <b>Radeln entlang der Unstrut und Ilm</b> - 7-tägige Radreise von Mühlhausen nach Arnstadt
Mittwoch, 08.05.2019, 16:00 - 17:30 Uhr, 4 Nachmittage, (für Schüler) <b>Sicher und gewinnend im englischsprachigen Ausland auftreten</b>	Sonntag, 19.05.2019, 10:00 - 12:15 Uhr, 1 Vormittag, <b>Armbänder aus Aluminium und einer Filzrose</b>
Freitag, 10.05.2019, 19:00 Uhr, 1 Abend, <b>Premieren-Aufführung des inklusiven Tanz-Theater-Projekts „Schönerraritätenkasten“</b>	Sonntag, 19.05.2019, 10:30 Uhr, 1 Vormittag, <b>Chinas neue Seidenstraße - Pekings Blick nach Westen</b> , Beamervortrag
Samstag, 11.05.2019, 09:00 - 13:00 Uhr, 1 Vormittag, <b>Binde- und Stecktechniken für mittel- bis lange Haare</b> - Tagesseminar	Sonntag, 19.05.2019, 11:00 - 14:30 Uhr, 1 Nachmittag, <b>Kanufahren auf der Lippe</b> , Naturabenteuer für Groß und Klein
Samstag, 11.05.2019 und Sonntag, 12.05.2019, jeweils 10:00 - 16:00 Uhr, 2 Tage, <b>Kreativ mit Stahl - Stahlplastiken selbst herstellen</b>	Sonntag, 19.05.2019, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 Tag, <b>Crashkurs für Party und Hochzeit</b> (Kurzseminar)
Samstag, 11.05.2019 und Sonntag, 12.05.2019, 2 Tage, <b>Sprachwochenendseminare Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Niederländisch, Dänisch, Arabisch, Türkisch, Koreanisch, Schwedisch, Chinesisch, Russisch und Portugiesisch</b> Einführung in Sprache und Kultur für Anfänger/innen Stufe A1	Montag, 20.05.2019 bis 24.05.2019, 5 Tage, <b>Stressabbau, Entspannung, Hatha-Yoga und Meditation zur Stärkung der beruflichen Leistungsfähigkeit</b> - Bildungsurlaub im Kloster Bestwig
Samstag, 11.05.2019 und Sonntag, 12.05.2019, 2 Tage, <b>Weekend Français</b> - Französisch für Fortgeschrittene A2/B1	Mittwoch, 22.05.2019, 08:30 - 09:30 Uhr, 6 Vormittage, <b>Rücken-Fit</b>
Samstag, 11.05.2019, 11:00 - 15:00 Uhr, 1 Tag, <b>Auf die Räder, fertig, los... Sieben auf einen Streich</b> - Führung durch die Bauerschaften per Rad	Mittwoch, 22.05.2019, 09:45 - 10:45 Uhr, 6 Vormittage, <b>Rücken-Fit</b>
Samstag, 11.05.2019, 14:30 - 17:30 Uhr, 1 Nachmittag, <b>Fahrrad-Pannen-Kurs: Hilfe für Drahtesel Liebhaber/innen</b>	Mittwoch, 22.05.2019, 09:50 - 12:30 Uhr, 1 Vormittag, <b>Polizisten auf „Grenzgang“</b> - Führung durch die Ethikausstellung des LAFP in Selm
Samstag, 11.05.2019, 19:00 Uhr, 1 Abend, <b>Zweite Aufführung des inklusiven Tanz-Theater-Projekts „Schönerraritätenkasten“</b>	Donnerstag, 23.05.2019, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 Abende, <b>Zumba-Gold</b>
	Donnerstag, 23.05.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 Abende, <b>Zumba-Fitness</b>
	Freitag, 24.05.2019, 11:15 - 12:45 Uhr, 6 Vormittage, <b>Yin-Yoga</b> - Schnupperkurs
	Samstag, 25.05.2019, 09:00 - 13:00 Uhr, 1 Vormittag, <b>Die perfekte schriftliche Bewerbung</b> - Grundlagen und aktuelle Trends

**Juni**

Montag, 03.06.2019, 18:45 - 21:45 Uhr, 12 Abende, <b>Offene Sommerwerkstatt „Malerei“</b>	Freitag, 14.06.2019, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend, <b>Wandern mit dem Smartphone</b>
Dienstag, 04.06.2019, 09:15 - 10:45 Uhr, 5 Vormittage, <b>Kundalini-Yoga am Vormittag</b>	Samstag, 15.06.2019, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 Tag, <b>Die „Burgen - Radtour“</b>
Mittwoch, 05.06.2019, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend, <b>iPad/iPhone Stufe 1</b>	Sonntag, 16.06.2019, 15:30 - 17:00 Uhr, 1 Nachmittag, <b>Waltroper Friedhofsführung</b>
Donnerstag, 06.06.2019, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend, <b>Asiatisches Streetfood</b> , Kochkurs	Dienstag, 18.06.2019, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Abende, <b>Conversacion fácil - Sommerlich-leichte Konversation auf Spanisch</b> - Stufe A2
Mittwoch, 12.06.2019, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend, <b>iPad/iPhone Stufe 2</b>	Mittwoch, 19.06.2019, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend, <b>iPad/iPhone Stufe 3</b>
Donnerstag, 13.06.2019, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend, <b>Eine Schlemmerreise durch die italienischen Regionen</b> , Kochkurs	Freitag, 21.06.2019 bis Sonntag, 23.06.2019, 10:00 - 17:00 Uhr, (Wochenendseminar) <b>Patchwork-Workshop „New York Beauty“</b>
Freitag, 14.06.2019, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 Nachmittag, <b>Besichtigung des Ver- und Entsorgungsbetriebs Waltrop</b>	

**Während der Schulferien sind die Büros der VHS nur vormittags geöffnet.  
Komplett geschlossen sind die Büros voraussichtlich vom 17.07.-02.08.2019.**

bitte wenden

# Sommer-VHS Waltrop 2019

Telefon: 02309\_96260 E-Mail: vhs@vhs-waltrop.de

www.sommer-volkshochschule.de

**Programm-  
übersicht**

**Das neue Jahresprogramm 2019\_20 erscheint Anfang/Mitte August!**

**Juni**

Dienstag, 25.06.2019, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 Nachmittage, <b>Bewegung für die grauen Zellen</b>
Dienstag, 25.06.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Abende, <b>Aqua-Jogging</b>
Dienstag, 25.06.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 Abende, <b>Aqua-Jogging</b>
Dienstag, 25.06.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende, <b>Aqua-Jogging</b>
Mittwoch, 26.06.2019, 17:30 - 18:30 Uhr, 5 Abende, <b>Aqua-Jogging</b>
Mittwoch, 26.06.2019, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 Abende, <b>Spanisch am Mittwoch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen</b> - Stufe A1 -
Mittwoch, 26.06.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 Abende, <b>Aqua-Jogging</b>
Mittwoch, 26.06.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende, <b>Aqua-Jogging</b>
Donnerstag, 27.06.2019, 09:30 - 11:00 Uhr, 3 Vormittage, <b>Die Atmung neu entdecken</b> - Schnupperkurs -
Donnerstag, 27.06.2019, 11:15 - 12:45 Uhr, 4 Vormittage, <b>Yoga am Vormittag</b> - Aufbaukurs -
Donnerstag, 27.06.2019, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 Nachmittage, <b>Rückengymnastik im Wasser</b>

Donnerstag, 27.06.2019, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 Abende, <b>Aqua-Jogging</b>
Donnerstag, 27.06.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Abende, <b>Aqua-Jogging</b>
Freitag, 28.06.2019, 09:30 - 11:00 Uhr, 3 Vormittage, <b>Yoga im Alter (wieder-) entdecken</b> - Schnupperkurs -
Freitag, 28.06.2019, 14:15 - 15:15 Uhr, 5 Nachmittage, <b>Wassergymnastik für Senior/inn/en</b> ab 55 Jahren
Freitag, 28.06.2019, 16:15 - 17:15 Uhr, 5 Nachmittage, <b>Aqua-Jogging</b>
Freitag, 28.06.2019, 17:15 - 18:15 Uhr, 5 Nachmittage, <b>Aqua-Jogging</b>
Hinweis: Freitag, 28.06.2019, ca. 13:00 - ca. 22:30 Uhr <b>Zechenpark/Manufactum: Kulturfest der Stadt Waltrop zum 40-jährigen Jubiläum der Schließung der Zeche Waltrop</b>
Freitag, 28.06.2019, 20:00 - 00:00 Uhr, 1 Abend, <b>„Träume unterm Sternenhimmel“</b> Konzert-Exkursion zum Wasserschloss Nordkirchen
Samstag, 29.06.2019, 13:00 - 17:30 Uhr, 1 Tag, <b>Einführung in die Motorradtechnik</b> , Praxis-Workshop

**Juli**

Montag, 01.07.2019, 10:00 - 11:30 Uhr, 5 Vormittage, <b>Vormittäglicher Schnupperkurs Spanisch für Anfänger/innen</b> - Stufe A1 -
Dienstag, 02.07.2019, 18:30 - 20:00 Uhr, 2 Abende, <b>Tuesday Evening English Course</b> - Stufe A2
Donnerstag, 04.07.2019, 16:45 - 18:15 Uhr, 2 Nachmittage, <b>Line-Dance</b> - Schnupperkurs
Donnerstag, 04.07.2019, 17:30 - 19:00 Uhr, 5 Abende, <b>Tanzsport für Menschen in der 2. Lebenshälfte</b>
Freitag, 05.07.2019, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 Nachmittage, <b>Rhythmischer Bewegungstanz für Junggebliebene</b>
Dienstag, 09.07.2019, 15:45 - ca. 19:45 Uhr, 1 Nachmittage, <b>Besuch einer Sitzung des Stadtrates</b>

Montag, 15.07.2019 bis Freitag, 19.07.2019, 5 Tage, <b>Kennenlernen und Einüben von Strategien zum Stressabbau</b> - Bildungsurlaub
Dienstag, 16.07.2019, 09:15 - 11:30 Uhr, 4 Vormittage, <b>Französisch im Sommer am Vormittag</b> - Stufe A1/A2 -
Freitag, 19.07.2019, 10:00 - 12:00 Uhr, 3 Nachmittage, <b>Bohren und schrauben mit einem Eltern- oder Großelternanteil für 3-6 Jährige</b>
Samstag, 20.07.2019 bis 28.07.2019, 9 Tage, <b>Von der Seine bis zur Themse</b> - Radtour von Paris nach London
Samstag, 27.07.2019, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 Tag, <b>Rund um Olfen</b> - Radtour

**August**

Montag, 12.08.2019, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Abende, <b>Abendlicher Schnupperkurs Spanisch für Anfänger/innen</b> - Stufe A1 -
Samstag, 17.08.2019, 09:45 - 16:30 Uhr, 1 Tag, <b>Ai Wei Wei am Rhein</b> - Ausstellungsfahrt zur NRW-Kunstsammlung in Düsseldorf
Montag, 26.08.2019 bis Freitag, 30.08.2019, 5 Tage, <b>Krakau - Juwel an der Weichsel</b> - 5-tägige Flugreise
Freitag, 30.08.2019, 13:30 - 15:30 Uhr, 1 Nachmittage, <b>Vom Bauernhof zum modernen Agrarbetrieb - der Hof Sissmann</b>

Freitag, 30.08.2019, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 Abende, <b>Yoga Intensiv-Training</b>
Samstag, 31.08.2019 bis Sonntag, 08.09.2019, 9 Tage, <b>New York by Bike - Radeln in der Stadt der Städte</b> - 9-tägige Städtereise
Samstag, 31.08.2019, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 Tag, In Zusammenarbeit mit dem Verein „Menschen an der Emscher e.V.“: <b>(Wieder-) Entdeckung der Emscher: Tour 2</b> - Radtour
Samstag, 31.08.2019, 16:00 - 17:30 Uhr, 1 Nachmittage, <b>Wildpflanzen in der Steverau</b> - Wanderung mit der Naturpark-Führerin

## Herbstsemesterbeginn: Montag, 23.09.2019

**September**

Donnerstag, 05.09.2019, 19:45 - 21:15 Uhr, 3 Abende, <b>Curso de conversacion - Sommerlicher Konversationskurs Spanisch</b> - Stufe B1 -
Donnerstag, 12.09.2019, 17:30 - 19:00 Uhr, 1 Nachmittage, <b>Vom Oberdorf ins Unterdorf</b> - Stadtführung durch die Waltroper Innenstadt
Freitag, 13.09.2019 bis Sonntag, 15.09.2019, 3 Tage, <b>Heidelberg, Heilbronn und die BUGA 2019</b> - 3-tägige Reise zur Bundesgartenschau
Freitag, 13.09.2019 bis Sonntag, 15.09.2019, 3 Tage, <b>Tage der Entspannung- Yoga-Meditation-Klangschalen</b> - Ein Wochenende im Kloster Bestwig
Freitag, 13.09.2019, 14:15 - 17:15 Uhr, 1 Nachmittage, <b>Abfallkraftwerk RZR Herten</b> - Betriebsbesichtigung
Freitag, 13.09.2019, 17:00 - 19:15 Uhr, 1 Nachmittage, <b>Singen</b> - Schnupperkurs

Montag, 16.09.2019, 19:00 Uhr, 1 Abend, <b>Weltreise durch Wohnzimmer: „Somalia“</b>
Freitag, 20.09.2019, 18:30 - 21:30 Uhr, 1 Abend, <b>Neue Wege zum Whisk(e)y</b> - Whiskey-Seminar
Freitag, 20.09.2019, ca. 19:00 Uhr, <b>Jubiläum, Sterne, Martenstein... Lange Nacht der VHS</b> (Näheres im Jahresprogramm)
Samstag, 21.09.2019, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 Vormittage, <b>„Auf die Pilze, fertig, los!“</b> - Pilzwanderung in der Haard
Freitag, 27.09.2019, 19:30 - 22:15 Uhr, 1 Abend, <b>Besichtigung des Flughafens Dortmund</b>

bitte wenden