

# 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