

Sommer-VHS Waltrop 2023

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

Programm-
übersicht

Das neue Jahresprogramm 2023_24 erscheint Anfang August!

Juni

Samstag, 24.06.2023, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1 Tag,
E-Bike Tour zur Marina Rünthe

Montag, 26. - Freitag, 30.06.2023, 09:15 Uhr - 14:45 Uhr, 5 Tage,
Kennenlernen und Einüben von Strategien zum Stressabbau
Bildungsurlaub

Donnerstag, 29.06.2023, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr, 1 Abend,
Auf dem Weg zur elektronischen Steuererklärung - Teil 2

Freitag, 30.06.2023, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr und Samstag,
01.07.2023, 10:00 Uhr - 14:00 Uhr, 2 Tage,
Auf dem Weg zur elektronischen Steuererklärung - Teil 3

Juli

Samstag, 01.07.2023, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1 Tag,
Radtour u.a. zur Marina Flaesheim (ca. 40km)

Dienstag, 04.07.2023, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr, 4 Abende,
Boule ist cool - Grundkurs zum Erlernen des Pétanque-Spiels

Samstag, 15.07.2023, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1 Tag,
E-Bike-Tour zum Dorf Westerholt (ca. 55km)

Samstag, 22.07.2023, 11:30 Uhr - 13:00 Uhr, 1 Vormittag,
Yoga-Walk - ein meditativer Spaziergang

Dienstag, 25.07.2023, 10:00 Uhr - 11:30 Uhr, 1 Vormittag,
Von Ameisenlöwen, Heidebauern und manch' Plaggerei
Wanderung durch die Westrupe Heide mit der Naturparkführerin

Mittwoch, 26.07.2023, 14:00 Uhr - 16:15 Uhr, 1 Nachmittag,
Die Bäume, das bedrohte Klima und ich - eine Waldbegegnung
in der Waltroper Striethorst - Sommerferienworkshop für pädagogische Fachkräfte und Erwachsene mit Kindern im Grundschulalter

Sonntag, 30.07.2023, 11:00 Uhr - 14:30 Uhr, 1 Tag, **Kanufahren auf der Lippe** - Schnuppertour für Erwachsene und Kinder ab 6

August

Dienstag, 01.08. bis Donnerstag, 03.08.2023, je von 10:00 Uhr - 15:00 Uhr, **Aquarellmalerei für Einsteiger*innen** - Kompakt - Workshop

Dienstag, 01.08.2023, 15:00 Uhr - 18:00 Uhr, 1 Nachmittag,
Sicherer Umgang mit Pedelec und E-Bike - Workshop

Dienstag, 01.08.2023, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr, 1 Abend, **ChatGPT & DeepL** - Texte erstellen und übersetzen - Online-Seminar

Donnerstag, 03.08.2023, 08:00 Uhr, 4 Tage, **BUGA 23**: 4-tägige Studienfahrt nach Heidelberg & zur Bundesgartenschau Mannheim (KOOP VHS Ahlen)

Freitag, 04.08.2023, 18:45 Uhr - 22:00 Uhr, 1 Abend,
Von Mauerblümchen zu Trend-Brennereien - Whiskyseminar

Dienstag, 08.08.2023, 08:30 Uhr - 09:30 Uhr, 4 Vormittage,
Rücken-Fit

Dienstag, 08.08.2023, 09:15 Uhr - 10:45 Uhr, 4 Vormittage,
Yoga am Vormittag

Dienstag, 08.08.2023, 11:00 Uhr - 12:30 Uhr, 4 Vormittage,
Yoga am Vormittag

Dienstag, 08.08.2023, 20:00 Uhr - 21:00 Uhr, 4 Abende,
Aqua-Jogging für Frauen

Dienstag, 08.08.2023, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr, 1 Abend, **Medienkompetenz für Eltern: Was ist gut für mein Kind im Kita-Alter?** - Online

Mittwoch, 09.08.2023, 08:15 Uhr - 09:15 Uhr; 09:20 Uhr - 10:20 Uhr je 4 Vormittage, **Rücken-Fit**

Mittwoch, 09.08.2023, 17:30 Uhr - 18:30 Uhr; 19:00 Uhr - 20:00 Uhr; 20:00 Uhr - 21:00 Uhr, je 4 Abende, **Aqua-Jogging für Frauen**

Donnerstag, 10.08.2023, 16:15 Uhr - 17:45 Uhr, 5 Nachmittage,
Tanzsport für alle

Samstag, 12.08.2023, 10:00 Uhr - 14:00 Uhr, 1 Vormittag,
Tanztheater-Projekt „Tanzbar“ - Workshop

Samstag, 12.08.2023, 18:00 Uhr - 23:30 Uhr, 1 Abend,
SOMMER. NACHT. MUSIK - Musikfest am Schloss Nordkirchen Exkursion

Montag, 14.08.2023, 12:00 Uhr - 14:00 Uhr, 4 Nachmittage,
Einführung in die Achtsamkeitspraxis

Montag, 14.08.2023, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, 4 Nachmittage,
Schnupperkurs Spanisch - Kompaktseminar (A1)

Dienstag, 15.08.2023, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr, 1 Abend
Medienkompetenz für Eltern mit Kindern im Grundschulalter - Online

Freitag, 18.08.2023, 14:00 Uhr - 18:00 Uhr, 1 Nachmittag,
Fotobuch gestalten

Freitag, 18.08.2023, 17:00 Uhr - 18:00 Uhr, 10 Nachmittage,
Vom kurzen Weg auf die lange Strecke - Lauftreff

ab Samstag, 19.08.2023, 10:00 Uhr - 14:00 Uhr, 6 Termine,
Inklusives Tanztheater-Projekt - „Tanzbar“ - Beginn der Proben

Freitag, 25.08.2023, 16:30 Uhr - 18:00 Uhr, 1 Tag,
Besuch des Hindu-Tempels in Hamm, individuelle Anreise

Samstag, 26.08.2023, 10:00 Uhr - 11:00 Uhr, Schnupperstunde; 11:00 Uhr - 12:00 Uhr, Schnupperstunde; 12:00 Uhr - 13:00 Uhr, Schnupperstunde - **Stand Up Paddling**

Samstag, 26.08.2023, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1 Tag,
E-Bike-Tour zum Apfelhof Sebbel (ca. 48km)

September

Herbstsemesterbeginn: Montag, 11.09.2023

Freitag, 01.09.2023, 15:00 Uhr - 17:00 Uhr, 1 Nachmittag,
Besuch des Trabergestüts Messmann - Exkursion vor Ort

Sonntag, 03.09.2023, 16:00 Uhr - 18:00 Uhr, 1 Nachmittag,
Singen macht Freude - Schnupperkurs

Freitag, 08.09. - 10.09.2023, 14:00 Uhr, 3 Tage,
Tag der Entspannung - Yoga-Meditation-Klangschalen

Samstag, 09.09.2023, 10:00 Uhr - 17:00 Uhr, 1 Tag,
Frisch + aktiv in den Herbst
Ganztägiger Workshop für „Yogis“ mit etwas Yogaerfahrung

Samstag, 16.09.2023, 10:00 Uhr - 12:30 Uhr, Basic Kurs intensiv; 13:00 Uhr - 15:30 Uhr, Basic Kurs intensiv, **Stand Up Paddling**

Samstag, 16.09.2023, 19:15 Uhr - 21:30 Uhr, 1 Abend,
BAT NIGHT Auf den Spuren der Fledermäuse

Sonntag, 17.09.2023, 07:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr, 1 Tag,
Fahrt zur Landesgartenschau nach Höxter

Freitag, 22.09.2023, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr, 1 Nachmittag,
Besuch der Firma Hase Bikes auf dem ehemaligen Zechengelände

Sonntag, 24.09.2023, 10:00 Uhr - 12:00 Uhr, 1 Vormittag,
Auf die Pilze, fertig, los! - Pilzwanderung in der Haard

Samstag, 30.09.2023, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr, 1 Tag,
Radtour u.a. zum Seepark in Lünen (ca. 30km)

bitte wenden