Bewegung und Entspannung – Deutsch lernen mit dem Körper

Kursnummer 26C235311

Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr

Dauer 9 Termin(e)

Ort VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b

Dozent 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
17.09.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b
24.09.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b
01.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b
08.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b
15.10.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b
05.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b
19.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b
26.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b
03.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Handwerkerhof Chorweiler, Raum 113b

zur Kursdetail-Seite