

# Bewegung und Entspannung – Deutsch lernen mit dem Körper

---

Kursnummer 26C235310

---

Beginn Donnerstag, 16.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr

---

Dauer 8 Termin(e)

---

Ort VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b

---

Dozent Dr. Harald Bortz

---

Kursentgelt 0,00 €

---

In diesem Kurs werden Bewegung und Sprache kombiniert: Teilnehmende lernen sanfte Bewegungs- und Entspannungsformen kennen und verbessern gleichzeitig Ihren Grundwortschatz über Körper und Bewegung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende aus Grundbildungsangeboten.

**Dieser Kurs ist beratungspflichtig.** Die Beratung findet montags und donnerstags von 10 bis 12 Uhr in der VHS im Handwerkerhof, Raum 127 statt.

Bewegungsziele:

- Körper wahrnehmen
- Einfache Bewegungen kennenlernen (Qi-Gong, Yoga)
- Verspannungen lösen
- Stress reduzieren

Sprachziele:

- Grundwortschatz zum Körper und zur Bewegung lernen
- Einfache Anweisungen verstehen (stehen, gehen, strecken...)
- Kurze Sätze sprechen (ich atme tief, mein Rücken ist locker..)

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder Sportschuhe und ggf. etwas zu Trinken mitbringen.

"Gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen" im Rahmen der Entwicklungspauschale gemäß § 18 Weiterbildungsgesetz NRW.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

16.04.2026 09:00 - 10:00 Uhr VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b

---

23.04.2026 09:00 - 10:00 Uhr VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b

---

30.04.2026 09:00 - 10:00 Uhr VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b

---

07.05.2026 09:00 - 10:00 Uhr VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b

---

21.05.2026 09:00 - 10:00 Uhr VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b

---

28.05.2026 09:00 - 10:00 Uhr VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b

---

11.06.2026 09:00 - 10:00 Uhr VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b

---

18.06.2026 09:00 - 10:00 Uhr VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b

---

[zur Kursdetail-Seite](#)