



EINFACH.WEITER.BILDEN.

Programm 2020

FÜR DEIN LEBEN GERN.



**KREISBILDUNGSWERK
COESFELD**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

Zentral
Seite 5
Doris Kurg
Tel. 02591.9890916
Büro
Kath. Kreisbildungswerk
Südring 13a
48653 Coesfeld
Tel. 02541.952673

Bösensell
Margret Rohlmann
Alvingheide 57
48308 Senden - Bösensell
T. 02536.8964

Coesfeld
Seite 11
Eberhard Ernsting
Rietmannweg 14
48653 Coesfeld
T. 02541.9260393

Dülmen
Seite 15
Heribert Woestmann
Schleiderweg 9
48249 Dülmen
T. 02594.5111

Havixbeck
Seite 17
Büro Kreisbildungswerk
Tel. 02541.952673

Lüdinghausen
Seite 21
Büro Kreisbildungswerk
Tel. 02541.952673

Lünen
Seite 23
Büro Kreisbildungswerk
Tel. 02541.952673

ABG
Leitbild
Seite 74
Seite 78

Nottuln
Seite 27
Brigitte Lenfers
Jesse-Owens-Str. 32
48301 Nottuln
T. 02502 7683
Büro: Heriburgstr. 12
48301 Nottuln
T. 02502.9646

Rosendahl
Seite 47
Darfel
Christa Haßler
Eggeroder Str. 10a
T. 02545.934114
48720 Rosendahl-Darfel

Seite 49
Holtwick
Josef Kindermann
Parkstr. 7
48720 Rosendahl - Holtwick
T. 02566.4694

Seite 53
Höven
Elvira Förster
Höven 237
48720 Rosendahl – Höven
T. 02541.71395

Seite 55
Osterwick
Maria Seliger
Vredestr. 6
48720 Rosendahl – Osterwick
T. 02547.529

Senden
Seite 61
Marianne Artmeyer
T. 02597 7603
Postanschrift:
Bildungswerk Senden
Kath. Pfarramt St. Laurentius
Schulstr. 10
48308 Senden

Bliebe dem Alten geöffnet,
aber verschließe dich nicht dem Neuen.
Sprichwort aus Schweden

Liebe Mitchristen im Kreisdekanat Coesfeld,
sehr geehrte Damen und Herren!

Am 1. Advent 2019 begann offiziell der synodale Weg - der Dialog zur Zukunft der katholischen Kirche in Deutschland. Ein Hoffnungsschimmer auf Veränderungen in der katholischen Kirche, sagen die einen; es wird sich ja eh nichts ändern, sagen die anderen.

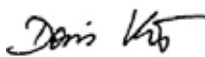
Es bleibt zu hoffen, dass sich neue Wege auftun.

Als katholische Familien- und Erwachsenenbildung möchten wir in Kirche und Gesellschaft mitgestalten und zur Auseinandersetzung anregen. So bieten wir für Groß und Klein, Alt und Jung verschiedenste Veranstaltungen und Kurse an.

Wir laden Sie ein, sich mit aktuellen Themen auseinanderzusetzen, sich auszutauschen, etwas für Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden zu tun, Freude an der Begegnung mit anderen zu haben.

Teilen Sie uns auch gerne Ihre Wünsche und Anregungen mit.

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen.



Doris Krug
Leitung



- ▶ **Kreisbildungswerk Coesfeld**
Südring 13a | 48653 Coesfeld
Tel.: 0 25 41.95 26 73 | Mail: kbw-coesfeld@bistum-muenster.de
www.kbw-coesfeld.de
- ▶ **Familienbildungsstätte Coesfeld**
Marienring 27 | 48653 Coesfeld
Tel.: 0 25 41.94 92-0 | Mail: fbs-coesfeld@bistum-muenster.de
www.fbs-coesfeld.de
- ▶ **Familienbildungsstätte Dülmen**
Kirchgasse 2 | 48249 Dülmen
Tel.: 0 25 94.94 30-0 | Mail: fbs-duelmen@bistum-muenster.de
www.fbs-duelmen.de
- ▶ **Familienbildungsstätte Lüdinghausen**
Mühlenstraße 29 | 59348 Lüdinghausen
Tel.: 0 25 91.98 90 90 | Mail: fbs-luedinghausen@bistum-muenster.de
www.fbs-luedinghausen.de
- ▶ **Familienbildungsstätte Selm**
Ludgeristraße 111 | 59379 Selm
Tel.: 0 25 92.24 92 13- 0 | Mail: fbs-selm@bistum-muenster.de
www.fbs-selm.de
- ▶ **Familienbildungsstätte Werne**
Konrad-Adenauer-Straße 8 | 59368 Werne
Tel.: 0 23 89.40 02 10 | Mail: fbs-werne@bistum-muenster.de
www.fbs-werne.de

Träger: Regionalverbund der Katholischen Erwachsenenbildung
und Familienbildung im Kreisdekanat Coesfeld e.V.
Südring 13a | 48653 Coesfeld



LEITUNG:
DORIS KRUG
C/O FBS LÜDINGHAUSEN
MÜHLENSTR. 29
59348 LÜDINGHAUSEN
T. 02591.9890916
MAIL: KRUG@BISTUM-MUENSTER.DE

VERWALTUNG:
ANGELIKA BÖYER
SÜDRING 13A
T. 02541.952673
KBW-COESFELD@BISTUM-MUENSTER.DE

FÜR DEIN LEBEN GERN.



**KREISBILDUNGSWERK
COESFELD**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

PARTNERSCHAFT - EHE - FAMILIE

Familien- und Systemaufstellungen

Lösungen finden - Perspektiven entwickeln

Wir alle leben und arbeiten in verschiedenen Systemen. Ein zweifellos für unser Leben ganz bedeutsames System ist die Familie, in die wir hineingeboren werden.

Die Beziehung zwischen Paaren, Eltern und Kindern begründet eine starke innere Bindung. Mitunter fühlen sich Menschen in diesen wichtigen Beziehungen jedoch verstrickt und nicht gut aufgehoben. Gelingt es den Betroffenen dann, einen guten Platz für sich in dem System zu finden, kommen sie mit den lösungsfördernden Kräften in Kontakt, die es in jeder Familie gibt. Dadurch können sich Anspannungen und Blockaden lösen. Vielfach erleben sich solche Menschen dann als frei, können ihr Leben neu ausrichten und ihren eigenen Weg unbeschwerter gehen. Was für die Familie im Besonderen gilt, lässt sich angepasst auch für andere Systeme aussagen.

Familien- und Systemaufstellungen sind eine Methode der Selbsterfahrung, mit der man diesem Ziel näherkommen kann. In einer kleinen Gruppe hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, ein für ihn wichtiges System unter einer für ihn zentralen Frage im Raum aufzustellen- sei es die Herkunftsfamilie, die Jetztfamilie, ein Arbeitsteam oder welches System auch immer.

Da wir Menschen offensichtlich in der Lage sind, in einer solchen Situation komplexe systemische Zusammenhänge wahrzunehmen und lebendig auszudrücken, kann der Aufstellende durch die Rückmeldungen der Stellvertreter wichtige Informationen für sich gewinnen. Dabei geht es nicht um das orakelhafte Aufscheinen von geheimen „Wahrheiten“, sondern um das Entstehen von guten Lösungsbildern. Der Betroffene spürt die Stimmigkeit einer derart passenden Aufstellung und bekommt wichtige Hinweise auf Lösungen, sodass er konstruktiv neue Wege in seinem Alltag und in seinen Beziehungen gehen kann.

- | | |
|----------|---|
| Termin: | Fr. 31.01.20 / 15:00-21:00 Uhr
Sa. 01.02.20 / 9:00-19:00 Uhr |
| Ort: | Familienbildungsstätte Bocholt |
| Leitung: | Maria Hagemann-Wissing
Yvonne Krabbe |
| Kursnr.: | U2611-001 (120,00 €) |
| Termin: | Fr. 07.02.20 / 15:00-21:00 Uhr
Sa. 08.02.20 / 9:00-19:00 Uhr |
| Ort: | EFL-Beratungsstelle, Coesfeld |
| Leitung: | Jane Schulze Scholle
Veronika Büscher |
| Kursnr.: | U2611-002 (120,00 €) |
| Termin: | Fr. 20.03.20 / 15:00-21:00 Uhr
Sa. 21.03.20 / 9:00-19:00 Uhr |
| Ort: | FBS Duisburg-Rheinhausen |
| Leitung: | Renate Liebig
Irmgard Dirks |
| Kursnr.: | U2611-003 (120,00 €) |

Termin: Fr. 05.06.20 / 15:00-21:00 Uhr

Sa. 06.06.20 / 9:00-19:00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte Bocholt

Leitung: Maria Hagemann-Wissing

Maria Wissing-Kmiecik

Kursnr.: U2611-004 (120,00 €)

Termin: Fr. 25.09.20 / 15:00-21:00 Uhr

Sa. 26.09.20 / 9:00-19:00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte

Lüdinghausen

Leitung: Marion Klinkenbusch-Gierlich

Claudia Wortmann

Kursnr.: U2611-006 (120,00 €)

Termin: Fr. 06.11.20 / 15:00-21:00 Uhr

Sa. 07.11.20 / 9:00-19:00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte

Kamp-Lintfort

Leitung: Maria Hagemann-Wissing

Renate Liebig

Kursnr.: U2611-007 (120,00 €)

Termin: Fr. 27.11.20 / 15:00-21:00 Uhr

Sa. 28.11.20 / 9:00-19:00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte Werne

Leitung: Maria Hergl

Kursnr.: U2611-008 (120,00 €)

Familien- und Systemaufstellungen auf Wangerooge

Lösungen finden - Perspektiven entwickeln

Neben der Aufstellungsarbeit ist ausreichend Zeit eingeplant, die Insel zu erkunden, sich vom Meer inspirieren zu lassen und eigene Prozesse bei Strandgängen zu vertiefen.

Termin: Fr. 08.05.20 bis

Di. 12.05.20 / 5 Tage

Ort: Haus Meeresstern, Wangerooge

Leitung: Renate Liebig

Jane Schulze Scholle

Kursnr.: U2611-009 (425,00 €)

Zeit für uns - Wochenenden für Paare

In Partnerschaften durchleben zwei Menschen miteinander das Leben in seiner bunten Fülle. Immer wieder stoßen sie dabei auf Phasen des Übergangs, in denen eine Neuorientierung oder mitunter auch ein Neubeginn ansteht. Manche dieser Übergänge sind relativ vorhersehbar wie der Beginn einer Familienphase, der Auszug von Kindern, der Berentung oder das Nachlassen körperlicher Möglichkeiten. Manche dieser Übergänge überraschen einen mehr oder minder unvorbereitet wie eine bedrohliche Erkrankung, Arbeitslosigkeit oder ein Problem mit den Kindern.

Sie haben an diesem Wochenende die Möglichkeit, sich in erholsamer Umgebung fernab

des Alltags Zeit für die Dinge zu nehmen, die Sie in Ihrer aktuellen Situation beschäftigen. Hilfreich ist es dabei, einerseits auf das zurück zu blicken, was man gemeinsam schon miteinander erlebt und erreicht hat und von dieser Energie getragen andererseits die vor einem liegende gemeinsame Zukunft in den Blick zu nehmen. Was würden wir gerne neu entwickeln? Was kann so bleiben wie es ist? Was sollten wir gut miteinander klären? Wie wollen wir diese Dinge miteinander klären?

- Termin: Fr. 07.02.20 / 17:30 Uhr bis
So. 09.02.20 / 13:00 Uhr
Ort: Gertrudenstift Rheine-Bentlage
Leitung: Dr. Elisabeth Chmielus
Josef Rauschel
Kursnr.: U2611-021 (320,00 € / Paar)
- Termin: Fr. 27.03.20 / 17:30 Uhr bis
So. 29.03.20 / 13:00 Uhr
Ort: Gertrudenstift Rheine-Bentlage
Leitung: Beate Borgmann, Wilfried Kohler
Kursnr.: U2611-022 (320,00 € / Paar)
- Termin: Fr. 18.09.20 / 17:30 Uhr bis
So. 20.09.20 / 13:00 Uhr
Ort: Gertrudenstift Rheine-Bentlage
Leitung: Christa Waldvogel, Tobias Kettrup
Kursnr.: U2611-023 (320,00 € / Paar)
- Termin: Fr. 13.11.20 / 17:30 Uhr bis
So. 15.11.20 / 13:00 Uhr
Ort: Gertrudenstift Rheine-Bentlage
Leitung: Beate Orschel, Christian Wacker
Kursnr.: U2611-024 (320,00 € / Paar)

Kind & Wunsch

Zeit für ungewollt kinderlose Paare

Sie sind ein Paar wie andere Paare auch! Sie haben einen ganz „normalen“ Kinderwunsch, dessen Erfüllung leider auf sich warten lässt. Sie befinden sich in reproduktionsmedizinischer Behandlung (Insemination, IVF, ICSY) oder haben diese beendet. Sie sind Bewerber für ein Adoptiv-/Pflegekind oder auf der Suche nach Perspektiven für ein Leben ohne Kinder.

Unerfüllter Kinderwunsch betrifft immer mehr Paare. Viele versuchen per Internet und Chat mit anderen Betroffenen in Austausch zu kommen. Vielleicht haben auch Sie schon diesen Weg beschritten, haben dann aber zu Recht gespürt, dass Ihnen der reale Kontakt fehlt. Ziel dieses Gesprächsangebotes ist es, Ihnen Gelegenheit zu Austausch und Begegnung zu geben und Sie unter fachkundiger Leitung zu den unterschiedlichsten Themenschwerpunkten miteinander ins Gespräch zu bringen.

- Termin: Mo. 17.02.20 / 3 x
Zeit: 19:00- 22:30 Uhr
Ort: EFL-Beratungsstelle, Coesfeld
Leitung: Ursula Richard
Kursnr.: U2611-030 (10,50 €)
- Termin: Mo. 09.11.20 / 3 x
Zeit: 19:00- 22:30 Uhr
Ort: EFL-Beratungsstelle, Coesfeld
Leitung: Ursula Richard
Kursnr.: U2611-031 (10,50 €)

ENTSPANNUNG UND BALANCE

Yoga und meditatives Tanz-Wochenende

Ein Wochenende für Frauen

An diesem Wochenende laden wir Sie dazu ein, sich eine Pause zu gönnen, zur Ruhe zu kommen und neues Körpergefühl einzüben. Morgenmeditation im Stile des Zen schenkt dem Geist Ruhe und Klarheit, sanfte entspannende wie auch dynamisch kraftvolle Asanas (Körperstellungen) aus dem Hatha Yoga mit bewusster, tiefer Atmung lösen Spannungen im Körper. Der ruhige Rhythmus der Musik bringt uns in eine gemeinsame Bewegung im freien und gebundenen Tanz.

Körper, Geist und Seele kommen ins Gleichgewicht, gestärkt mit neuen Impulsen kehren wir in den Alltag zurück.

Termin: Fr. 23.10.20 / 14:30 Uhr bis
So. 25.10.20 / 14:00 Uhr

Ort: Gertrudenstift Rheine-Bentlage

Leitung: Julitta Fülle

Elisabeth Usener

Kursnr.: U2632-001 (235,00 €)

QUALIFIZIERUNG VON EHRENAMTLICHEN

Lektorenschulung - Grundkurs

In jedem Gottesdienst wird das Wort Gottes gesprochen, damit es die Versammelten für den Glaubensweg stärkt. Lektorendienst ist immer Verkündigungsdienst. Um dieser Aufgabe innerhalb der Gottesdienste gerecht zu werden, lädt der Grundkurs ein, neben der Einordnung biblischer Texte das Sprechen dieser uralten Texte einzuüben, damit das Wort Gottes auch heute die Herzen der Menschen erreichen kann und für viele „Licht in der Nacht“ sein kann.

Termin: Fr. 29.05.20 / 18:00- 21:30 Uhr
Sa. 30.05.20, 9:30- 17:00 Uhr

Ort: Kolpingbildungsstätte Coesfeld

Leitung: Renate Weiß

Kursnr.: U2642-001 (48,00 €)



Einführungstag für Kommunionhelferinnen und Kommunionhelfer

Auf der Grundlage von Taufe und Firmung sind Christinnen und Christen eingeladen, im Sinne des gemeinsamen Priestertums am Aufbau des Reiches Gottes vielfältig mitzuwirken. In der Liturgie und der Feier der Heiligen Messe übernehmen Männer und Frauen unterschiedliche Dienste, auch den Kommunionhelferdienst. Diese Veranstaltung führt in den Dienst ein und ist die Grundlage für die Beauftragung zum Kommunionhelferdienst durch den Bischof.

Termin: Sa. 07.03.20 / 1 x
Zeit: 09:30- 17:00 Uhr
Ort: Haus Ludgerirast, Kloster Gerleve
Leitung: Pfarrer Markus Trautmann
Kursnr.: U2642-002 (38,00 €)

Termin: Sa. 31.10.20 / 1 x
Zeit: 09:30- 17:00 Uhr
Ort: Haus Ludgerirast, Kloster Gerleve
Leitung: Propst Hans-Bernd Serries
Kursnr.: U2642-003 (38,00 €)

➤ Für die Lektoren- und Kommunionhelferschulungen und den Besinnungstag melden Sie sich bitte über Ihr zuständiges Pfarrbüro an!

Besinnungstag für Liturgische Dienste

Die Liturgischen Dienste tragen dazu bei, dem gemeinsamen Priestertum, durch Taufe und Firmung geschenkt, in der Liturgie Ausdruck zu geben. Der Tag lädt ein, sich der Würde jedes liturgischen Dienstes zu vergewissern. Im Hören auf das Wort Gottes und im gemeinsamen Austausch, im Beten und Innehalten soll Raum geschaffen werden, um Kraft zu tanken für das eigene Glaubensleben und für den liturgischen Dienst, den jeder und jede übernommen hat.

Termin: Sa. 26.09.20 / 1 x
Zeit: 09:30- 17:00 Uhr
Ort: Haus Ludgerirast, Kloster Gerleve
Leitung: Johannes Heimbach
Kursnr.: U2642-004 (38,00 €)

Mitarbeiterkonferenz

Für die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der örtlichen Bildungswerke.

Termin: Di. 24.03.20 / 1 x
Zeit: 17:00- 19:15 Uhr
Ort: Konferenzraum des Kreisbildungswerkes
Leitung: Doris Krug
Kursnr.: U2642-010



EBERHARD ERNSTING
RIETMANNWEG 14
48653 COESFELD
T. 02541.9260393
MAIL: E-E.ERNSTING@WEB.DE

FÜR DEIN LEBEN GERN.

**BILDUNGSWERK
COESFELD**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

PARTNERSCHAFT - EHE

Liebe hat viele Gesichter

Lesung

In Sachen Liebe ist die Kirche für viele nicht unbedingt die erste Ansprechpartnerin. Pater Siegfried Modenbach kann das verstehen und fordert ein Umdenken. Er weiß: „Die Kirche ist in der Bewertung der Sexualität leider schon lange aus der Zeit gefallen.“ In der Seelsorge werden ihm trotzdem Fragen zu Liebe und Sexualität gestellt. Pater Siegfried Modenbach liest, antwortet, hört zu. Zwischendurch gibt es Musikimprovisationen. Eingeladen sind Interessierte und Paare aller Altersgruppen.

Termin: Mo. 23.03.20 / 1 x
Zeit: 19:00- 22:00 Uhr
Ort: Pfarrheim St. Lamberti
Referent: Pater Siegfried Modenbach
Kursnr.: U2611-100

THEOLOGISCHE BILDUNG - RELIGIONSPÄDAGOGIK

Glauben sehen

- In Kooperation mit der Pfarrgemeinde Anna Katharina Coesfeld-

Der christliche Glaube wird- außer in den Werken der Nächstenliebe (Caritas)- auch sichtbar in Architektur und Baukunst – teilweise bis tief in die Vergangenheit. Dem will das Projekt „Glauben sehen“ nachspüren.

Kirchen und Kapellen, Klöster und Dome, Denkmale und Ausstellungen werden durch fachkundige Führung vorgestellt und erläutert, und ein Kaffeegedeck trägt der Leibhaftigkeit der Unternehmung Rechnung.

Die Reisen sind, wenn nicht anders angegeben, jeweils donnerstags am Nachmittag, eine Kaffeepause ist eingeschlossen. Die Uhrzeit wird im Flyer und in der Presse bekannt gegeben. Alle an Geschichte und Kultur interessierten Senioren sind eingeladen. Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen begrenzt.

Die genauen Abfahrtszeiten entnehmen Sie bitte der Presse bzw. den „Wocheninfos“ der Anna Katharina Gemeinde.

Leitung: Pfarrer Robert Lenfers,
Maria Elsbecker-Vogel,
Eberhard Ernsting

Anmeldungen:
Pfarrbüro Anna Katharina, jeweils nur für die nächste Fahrt gegen Vorkasse:
Tel. 02541.2740
Mail: pfarrbuero@anna-katharina.de

**Metelen, St. Cornelius u. Cyprianus und
Leer, St. Cosmas u. Damian**

Termin: Do. 20.02.20 / 1 x
Zeit: 13:00- 18:00 Uhr
Kursnr.: U2621-101

Wülten, St. Andreas und Heek, St. Ludgerus

Termin: Do. 19.03.20 / 1 x
Zeit: 13:00- 18:00 Uhr
Kursnr.: U2621-102

**Wesel, Willibrordi-Dom und Ginderich,
St. Märia-Himmelfahrt**

Termin: Do. 23.04.20 / 1 x
Zeit: 12:00- 18:00 Uhr
Kursnr.: U2621-103

**Straelen, St. Peter u. Paul und Aldekerk,
St. Peter u. Paul**

Termin: Do. 28.05.20 / 1 x
Zeit: 12:00- 18:00 Uhr
Kursnr.: U2621-104

**Jubiläumsfahrt - geplant ist Schillig,
St. Marien (neuste Kirche des Bistums
Münster)**

Termin: Do. 18.06.20 / 1 x
Zeit: 08:00- 20:00 Uhr
Kursnr.: U2621-105

Tagesfahrt nach Köln - romanische Kirchen

Termin: Do. 16.07.20 / 1 x
Zeit: 08:00- 19:00 Uhr
Kursnr.: U2621-106

**Elten, Stiftskirche St. Vitus und Wissel,
St. Clemens**

Termin: Do. 20.08.20 / 1 x
Zeit: 13:00- 19:00 Uhr
Kursnr.: U2621-107

**Tagesfahrt nach Münster, St. Petri und
St. Aegidii, Besuch des Doms (100. Fahrt)**

Termin: Do. 17.09.20 / 1 x
Zeit: 10:00- 18:00 Uhr
Kursnr.: U2621-108

**Neuenkirchen St. Anna und
Kloster Bentlage**

Termin: Do. 15.10.20 / 1 x
Zeit: 13:00- 18:00 Uhr
Kursnr.: U2621-109

**Senden-Bösensell, St. Johannes Baptist und
Münster-Kinderhaus, St. Joseph**

Termin: Do. 19.11.20 / 1 x
Zeit: 13:00- 18:00 Uhr
Kursnr.: U2621-110

FITNESS UND BEWEGUNG

Senioren-gymnastik / Stuhlgymnastik

Der Kurs beinhaltet leichte, gezielte Übungen zur körperlichen, geistigen Gesunderhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit im Seniorenalter.

Termin: Mo. 17.02.20 / 10 x
 Zeit: 09:30- 10:15 Uhr
 Ort: Pfarrheim St. Lamberti
 Leitung: Rita Heimann
 Kursnr.: U2633-101 (16,50 €)

Termin: Mo. 04.05.20 / 10 x
 Zeit: 09:30- 10:15 Uhr
 Ort: Pfarrheim St. Lamberti
 Leitung: Rita Heimann
 Kursnr.: U2633-102 (16,50 €)

Termin: Mo. 20.07.20 / 10 x
 Zeit: 09:30- 10:15 Uhr
 Ort: Pfarrheim St. Lamberti
 Leitung: Rita Heimann
 Kursnr.: U2633-103 (16,50 €)

Termin: Mo. 05.10.20 / 10 x
 Zeit: 09:30- 10:15 Uhr
 Ort: Pfarrheim St. Lamberti
 Leitung: Rita Heimann
 Kursnr.: U2633-104 (16,50 €)

Ein Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich!

KULTUR - MUSIK - LITERATUR

Literaturkreis

Wer nicht liest, kennt die Welt nicht.
 (Arno Schmidt)

In Absprache mit den Teilnehmer*innen werden sowohl Neuerscheinungen als auch klassische Werke der Dichtung ausgewählt und besprochen. Über genauere Angaben gibt die Referentin gerne Auskunft (Tel. 02507/9460).

Termin: Di. 07.01.20 / 12 x (14-tägig)
 Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
 Ort: Konferenzraum des Kreisbildungswerkes
 Leitung: Elisabeth Bethge
 Kursnr.: U2651-100 (48,00 €)

Termin: Di. 18.08.20 / 9 x (14-tägig)
 Zeit: 09:00- 10:30 Uhr
 Ort: Konferenzraum des Kreisbildungswerkes
 Leitung: Elisabeth Bethge
 Kursnr.: U2651-101 (28,00 €)



HERIBERT WOESTMANN
SCHLEIDERWEG 9
48249 DÜLMEN
T. 02594.5111
MAIL: LIF@UNI-MUENSTER.DE

FÜR DEIN LEBEN GERN.

 **THEOLOGISCHES
BILDUNGSWERK
DÜLMEN**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

3-TEILIGE VORTRAGSREIHE

Im Herbst 2020 ist wieder eine 3-teilige Vortragsreihe in Planung !



Vortrag mit
Prof. Dr. Dr. Sternberg zum
Thema „Es ist jetzt Zeit zum
Handeln“.



FÜR DEIN LEBEN GERN.

KONTAKT:
KREISBILDUNGSWERK COESFELD
T. 02541.952673
KBW-COESFELD@BISTUM-MUENSTER.DE



GESUNDHEITSBILDUNG

Gedächtnistraining Wellness für den Kopf

„Braucht mein Gehirn denn Training? Nicht erst im Alter? So vergesslich bin ich doch noch nicht.“ So oder ähnlich werden auch Sie wahrscheinlich denken.

Wie unser Körper ständig Bewegung braucht, damit die Muskeln nicht erschlaffen, so braucht auch unser Gehirn ständig wechselnde Anforderungen, damit unser Denken nicht verkümmert. Denn unsere Hirnleistung wird ständig gebraucht, wenn es um Wahrnehmungen, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, logisches Denken, Urteilsfähigkeit, Fantasie, Kreativität und Denkflexibilität geht. All das kann man trainieren, zumal es nach heutigen Erkenntnissen unstrittig ist, dass regelmäßige Übungen zu einer Steigerung der Gehirnleistung beitragen, bestimmte Beschwerden zu reduzieren oder hinauszuzögern, unabhängig vom Alter oder der jeweiligen Lebenssituation. In spielerischer Form, in offener und freundlicher Atmosphäre, ohne Stress und Druck sollen „die grauen Zellen“ wieder oder weiterhin aktiviert werden.



Termin: Do. 16.01.20 / 19 x
 Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
 Ort: Torhaus am Kirchplatz
 Leitung: Reinhold Hettlich
 Kursnr.: U2631-500 (57,00 €)

Termin: Do. 03.09.20 / 12 x
 Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
 Ort: Torhaus am Kirchplatz
 Leitung: Reinhold Hettlich
 Kursnr.: U2631-501 (36,00 €)

FITNESS UND BEWEGUNG

Sitzgymnastik für Senioren

Übungen im Sitzen mit und ohne Musik -
in Zusammenarbeit mit dem Marienstift

Termin: Do. 02.01.20 / 16 x (14-tägig)
Zeit: 15:30- 17:00 Uhr
Ort: Marienstift
Leitung: Gisela Sachs
Kursnr.: U2633-500 (38,40 €)

Termin: Do. 13.08.20 / 10 x (14-tägig)
Zeit: 15:30- 17:00 Uhr
Ort: Marienstift
Leitung: Gisela Sachs
Kursnr.: U2633-501 (24,00 €)

Sportliche Bewegung im Alter

Gymnastikangebot für Senioren-
in Zusammenarbeit mit dem Marienstift

Termin: Do. 09.01.20 / 15 x (14-tägig)
Zeit: 15:30- 17:00 Uhr
Ort: Marienstift
Leitung: Christel Schneider
Kursnr.: U2633-502 (36,00 €)

Termin: Do. 06.08.20 / 11 x (14-tägig)
Zeit: 15:30- 17:00 Uhr
Ort: Marienstift
Leitung: Christel Schneider
Kursnr.: U2633-503 (26,40 €)

Seniorengymnastik

Der Kurs beinhaltet leichte, gezielte Übungen
u.a. mit Bällen zur körperlichen, geistigen Gesun-
derhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
im Seniorenalter.

Frauen

Termin: Mi. 08.01.20 / 22 x
Zeit: 08:00- 09:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum des
Multifunktionalen Gebäudes
Leitung: Sonja Tillmann
Christel Schneider
Kursnr.: U2633-504 (55,00 €)

Frauen und Männer

Termin: Mi. 08.01.20 / 22 x
Zeit: 09:00- 10:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum des
Multifunktionalen Gebäudes
Leitung: Sonja Tillmann
Christel Schneider
Kursnr.: U2633-505 (55,00 €)

Männer

Termin: Mi. 08.01.20 / 22 x
Zeit: 10:00- 11:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum des
Multifunktionalen Gebäudes
Leitung: Sonja Tillmann
Christel Schneider
Kursnr.: U2633-506 (55,00 €)

Frauen

Termin: Mi. 12.08.20 / 16 x
Zeit: 08:00- 09:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum des
Multifunktionalen Gebäudes
Leitung: Sonja Tillmann
Christel Schneider
Kursnr.: U2633-507 (40,00 €)

Frauen und Männer

Termin: Mi. 12.08.20 / 16 x
Zeit: 09:00- 10:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum des
Multifunktionalen Gebäudes
Leitung: Sonja Tillmann
Christel Schneider
Kursnr.: U2633-508 (40,00 €)

Männer

Termin: Mi. 12.08.20 / 16 x
Zeit: 10:00- 11:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum des
Multifunktionalen Gebäudes
Leitung: Sonja Tillmann
Christel Schneider
Kursnr.: U2633-509 (40,00 €)

KULTUR - MUSIK - LITERATUR

Literaturkreis

Wer nicht liest, kennt die Welt nicht.
(Arno Schmidt)



In Absprache mit den Teilnehmer*innen werden sowohl Neuerscheinungen als auch klassische Werke der Dichtung ausgewählt und besprochen. Über genauere Angaben gibt die Referentin gerne Auskunft (Tel. 02507/9460).

Termin: Mo. 06.01.20 / 12 x (14-tägig)
Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
Ort: Marienstift
Leitung: Elisabeth Bethge
Kursnr.: U2651-500 (48,00 €)

Termin: Mo. 17.08.20 / 9 x (14-tägig)
Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
Ort: Marienstift
Leitung: Elisabeth Bethge
Kursnr.: U2651-501 (36,00 €)

FÜR DEIN LEBEN GERN.

KONTAKT:
KREISBILDUNGSWERK COESFELD
T. 02541.952673
KBW-COESFELD@BISTUM-MUENSTER.DE

 **THEOLOGISCHES
FORUM
LÜDINGHAUSEN**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

3-TEILIGE VORTRAGSREIHE

Im Herbst 2020 ist wieder eine 3-teilige Vortragsreihe in Planung !



FOTO: Krug

Vortrag mit Prof. Dr. Ramminger zum Thema „Ist die Kirche noch zu retten?“

KONTAKT:
KREISBILDUNGSWERK COESFELD
T. 02541.952673
KBW-COESFELD@BISTUM-MUENSTER.DE

FÜR DEIN LEBEN GERN.



ELTERN MIT KINDERN - BEWEGEN UND ENTSPANNEN

Spieltornen

Ein Angebot für Eltern mit ihren Kindern von 1- 3 Jahren. Spielerisches Turnen nach Musik, auf Turngeräten etc. Den Eltern wird gezeigt, wie die Kinder Koordination und Gleichgewicht beim Singen, Spielen, Klettern und Balancieren erlernen. Fröhliche Spiele sprechen die Sinne an, fördern die Phantasie und helfen bei der Entwicklung motorischer Abläufe. Mitzubringen sind: Rutsche-Socken bzw. Turnschuhe (auch für die Erwachsenen) und bequeme Kleidung

Termin: Fr. 10.01.20 / 10 x
 Zeit: 15:45- 16:45 Uhr
 Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule
 Leitung: Ute Dauster
 Kursnr.: U2615-700 (25,00 €)

Termin: Fr. 24.04.20 / 6 x
 Zeit: 15:45- 16:45 Uhr
 Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule
 Leitung: Ute Dauster
 Kursnr.: U2615-701 (15,00 €)

Termin: Fr. 14.08.20 / 13 x
 Zeit: 15:45- 16:45 Uhr
 Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule
 Leitung: Ute Dauster
 Kursnr.: U2615-702 (32,50 €)

Termin: Fr. 10.01.20 / 10 x
 Zeit: 16:45- 17:45 Uhr
 Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule
 Leitung: Ute Dauster
 Kursnr.: U2615-703 (25,00 €)

Termin: Fr. 24.04.20 / 6 x
 Zeit: 16:45- 17:45 Uhr
 Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule
 Leitung: Ute Dauster
 Kursnr.: U2615-704 (15,00 €)

Termin: Fr. 14.08.20 / 13 x
 Zeit: 16:45- 17:45 Uhr
 Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule
 Leitung: Ute Dauster
 Kursnr.: U2615-705 (32,50 €)

FITNESS UND BEWEGUNG**Gesundheitstraining für Ältere**

Termin: Do. 09.01.20 / 10 x
Zeit: 19:00- 20:00 Uhr
Ort: Philippus-Sun-Haus, St. Barbara
Leitung: Ursula Busch
Kursnr.: U2633-703 (30,00 €)

Termin: Do. 26.03.20 / 10 x
Zeit: 19:00- 20:00 Uhr
Ort: Philippus-Sun-Haus, St. Barbara
Leitung: Ursula Busch
Kursnr.: U2633-704 (30,00 €)

Termin: Do. 13.08.20 / 13 x
Zeit: 19:00- 20:00 Uhr
Ort: Philippus-Sun-Haus, St. Barbara
Leitung: Ursula Busch
Kursnr.: U2633-705 (39,00 €)

**Wirbelsäulengymnastik /
Rückentraining**

Rückenschule nach Yoga und Pilates mit Fas-
zientraining

Termin: Di. 07.01.20 / 12 x
Zeit: 18:30- 19:30 Uhr
Ort: Turnhalle Grundschule Wethmar
Leitung: Isabella Leite Neves
Kursnr.: U2633-706 (30,00 €)

Termin: Di. 31.03.20 / 10 x
Zeit: 18:30- 19:30 Uhr
Ort: Turnhalle Grundschule Wethmar
Leitung: Isabella Leite Neves
Kursnr.: U2633-707 (25,00 €)

Termin: Di. 18.08.20 / 12 x
Zeit: 18:30- 19:30 Uhr
Ort: Turnhalle Grundschule Wethmar
Leitung: Isabella Leite Neves
Kursnr.: U2633-708 (30,00 €)

Senioren - Tanz / Tänze aus aller Welt

Kreis- und Paartänze, Square, Rounds. Körper und Geist werden aktiviert und der soziale Kontakt mit anderen fördert das persönliche Wohlbefinden.

Termin: Do. 09.01.20 / 22 x
Zeit: 09:45- 11:15 Uhr
Ort: Heliand Gemeindehaus
Leitung: Christel Müller
Kursnr.: U2633-720
Kursgebühr: pro Termin 2,50 €

Termin: Do. 13.08.20 / 17 x
Zeit: 09:45- 11:15 Uhr
Ort: Heliand Gemeindehaus
Leitung: Christel Müller
Kursnr.: U2633-721
Kursgebühr: pro Termin 2,50 €



BRIGITTE LENFERS
JESSE-OWENS-STR. 32
48301 NOTTULN
T. 02502.7683

BÜRO:
HERIBURGSTR. 12
48301 NOTTULN
T. 02502.9646
DIENSTAGS, 9:30 - 11:00 UHR
DONNERSTAGS, 16:30 - 18:00 UHR

FÜR DEIN LEBEN GERN.

**BILDUNGSWERK
NOTTULN**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

ELTERN- UND FAMILIENBILDUNG

Erste-Hilfe am Säugling und Kleinkind - für Eltern und Großeltern

Wie kann ich meinem Kind in einer akuten Notfallsituation helfen und welche Maßnahmen muss ich einleiten? Unfälle, Erkrankungen, Vergiftungen, Atemstillstand, bedrohliche Blutungen, Wunden und Verbände sind zentrale Themen dieses Kurses. In theoretischen und praktischen Übungseinheiten werden sowohl die richtigen Verhaltensweisen in Notfällen als auch die Herz-Lungen-Wiederbelebung erlernt.

Termin: Sa. 21.11.20 / 1 x
 Zeit: 09:00- 13:00 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Jordis Kreuz
 Kursnr.: U2613-400 (15,00 €)

Was ist noch normal?

Bei Fragen nach der Entwicklung des Kindes und dem Vergleich mit anderen Kindern kommen oft Zweifel auf:

Ist mein Kind in seiner Entwicklung verzögert?
 Müsste mein Kind nicht auch schon ...?
 Haben wir etwas falsch gemacht?
 Sind diese Zweifel berechtigt?
 Gibt es nicht vielmehr eine individuelle Entwicklung jeden Kindes?

An diesem Abend sollen folgende Inhalte im Vordergrund stehen:

- Meilensteine der Entwicklung,
 - mögliche Abweichungen
 - therapie bedürftige Auffälligkeiten
- In Kooperation mit den Familienzentren.

Termin: Mi. 06.05.20 / 1 x
 Zeit: 20:00- 21:30 Uhr
 Ort: Familienzentrum St. Gerburgis
 ReferentIn: Dr. Mechthild Kreysing
 Kursnr.: U2613-401

ELTERN MIT KINDERN - SPIELEN UND LERNEN

Eltern - Kind - Kurs Kidix

► Kidix- Kinderzeit

Die Kinder spielen, entdecken und erforschen selbständig ihre Umwelt im vorbereiteten Raum. Die Kursleitung macht altersgemäße Spiel-Vorschläge. Die Kinder nehmen erste Kontakte zu anderen Kindern und Erwachsenen auf.

► Kidix- Elternzeit

Eltern informieren sich und tauschen sich aus zu Erziehungs-, Entwicklungs- und Familienfragen. Die Kursleitung gibt Impulse zu aktuellen Themen. Durch angeleitete Beobachtung und Gespräche verstehen Eltern ihr Kind und seine Bedürfnisse besser und erhalten Anregungen für den Alltag in der Familie.

► Kidix- gemeinsame Zeit

Eltern und Kinder sind miteinander kreativ, singen und spielen, sie lernen andere Familien kennen und erfahren Gemeinschaft.

Ein Elternabend dient der Klärung der Bildungsziele und dem Erfahrungsaustausch.

Termin: Mo. 20.01.20 / 17 x + Elternabend
 Zeit: 09:00- 10:30 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Lisa Große Brinkhaus
 Kursnr.: U2614-400 (73,75 €)

Termin: Mi. 22.01.20 / 17 x + Elternabend
 Zeit: 09:00- 10:30 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Lisa Große Brinkhaus
 Kursnr.: U2614-401 (73,75 €)

Termin: Do. 23.01.20 / 17 x + Elternabend
 Zeit: 09:00- 10:30 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Lisa Große Brinkhaus
 Kursnr.: U2614-402 (73,75 €)

Eltern - Baby - Gruppe

In diesen Kursen für Eltern mit Säuglingen im Alter ab vier Monaten stehen die Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung und das Sammeln von ersten sozialen Kontakten der Babys untereinander im Vordergrund. Dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angemessene Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen

werden durch die Gruppenleiterin vermittelt. In den Ruhepausen der Kinder bleibt genügend Raum und Zeit zur Kontaktaufnahme und zum Erfahrungsaustausch der Eltern. Zu jedem Kurs gehört ein Elternabend.

Eltern-Start NRW

Termin: Di. 21.01.20 / 5 x
 Zeit: 09:00- 10:30 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: N.N.
 Kursnr.: U2614-403



„Elternstart NRW“ ist ein Familienangebot für Mütter/Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. „Elternstart NRW“ ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Land NRW. „Elternstart NRW“ wird als klassischer Kurs mit festen Zeiten angeboten und umfasst 5 Termine mit jeweils 90 Minuten. In jeder Gruppe sind bis zu zehn TeilnehmerInnen mit ihren Kindern.

Fortsetzung

Termin: Di. 25.02.20 / 12 x + Elternabend
 Zeit: 09:00- 10:30 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: N.N.
 Kursnr.: U2614-403A (55,00 €)

ELTERN MIT KINDERN - BEWEGEN UND ENTSPANNEN

Familieturnen

Bevor die Kinder sich für eine Sportart entscheiden, können sie in diesem Kurs verschiedene Sportangebote wahrnehmen. Ball-, Fang- und Singspiele sind grundlegende Bewegungsmöglichkeiten. Bewegungslandschaften laden die Kinder (bis 5 Jahre) und ihre Eltern zum Turnen ein. Das Ausprobieren von Turn- und Handübungsgeräten gibt den Kindern die Chance, ihren Körper zu erfahren.

Termin: Sa. 01.02.20 / 17 x
 Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
 Ort: Turnhalle Liebfrauenschule
 Leitung: Brigitte Lenfers
 Kursnr.: U2615-400 (51,00 €)

Termin: Sa. 05.09.20 / 11 x
 Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
 Ort: Turnhalle Liebfrauenschule
 Leitung: Brigitte Lenfers
 Kursnr.: U2615-401 (33,00 €)

RELIGION - PERSÖNLICHKEIT - GESELLSCHAFT

Ausgeheuchelt!

- so geht es aufwärts mit der Kirche

Autorenlesung und Diskussion

Stefan Jürgens, Pfarrer in Ahaus und Alstätte und seit 26 Jahren im Dienst der Kirche, stellt sein neues Buch vor. Darin schreibt er, warum auch ihm die Kirche das Glauben schwer macht. Das alles hat er sich von der Seele geschrieben. Ehrlich, persönlich. Nicht um zu zerstören, sondern um aufzubauen. Er gibt nicht auf, die Sache Jesu ist es ihm wert.

Die Leser*innen erfahren, wie er Christ geworden ist, was ihm der Glaube bedeutet und warum er trotz allem daran festhält – komme, was wolle. Priestersein ist sein Traumjob und zwar von Beginn seiner Ausbildung bis heute. Freiheit und Gewissen spielen dabei eine große Rolle und das große Vertrauen, das ihm die Menschen entgegenbringen.

Dafür lohnt sich aller Einsatz: für eine Gemeinde, die ihm glauben hilft und sogar für die Leute, die Kirche bloß als Dienstleister sehen. Denn da ist ganz viel Sehnsucht drin. Er darf das Leben aufschließen für Gott. Sorgen hat er sich von Anfang an aber auch gemacht. Und hier wird das Buch kritisch: Sorgen über den unerwachsenen Glauben der meisten Christen, das verschwurbelte Gelaber vieler Amts- und Entscheidungsträger und die heillose Geschäft-

tigkeit des kirchlichen Apparats. Diagnose: zuviel Kirche, zu wenig Jesus.

Stefan Jürgens beklagt, das Sein und Schein auseinanderklaffen. Er fragt: Wann ist endlich Schluss mit der Heuchelei? Zölibat und Frauenweihe, Macht und Missbrauch, Klerikalismus und XXL-Gemeinden: Die Reformthemen liegen auf der Hand, der Heilige Geist ringt mit der Kirche, aber die das Sagen haben, hören ihn nicht. Sie hören nur auf ihren Korpsgeist, denn sie haben Angst voreinander.

Jedes Kapitel schließt mit konstruktiven Vorschlägen für die Kirche ab. Der Autor begibt sich damit auf kirchenpolitisches Glatteis. Einige werden ihm dafür die Rechtgläubigkeit absprechen. Andere werden sagen:

Da schreibt ein Pfarrer, was er wirklich denkt. Stefan Jürgens: "Nein, ich gebe nicht auf. Ich lasse mir meine Kirche nicht kaputt machen. Und ja, ich fange bei mir selber an. Ich glaube, dass es mit der Kirche aufwärts geht. Da ist noch Luft nach oben!"

Termin: Fr. 13.03.20 / 1 x
 Zeit: 20:00- 22:15 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Referent: Pfarrer Stefan Jürgens
 Kursnr.: U2621-400

Mit Mitra und Talar im Kino

- Filmabend

Das Leben und Handeln von Päpsten, Kardinälen, Bischöfen, Pfarrern und Kaplänen hat immer wieder Regisseure und Drehbuchautoren herausgefordert. In vielen Filmen spielen geistliche Herren eine Hauptrolle – und nicht wenige dieser Filme sind weltberühmt geworden.

Manche Filme haben sich mit realen Persönlichkeiten der Kirchengeschichte auseinandergesetzt, andere haben fiktive Gestalten dargestellt. Die Bandbreite der Sujets reicht von historischen Filmen über psychologische Darstellungen bis hin zu humorvollen Beiträgen oder gar Kriminalfilmen.

Im Rahmen eines Filmabends werden mit einer ganzen Reihe von Filmausschnitten Beispiele dieser Filme gezeigt.

Der Schwerpunkt liegt dabei an diesem Abend auf den aufrüttelnden Filmen, die nachdenklich machen, die Betroffenheit auslösen. Die Position der Kirche im Verhältnis zu totalitären Systemen und der Standort von Kirchenmännern in der Geschichte des 20. Jahrhunderts werden auf der Leinwand thematisiert. Nachdenkliches steht neben Aufrüttelndem, Spannendes neben Humorvollem.

Und wie steht es um den Unterhaltungswert? Auch bei aufrüttelnden Filmen will das Kino neben der Vermittlung von Botschaften auch den Zuschauer unterhalten. Wir bewegen uns in einem Spannungsfeld zwischen Unterhaltung auf höchstem Niveau einerseits und tief berührenden Botschaften andererseits. Die

Wiederbegegnung mit bekannten Schauspielerpersönlichkeiten kommt nicht zu kurz – Pater Brown allerdings wird nicht auftreten, und auch der Held der Dornenvögel darf nicht erwartet werden: dafür sind Ausschnitte aus Meisterwerken der Kino-Geschichte zu sehen. Im Anschluss an den Vortrag und die Filmbeispiele besteht Gelegenheit zum Austausch im Gespräch.

Termin: Do. 08.10.20 / 1 x
 Zeit: 20:00- 21:30 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Referent: Peter Amadeus Schneider
 Kursnr.: U2621-401 (3,00 €)

besser zu verstehen. Diese Erfahrung in einer Gruppe zu machen, kann eine ungeheuer tröstliche Wirkung haben. Eine schöpferische Pause mit kleiner Stärkung ist eingeplant.

Termin: Mi. 04.03.20 / 1 x
 Zeit: 15:00- 17:15 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Elisabeth Hoffschröer
 Kursnr.: U2621-402

Termin: Mi. 07.10.20 / 1 x
 Zeit: 15:00- 17:15 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Elisabeth Hoffschröer
 Kursnr.: U2621-403

Der Trauer Ausdruck geben durch

„Kreatives Schreiben“

Schreiben ist leicht, man muss nur die falschen Wörter weglassen
(Mark Twain)

Trauer ist eine Gabe, um die Schmerzen des Abschieds in unser Leben zu integrieren. Erst wenn wir uns von einer alten Situation gut verabschiedet haben, können wir Neues begreifen. So unterschiedlich wie wir Menschen sind, so individuell ist auch unsere Trauer und ihre Bewältigung. In diesem Kurs können verschiedene Techniken des kreativen Schreibens erprobt werden. Manchmal gelingt es, durch Schreiben Klarheit in eigene Denk- und Verhaltensmuster zu gewinnen und damit sich selbst und andere

Pflegeleichte Staudenbeete - Alternativen zum Kiesgarten

Dieser Lichtbildervortrag soll eine Planungshilfe für die Anlage pflegeleichter Staudenbeete an unterschiedlichen Standorten sein. Die gelernte Gärtnerin und freischaffende Gartenplanerin möchte verdeutlichen, wie wenig Pflege Staudenbeete brauchen, wenn sie richtig angelegt sind. Allgemeine Kriterien der Staudenverwendung werden ebenso erläutert wie unterschiedliche Gestaltungskriterien bei der Pflanzenauswahl und die richtige Pflege. Die einzelnen Stauden werden anhand von Bildern vorgestellt. Zusätzlich werden Beispiele für gelungene Staudenpflanzungen gezeigt.

Termin: Do. 30.01.20 / 1 x
 Zeit: 19:30- 21:00 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Gabriele Christensen
 Kursnr.: U2624-400 (8,00 €)

Erste Hilfe für Senioren

Immer mehr Senioren sind aktiv und oft unterwegs oder genießen ihren Lebensabend zu Hause. Kommt es mal zu Notsituationen, muss oft sehr schnell und passend reagiert werden. Um nicht hilflos dazustehen, wird an diesem Abend erklärt, wie ein Notruf richtig abgesetzt wird und wie erste Hilfsmaßnahmen durchgeführt werden können, bis der Krankenwagen kommt. Dabei wird das Erkennen und das richtige Verhalten bei Herzinfarkt, Schlaganfall, Bewusstlosigkeit im Vordergrund stehen.

Die Teilnehmer haben auf Wunsch die Möglichkeit, eine Reanimation zu trainieren.

Termin: Fr. 24.04.20 / 1 x
 Zeit: 18:30- 21:00 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Jordis Kreuz
 Kursnr.: U2631-400 (20,00 €)

Die heilende Kraft der Kräuter in unseren Gärten und in der Natur

Wir machen uns auf den Weg zu den Kräutern! Nehmen Sie einen Korb und begleiten Sie die Kursleiterin. Sie zeigt, wo Kräuter wachsen, wie man sie verarbeitet und wie sie wirken. Es gibt viele heimische Kräuter, bekannte und weniger bekannte, die vor unseren Füßen wachsen. Wir gehen gemeinsam in die freie Natur, sammeln und bestimmen die Pflanzen.

Im praktischen Teil des Kurses werden uns ihre gesundheitlichen Wirkungen zugutekommen. Wir verarbeiten unterschiedliche Pflanzenteile und stellen verschiedene Teerezepte her. Jedes Kraut entfaltet seine spezifische heilende Kraft.

Die Frühjahrskraft der Kräuter nutzen

Termin: Fr. 08.05.20 / 1 x
 Zeit: 17:00- 19:15 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Carmen Kock
 Kursnr.: U2631-401 (8,00 €)

Die Früchte des Herbstes ernten und die heilende Kraft nutzen

Termin: Fr. 04.09.20 / 1 x
 Zeit: 17:00- 19:15 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Carmen Kock
 Kursnr.: U2631-402 (8,00 €)

GESUNDHEITSBILDUNG

Fasten und Qi Gong Erholung für Körper, Geist und Seele

Fasten ist eine uralte Methode, die in fast allen Religionen praktiziert und in der naturheilkundlichen Medizin zur Vorbeugung und Therapie eingesetzt wird. Im Fasten verzichten wir freiwillig für eine bestimmte Zeit auf jede feste Nahrung und auf Genussmittel- ohne zu hungern. Dennoch sind wir voll leistungsfähig. Der Körper schaltet um auf eine „Ernährung von Innen“ und kann so Überflüssiges und Schädliches abbauen und entgiften. Ganzheitliches Fasten bezieht die geistig-seelische Dimension mit ein. Wir kommen zur Ruhe, können uns auf unser Selbst besinnen und unsere Lebensweise neu überdenken. Durch die gemeinsamen Gespräche, die Bewegungs- und Entspannungsübungen und Meditationen kann diese Fastenwoche zu einem besonderen Erlebnis werden. Insbesondere unterstützen Übungen aus dem Qi Gong wirkungsvoll den Reinigungsprozess im Fasten. Die Fastenverpflegung kann individuell mit den Teilnehmern abgesprochen werden. So ist ein Tee/Saft-Fasten nach Dr. Buchinger ebenso möglich, wie ein Fasten mit Basenkost, in dem Obst und Gemüse verzehrt werden kann. Zum Besuch des Infoabends sind alle am Fasten Interessierten herzlich eingeladen, für die Teilnahme an der Fastenwoche ist der Infoabend verbindlich. Sie erhalten an diesem Abend allgemeine Informationen über den Sinn und die Wirkungen des Fastens und auch wichtige Hinweise zu Ihrer Vorbereitung auf die Fastenwoche.

34

Infoabend: Mo. 10.02.20, 19:30 Uhr
Termin: 26.02.-07.03.20 (Fastenwoche)
Nachtreffen: Mi. 01.04.20
Zeit: 19:00- 21:15 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
Leitung: Lucia Pferdekamp
Kursnr.: U2631-403 (67,50 €*)

*zuzüglich ca. 10,00 € für Fastengetränke

Kleine Auszeit - Wanderreise Nationalpark Kellerwald-Edersee

Zu unserer 4-tägigen Wanderreise starten wir in Fahrgemeinschaften nach Waldeck an den Edersee, Deutschlands größtem Stausee. Dort haben wir unser Standortquartier im Biohotel Belvedere mit Seeblick. Das Hotel bietet uns in einem gemütlichen Ambiente neben einem vorzüglichen Frühstück zur Entspannung einen Wellnessbereich mit Sauna und Naturbadeteich. Ausgestattet mit einem Lunchpaket können wir direkt vom Hotel aus unsere Wanderungen durch den Nationalpark Kellerwald und Edersee starten. Wir sind u.a. unterwegs auf dem Urwaldsteig Edersee und dem Kellerwald-Steig und erkunden den einzigartigen Nationalpark Kellerwald-Edersee. Der Nationalpark ist mit 57 qkm einer der größten zusammenhängenden Buchenwälder Mitteleuropas und 2011 zum UNESCO-Weltnaturerbe erklärt worden. Besonders im Herbst können wir uns hier an der Farbenpracht der Natur erfreuen. Die Wanderstrecken sind so geplant, dass sie bei normaler Kondition und Gesundheit gut zu bewältigen sind.

Anmeldeschluss: Mo. 15.06.20

Infoabend: Di. 26.05.20, 19:30 Uhr, Pfarrheim

Termin: 20.09.20 bis 23.09.20 / 4 Tage

Leitung: Lucia Pferdekamp

Kursnr.: U2631-404 (110,00 €)

➤ **zusätzliche Kosten:**

3 Übernachtungen mit Frühstück
ca. 180,00 € / p. P. DZ mit Balkon u. Seeblick,
incl. Biofrühstück, Sauna, Gästecard
Fahrtkosten und weitere Verpflegung

Wanderreise durch den Natur- und Geopark Vulkaneifel

Auf dieser 5-tägigen Wanderreise sind wir unterwegs zwischen Gerolstein und Wittlich. Nach der Ankunft in Daun und einer Rundwanderung um die Dauner Maare geht es zu unserem Standortquartier in Manderscheid, Hotel Heidsmühle (www.heidsmuehle.de). Von hier starten wir die Wandertouren der nächsten Tage. Wir wandern von Daun entlang der Lieser durch das Liesertal – und können Wasserbüffel bestaunen und vielleicht die Wasseramsel hören. Weiter geht es über den Mosenberg mit dem wohl schönsten Streckenabschnitt des Lieserpfades zur urwüchsigen Wolfsschlucht und zum Windsborn Kratersee. Auf einer beeindruckenden Wanderung durch das wildromantische Salmtal besuchen wir auch das Zisterzienser Kloster Himmerod.

Bevor wir den Heimweg antreten mit vielen neuen Eindrücken über unsere erdgeschichtliche Vergangenheit wollen wir noch eine Wanderung zu den Manderscheider Burgen unternehmen und die geschichtliche Dimension dieser Region durch eine Führung erleben.

Die Anreise erfolgt mit der Bahn oder mit dem PKW in Fahrgemeinschaften. Die Wanderungen werden den Wetterverhältnissen angepasst und sind bei etwas Wandererfahrung, normaler Kondition und Gesundheit gut zu bewältigen.

Infoabend: Mo. 27.01.20, 19:30 Uhr, Pfarrheim

Termin: 31.05.20 bis 04.06.20 / 5 Tage

Leitung: Lucia Pferdekamp

Kursnr.: U2631-405 (140,00 €)

➤ **zusätzliche Kosten:**

4 Übernachtungen incl. Halbpension
ab 240,00 €/ DZ pro Person
ab 304,00 €/ EZ

Fahrtkosten, Kurtaxe und weitere Rucksackverpflegung

Vitalwoche auf Rügen

Verträumtes Ostseebad Baabe - Basenkost, Wandern, Qi Gong und mehr

Das Gesundheitshotel Villa Sano (www.villasano.de) liegt in der ruhigen Strandstraße, nur wenige Gehminuten vom herrlichen Sandstrand entfernt zwischen Sellin und Göhren. Von hier aus können wir die Insel mit ihren Kreidefelsen, weiten feinen Sandstränden, Nationalpark-Landschaften und Buchenwäldern erkunden und die kleinen Fischerdörfer oder die Bäderarchitektur bewundern. In dieser heilsamen frischen Seeluft lassen wir uns in unserem ***Superior-Hotel mit Basenkost verwöhnen und sammeln wichtige Pluspunkte für unsere Gesundheit und Vitalität. Heilgymnastische Übungen, Meditationen und Selbstmassagen aus dem Qi Gong unterstützen die positiven Wirkungen. Die eigene Lebensenergie, das Qi wird aktiviert, besonders spürbar bei Übungen direkt am Meer. Ergänzt werden kann das Bewegungs- und Entspannungsprogramm durch den kostenfreien Besuch der hauseigenen Sauna und die Nutzung des Massagesessels.

Individuelle Beratungen und Gruppengespräche helfen, die Erfolge der Vitalwoche im Alltag zu sichern und einen gesundheitsförderlichen Ernährungs- und Lebensstil umzusetzen. Die Kräuterexpertin Carmen Kock aus Nottuln wird uns auf den Wanderungen begleiten. Sie wird uns die heilende Kraft der Pflanzen vermitteln, die wir dann in den selbst zubereiteten Tees auch direkt spüren und genießen können.

Infoabend: Di. 19.05.20, 19:30 Uhr
im Pfarrheim

Termin: 02.10.20 bis 09.10.20 / 8 Tage

Leitung: Lucia Pferdekamp

Kursnr.: U2631-406 (220,00 €)

► zusätzliche Kosten:

7 Übernachtungen incl. Verpflegung/Basenkost
mit Basenkost: ca. 499,-- € / DZ pro Person
mit Basenkost: ca. 589,-- € / EZ
freie Nutzung der hauseigenen Sauna und des
Massagesessels
plus Fahrtkosten und Kurtaxe

Die Anreise erfolgt individuell mit der Bahn
oder mit Fahrgemeinschaften.



Weitere Informationen für alle Angebote von
Lucia Pferdekamp erhalten Sie unter:
Tel. 02502.1509, www.pferdekamp.de,
E-Mail: lucia.pferdekamp@gmx.de

ENTSPANNUNG UND BALANCE

Feldenkrais für fitte Füße ein Wohlfühlnachmittag für „Schwerstarbeiter“

Haben Sie sich schon manchmal gefragt, wie es sein kann, dass so kleine Füße einen so großen Menschen durchs ganze Leben – und damit fast einmal um die Welt – tragen können? Das Fußskelett ist ein Wunderwerk der Statik und Dynamik. Wie störanfällig es jedoch sein kann, zeigen Halux Valgus, Hammerzehen, Senk-, Spreiz-, Knickfüße und Co. in allen Schattierungen. Wir nutzen diesen Nachmittag mit einfachen und sanften, aber sehr wirkungsvollen Feldenkrais-Bewegungseinheiten für mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit der Füße. Ihre Füße erhalten einen besseren Bodenkontakt und Sie selbst eine klarere Aufrichtung und mehr Standfestigkeit.

Termin: Sa. 29.02.20 / 1 x
Zeit: 15:00- 18:00 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
Leitung: Claudia Arnold
Kursnr.: U2632-400 (30,00 €)

Feldenkrais - gut gestimmt! - Atmung und Stimme in Bewegung

Die Atmung – der Puls des Lebens, Sprechens, Singens und Musizierens.

Atmung, das ist Bewegung, stetig wiederkehrend – unser ständiger, vertrauter Begleiter! In diesem Feldenkrais-Kurs erlernen Sie in sanften Stimm- und Bewegungslektionen, Ihre Wahrnehmung für den Atem und den Einsatz Ihrer Stimme zu schulen. Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Sie lernen diesen Atem-Puls spüren, lassen ihn ungestört fließen und so erklingt Ihre Stimme mit Freude und Leichtigkeit! Wir brummen, summen, tönen, seufzen, juchzen, gähnen und bringen den ganzen Menschen in Bewegung! Welch eine Wohltat für Ihre Sprech- und Singstimme! Gut gestimmt geht es leichter!

Termin: Sa. 10.10.20 / 1 x
Zeit: 15:00- 18:00 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
Leitung: Claudia Arnold
Kursnr.: U2632-401 (30,00 €)

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Yoga-Stellungen (Asanas) trainieren jeden Körperteil, strecken und kräftigen Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule. Sie wirken auf unsere Drüsen und Nerven, verbessern unseren Kreislauf und unseren Verdauungsprozess- kurzum: sie unterstützen die Gesundheit des ganzen Menschen. Durch bewusste Ausführung der Übungen im Einklang mit unserem Atem nähern wir uns durch Yoga unserem inneren Kern und werden ruhiger, konzentrierter und entspannter.

Mitzubringen sind: Decke/Isomatte, ein großes Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Kopfkissen

Termin: Mo. 03.02.20 / 13 x
 Zeit: 18:00- 19:30 Uhr
 Ort: Liebfrauenschule, Meditationsraum
 Leitung: Sylvia Reich
 Kursnr.: U2632-402 (52,00 €)

Termin: Mo. 07.09.20 / 10 x
 Zeit: 18:00- 19:30 Uhr
 Ort: Liebfrauenschule, Meditationsraum
 Leitung: Sylvia Reich
 Kursnr.: U2632-403 (40,00 €)

Termin: Mo. 03.02.20 / 13 x
 Zeit: 19:45- 21:15 Uhr
 Ort: Liebfrauenschule, Meditationsraum
 Leitung: Sylvia Reich
 Kursnr.: U2632-404 (52,00 €)

Termin: Mo. 07.09.20 / 10 x
 Zeit: 19:45- 21:15 Uhr
 Ort: Liebfrauenschule, Meditationsraum
 Leitung: Sylvia Reich
 Kursnr.: U2632-405 (40,00 €)

Qi Gong - ein Weg zur eigenen Mitte

Ausgehend von der eigenen Mitte entspannen wir und kommen zur Ruhe. Mit den sanften Dehnübungen und den einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übungen aus dem Wudang-Qi Gong und dem Gelenk-Qi Gong können Spannungen abgebaut, die Beweglichkeit und Koordination verbessert und die Muskulatur gekräftigt werden.

Energie, Geist und Atem können sich beim Üben regulieren, körperliches und seelisches Gleichgewicht kann wiedergewonnen werden. Die Bewegungsübungen werden ergänzt durch stille Übungen im Sitzen oder Liegen.

Mitzubringen sind: Decke, bequeme Kleidung, Stoppersocken

Termin: Mo. 13.01.20 / 16 x
 Zeit: 17:00- 18:30 Uhr
 Ort: Ev. Marien-Kindertagesstätte
 Leitung: Lucia Pferdekamp
 Kursnr.: U2632-406 (100,80 €)

Termin: Mo. 31.08.20 / 10 x
 Zeit: 17:00- 18:30 Uhr
 Ort: Ev. Marien-Kindertagesstätte
 Leitung: Lucia Pferdekamp
 Kursnr.: U2632-407 (63,00 €)

FITNESS UND BEWEGUNG

Fit bleiben durch sanftes Krafttraining

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen ab 50 Jahre.

Sich bewegen tut einfach gut. Fahrrad fahren und spazieren gehen sind wichtige Bewegungsmuster, aber viele Muskeln bleiben unbeanspruchert oder werden zu wenig gefordert. Dabei ist es gerade im Alter wichtig, für eine kräftige Muskelstütze des Körpers zu sorgen. „Fit bleiben durch sanftes Krafttraining“ ist ein Mix aus Krafttraining mit Hanteln, Therabändern und Fußmanschetten, sanfter Dehnung und Lockerung. Geübt wird auf dem Stuhl, auf einer Matte am Boden oder auch an der Wand. Die Arbeit mit individuell angepassten Gewichten schont die Gelenke und beansprucht sanft Herz und Kreislauf.

Mitzubringen sind: Decke / Isomatte

Termin: Mo. 13.01.20 / 18 x
 Zeit: 09:15- 10:15 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Cornelia Klein
 Kursnr.: U2633-400 (50,40 €)

Termin: Mo. 17.08.20 / 14 x
 Zeit: 09:15- 10:15 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Cornelia Klein
 Kursnr.: U2633-401 (39,20 €)

Termin: Mo. 13.01.20 / 18 x
 Zeit: 10:15- 11:15 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Cornelia Klein
 Kursnr.: U2633-402 (50,40 €)

Termin: Mo. 17.08.20 / 14 x
 Zeit: 10:15- 11:15 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Cornelia Klein
 Kursnr.: U2633-403 (39,20 €)

Aqua-Training

Wassergymnastik und Wasserspaß für Jung und Alt- Wasser ist zugleich Element und Medium und birgt ungeahnte Kräfte. Bei der Wassergymnastik erfolgt eine Kräftigung, Dehnung und Lockerung des gesamten Körpers. Auch Atmung und Durchblutung werden positiv beeinflusst. Alle Eigenschaften des Wassers werden durch gezielte Übungen genutzt.

Termin: Fr. 24.01.20 / 18 x
 Zeit: 08:30- 09:30 Uhr
 Ort: Hallenbad Gut Holtmann
 Leitung: Susanne Storp
 Kursnr.: U2633-404 (99,00 €)

Termin: Fr. 28.08.20 / 13 x
 Zeit: 08:30- 09:30 Uhr
 Ort: Hallenbad Gut Holtmann
 Leitung: Susanne Storp
 Kursnr.: U2633-405 (71,50 €)

Termin: Fr. 24.01.20 / 18 x
 Zeit: 09:30- 10:30 Uhr
 Ort: Hallenbad Gut Holtmann
 Leitung: Susanne Storp
 Kursnr.: U2633-406 (99,00 €)

Termin: Do. 23.01.20 / 17 x
 Zeit: 10:00- 11:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt Jugendarbeit, Tanzraum
 Leitung: Susanne Storp
 Kursnr.: U2633-410 (47,60 €)

Termin: Fr. 28.08.20 / 13 x
 Zeit: 09:30- 10:30 Uhr
 Ort: Hallenbad Gut Holtmann
 Leitung: Susanne Storp
 Kursnr.: U2633-407 (71,50 €)

Termin: Do. 23.01.20 / 17 x
 Zeit: 11:00- 12:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt Jugendarbeit, Tanzraum
 Leitung: Susanne Storp
 Kursnr.: U2633-411 (47,60 €)

Wirbelsäulengymnastik

Zielgerichtete Zweckgymnastik als Ausgleich zu Alltagsbelastungen und zur Vorbeugung von Schäden im Bereich der Wirbelsäule: Mobilisierende und kräftigende Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der Atemtechnik, praktische Tipps für das tägliche Leben (z.B. richtiges Heben, Tragen, Liegen usw.)
 Mitzubringen sind: Decke / Isomatte

Termin: Do. 03.09.20 / 11 x
 Zeit: 08:00- 09:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt Jugendarbeit, Tanzraum
 Leitung: Susanne Storp
 Kursnr.: U2633-412 (30,80 €)

Termin: Do. 03.09.20 / 11 x
 Zeit: 09:00- 10:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt Jugendarbeit, Tanzraum
 Leitung: Susanne Storp
 Kursnr.: U2633-413 (30,80 €)

Termin: Do. 23.01.20 / 17 x
 Zeit: 08:00- 09:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt Jugendarbeit, Tanzraum
 Leitung: Susanne Storp
 Kursnr.: U2633-408 (47,60 €)

Termin: Do. 03.09.20 / 11 x
 Zeit: 10:00- 11:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt Jugendarbeit, Tanzraum
 Leitung: Susanne Storp
 Kursnr.: U2633-414 (30,80 €)

Termin: Do. 23.01.20 / 17 x
 Zeit: 09:00- 10:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt Jugendarbeit, Tanzraum
 Leitung: Susanne Storp
 Kursnr.: U2633-409 (47,60 €)

Termin: Do. 03.09.20 / 11 x
 Zeit: 11:00- 12:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt Jugendarbeit, Tanzraum
 Leitung: Susanne Storp
 Kursnr.: U2633-415 (30,80 €)

Termin: Mi. 05.02.20 / 16 x
 Zeit: 17:45- 18:45 Uhr
 Ort: Familienzentrum St. Gerburgis
 Leitung: Karin Schülling
 Kursnr.: U2633-416 (44,80 €)

Termin: Mi. 05.02.20 / 16 x
 Zeit: 18:45- 19:45 Uhr
 Ort: Familienzentrum St. Gerburgis
 Leitung: Karin Schülling
 Kursnr.: U2633-417 (44,80 €)

Termin: Mi. 05.02.20 / 16 x
 Zeit: 19:45- 20:45 Uhr
 Ort: Familienzentrum St. Gerburgis
 Leitung: Karin Schülling
 Kursnr.: U2633-418 (44,80 €)

Termin: Mi. 02.09.20 / 11 x
 Zeit: 17:45- 18:45 Uhr
 Ort: Familienzentrum St. Gerburgis
 Leitung: Karin Schülling
 Kursnr.: U2633-419 (30,80 €)

Termin: Mi. 02.09.20 / 11 x
 Zeit: 18:45- 19:45 Uhr
 Ort: Familienzentrum St. Gerburgis
 Leitung: Karin Schülling
 Kursnr.: U2633-420 (30,80 €)

Termin: Mi. 02.09.20 / 11 x
 Zeit: 19:45- 20:45 Uhr
 Ort: Familienzentrum St. Gerburgis
 Leitung: Karin Schülling
 Kursnr.: U2633-421 (30,80 €)

Beckenbodentraining

Blasenschwäche und Senkungsbeschwerden sind sehr häufige Frauenleiden. Durch Geburten und eine Schwäche des Bindegewebes kommt es zu einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur. Durch rechtzeitiges und intensives Training des Beckenbodens kann man in vielen Fällen Beschwerden lindern. Das Beckenbodentraining soll im Kurs eingeübt werden, um Ihnen eine Basis für Ihr tägliches Training zu Hause zu geben.

Mitzubringen sind: Isomatte und Decke

Termin: Mi. 15.01.20 / 19 x
 Zeit: 09:00- 10:00 Uhr
 Ort: Haus Markus
 Leitung: Petra Schippmann
 Kursnr.: U2633-422 (53,20 €)

Termin: Mi. 19.08.20 / 13 x
 Zeit: 09:00- 10:00 Uhr
 Ort: Haus Markus
 Leitung: Petra Schippmann
 Kursnr.: U2633-423 (36,40 €)

Termin: Mi. 15.01.20 / 19 x
 Zeit: 10:00- 11:00 Uhr
 Ort: Haus Markus
 Leitung: Petra Schippmann
 Kursnr.: U2633-424 (53,20 €)

Termin: Mi. 19.08.20 / 13 x
 Zeit: 10:00- 11:00 Uhr
 Ort: Haus Markus
 Leitung: Petra Schippmann
 Kursnr.: U2633-425 (36,40 €)

Gymnastik-Mix

In diesem Kurs wird bei allen Übungen auf rückschonende Bewegungen geachtet. Jede Woche wird eine andere Körper- und Muskelpartie besonders berücksichtigt. Auch Stretching und Bauchmuskeltraining gehören zum Programm. Spezielle Übungen für Teilnehmer/Innen mit Knie-Prothesen, Bandscheibenvorfällen, Brustkrebs, ... können angeboten werden. Mitzubringen sind: Decke / Isomatte, Handtuch

Termin: Mo. 20.01.20 / 16 x
 Zeit: 09:00- 10:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt Jugendarbeit, Tanzraum
 Leitung: Rebecca Feldpausch
 Kursnr.: U2633-426 (44,80 €)

Termin: Mo. 31.08.20 / 11 x
 Zeit: 09:00- 10:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt Jugendarbeit, Tanzraum
 Leitung: Rebecca Feldpausch
 Kursnr.: U2633-427 (30,80 €)

Termin: Mo. 20.01.20 / 16 x
 Zeit: 10:00- 11:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt Jugendarbeit, Tanzraum
 Leitung: Rebecca Feldpausch
 Kursnr.: U2633-428 (44,80 €)

Termin: Mo. 31.08.20 / 11 x
 Zeit: 10:00- 11:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt Jugendarbeit, Tanzraum
 Leitung: Rebecca Feldpausch
 Kursnr.: U2633-429 (30,80 €)

Ausgleichsgymnastik

Ein Kurs für alle, die nach dem Motto „Gemeinsam schaffen wir es leichter“ einen beweglichen Ausgleich zu ihrem Alltag suchen.

Eine Mischung aus Stretching, Gymnastik zur Konditionsschulung und Entspannungs- und Atemübungen führen zu mehr Beweglichkeit und einem stärkeren Körperbewusstsein.

Mitzubringen sind: Decke / Isomatte

Termin: Mi. 26.02.20 / 14 x
 Zeit: 16:15- 17:15 Uhr
 Ort: Sportpark Nottuln
 Leitung: Sylvia Bodde
 Kursnr.: U2633-430 (28,00 €*)

Termin: Mi. 02.09.20 / 11 x
 Zeit: 16:15- 17:15 Uhr
 Ort: Sportpark Nottuln
 Leitung: Sylvia Bodde
 Kursnr.: U2633-431 (22,00 €*)

*zuzüglich Umlage für Raummiete

Gymnastik für Jedermann

Dieser Kurs ist für jeden gedacht, der etwas für seinen Körper und sein Wohlbefinden tun möchte. Im Vordergrund stehen gezielte Übungen, welche die Problemzonen (Bauch, Oberschenkel, Po) ansprechen und zur Straffung des Gewebes führen. Weitere Kursinhalte sind Kräftigungsübungen der gesamten Muskulatur und Entspannungsphasen mit Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Mitzubringen sind: Decke / Isomatte

Termin: Di. 28.01.20 / 16 x
 Zeit: 19:00- 20:00 Uhr
 Ort: Ev. Magdalenen-Kindertagesstätte
 Leitung: Kim Frie
 Kursnr.: U2633-432 (44,80 €)

Termin: Di. 08.09.20 / 10 x
 Zeit: 19:00- 20:00 Uhr
 Ort: Ev. Magdalenen-Kindertagesstätte
 Leitung: Kim Frie
 Kursnr.: U2633-433 (28,00 €)

Termin: Di. 28.01.20 / 16 x
 Zeit: 20:00- 21:00 Uhr
 Ort: Ev. Magdalenen-Kindertagesstätte
 Leitung: Kim Frie
 Kursnr.: U2633-434 (44,80 €)

Termin: Di. 08.09.20 / 10 x
 Zeit: 20:00- 21:00 Uhr
 Ort: Ev. Magdalenen-Kindertagesstätte
 Leitung: Kim Frie
 Kursnr.: U2633-435 (28,00 €)

EDV - SPRACHEN

Welche Möglichkeiten bietet mein Smartphone/iPhone oder mein Tablet/iPad?

Telefonieren und einige andere Funktionen Ihres Smartphones oder iPhones beherrschen Sie. Doch tauchen immer wieder noch einige Fragen auf, die Sie nicht ohne Hilfe beantworten können. Auch Ihr Tablet/iPad beinhaltet noch Funktionen, die Ihnen nicht vertraut sind. Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! In kleinen Gruppen wird Ihnen strukturiert, aber auf Ihre individuellen Fragen eingehend, der grundlegende Umgang mit Ihrem Gerät gezeigt. In Kooperation mit Schülern des Rupert-Neudeck-Gymnasiums Nottuln im Rahmen der Aktion „Rent-an-Abiturient“

Termin: Do. 23.01.20 / 2 x
 Zeit: 17:00- 18:30 Uhr
 Ort: Rupert-Neudeck-Gymnasium Pavillon 2, Raum 2.07
 Kursnr.: U2643-400 (15,00 €)

Termin: Do. 23.01.20 / 2 x
 Zeit: 18:45- 20:15 Uhr
 Ort: Rupert-Neudeck-Gymnasium Pavillon 2, Raum 2.07
 Kursnr.: U2643-401 (15,00 €)

KULTUR - MUSIK - LITERATUR

Literaturkreis

Bücher sind wichtig,
weil sie die einzige Möglichkeit bieten,
mit der Kraft der Imagination in fremde Welten
zu tauchen.

(Florian Langenscheidt)

In Absprache mit den Teilnehmer*innen werden sowohl Neuerscheinungen als auch klassische Werke der Dichtung ausgewählt und besprochen. Über genauere Angaben gibt die Referentin gerne Auskunft (Tel. 02507/9460).

Termin: Do. 09.01.20 / 12 x (14-tägig)
Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
Ort: Ev. Johanneshaus
Leitung: Elisabeth Bethge
Kursnr.: U2651-401 (49,20 €)

Termin: Do. 13.08.20 / 9 x (14-tägig)
Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
Ort: Ev. Johanneshaus
Leitung: Elisabeth Bethge
Kursnr.: U2651-402 (36,90 €)

MODE - DESIGN

Lust am Schneiden

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Ob Kinderkleidung, Hose, Rock oder Top, Kissen,
Tasche oder Hut:

In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen und wertvolle Tipps rund um Stoffe, Schnitte, Zuschneiden und Verarbeitungstechniken. Der Kurs richtet sich an alle, die noch nicht nähen können, aber auch an die, die ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern möchten.

Mitzubringen ist: Nähmaschine

Termin: Do. 06.02.20 / 6 x
Zeit: 19:30- 21:30 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
Leitung: Annegret Homburg
Kursnr.: U2652-400 (48,00 €)

Termin: Do. 29.10.20 / 5 x
Zeit: 19:30- 21:30 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
Leitung: Annegret Homburg
Kursnr.: U2652-401 (40,00 €)

KUNST - HANDWERK

Klöppeln - ein Hobby mit vielen Möglichkeiten

- für Jung und Alt

- für Anfänger und Fortgeschrittene

Möchten Sie diese feine Handarbeit kennen lernen?

Dann kommen Sie am ersten Kursabend dazu und probieren Sie Ihre Fertigkeiten mit Garn und Klöppeln aus. Bitte melden Sie sich auch zum Schnuppertermin im KBW-Büro an, damit das benötigte Material zur Verfügung gestellt werden kann.

Termin: Di. 21.01.20 / 10 x
 Zeit: 17:45- 20:00 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Monika Leßmann
 Kursnr.: U2653-400 (40,00 €)

Termin: Di. 08.09.20 / 10 x
 Zeit: 17:45- 20:00 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Monika Leßmann
 Kursnr.: U2653-401 (40,00 €)

Serienbilder in Acryl - experimentell und abstrakt

Wir schütten, sprühen, spachteln, walzen - da passt eins zum anderen!

Bei diesem Angebot lernen Sie schnell unterschiedlichste Techniken, Materialien und Werkzeuge kennen und arbeiten parallel auf mehreren Leinwänden. So entstehen abstrakte Serienbilder, die sich wunderbar ergänzen.

Aus verschiedenen Materialien wie Papieren oder Sand stellen wir Strukturen her, die uns als Grundlage dienen und wir lernen Mischtechniken mit unterschiedlichen Kreiden und Tuschen kennen. Außer Pinseln stehen Malwerkzeuge wie Colorshaper, Abzieher, Walzen und Spachtel zum Ausprobieren bereit.

Lassen Sie sich durch Vorschläge inspirieren oder bringen Sie eigene Wünsche mit und experimentieren Sie im gemütlichen Ambiente des Ateliers mit individueller Anleitung. Dieses Angebot ist für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Sämtliches Material wie Pinsel, Farben, ... wird bereitgestellt.

Mitzubringen sind: mehrere (mindestens 3) gleichgroße Leinwände (max. 50 x 50 cm), Malkleidung und Verpflegung

Termin: Sa. 14.03.20 / 1 x
 Zeit: 10:00- 16:00 Uhr
 Ort: Atelier, Otto-Hahn-Str. 29
 Leitung: Karin Mayer
 Kursnr.: U2653-402 (55,00 €)

Termin: Sa. 21.11.20 / 1 x
 Zeit: 10:00- 16:00 Uhr
 Ort: Atelier, Otto-Hahn-Str. 29
 Leitung: Karin Mayer
 Kursnr.: U2653-403 (55,00 €)



Kalligraphie-Workshop

„Die Humanistische Kursive“

Keine andere Schrift eignet sich besser für den Einstieg in die Kalligraphie: Die „Humanistische Kursive“ vermittelt Formgefühl und ist durch ihre Nähe zur Handschrift einfach zu erlernen. Ihre klaren, zeitlos schönen Formen sind gut lesbar und bieten viel Raum für individuelle Variationen. Mit der Bandzugfeder üben wir zunächst einzelne Strichelemente, die wir dann zu Buchstaben und Wörtern verbinden. In diesem Workshop geht es nicht um kalligrafische Perfektion, sondern um die Freude an der eigenen Schrift und die Schönheit ihres Charakters! Ein hochwertiges Starter-Paket mit allen benötigten Materialien hält die Kursleiterin bereit: Federhalter, Bandzugfeder 1,5 mm Speedball, Schreibblock DIN A4 mit 80 Blatt, Schreibtinte 50 ml.

Termin: Sa. 20.06.20 / 1 x
 Zeit: 10:00- 16:00 Uhr
 Ort: Kath. Pfarrheim St. Martinus
 Leitung: Monika Klein
 Kursnr.: U2653-404 (18,00 €*)

*zuzüglich Materialkosten 15,00 € für das Starter-Paket



CHRISTA HASSLER
EGGERODER STR. 10A
48720 ROSENDAHL - DARFELD
T. 02545.934114
MAIL: CHRISTA.HASSLER@WEB.DE

FÜR DEIN LEBEN GERN.

**BILDUNGSWERK
DARFELD**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

GESUNDE ERNÄHRUNG

Kochabende

Partysuppen und Häppchen

Termin: Do. 13.02.20 / 1 x
 Zeit: 18:30- 21:30 Uhr
 Ort: Antonius Grundschule
 Leitung: Beate Heimann
 Kursnr.: U2634-300 (8,00 €)

Schnelle Küche für den Sommer

Termin: Do. 07.05.20 / 1 x
 Zeit: 18:30- 21:30 Uhr
 Ort: Antonius Grundschule
 Leitung: Beate Heimann
 Kursnr.: U2634-301 (8,00 €)

Der Herbst lässt grüßen

Termin: Do. 03.09.20 / 1 x
 Zeit: 18:30- 21:30 Uhr
 Ort: Antonius Grundschule
 Leitung: Beate Heimann
 Kursnr.: U2634-302 (8,00 €)

Weihnachtsmenü

Termin: Do. 05.11.20 / 1 x
 Zeit: 18:30- 21:30 Uhr
 Ort: Antonius Grundschule
 Leitung: Beate Heimann
 Kursnr.: U2634-303 (8,00 €)

KULTUR - MUSIK - LITERATUR

Bildungsfahrt nach Suid-Holland und Noord-Brabant

Auf dieser Reise erkunden wir Städte und Landschaften, die in unserem unmittelbaren Nachbarland sind. Obwohl sie sich in unserer Nähe befinden, sind sie dennoch weitgehend unbekannt. Das wollen wir ändern.

Im Preis enthalten sind:

- die Busfahrt, auch Fahrten am Ort
- 4 Übernachtungen im ****Novotel Breda
- Frühstück und Abendessen als Menü
- Stadtführungen in Breda, Dordrecht, Antwerpen und Eindhoven
- Grachtenfahrt durch Utrecht
- Eintritt und Führung Huis Dorn
- Reiserücktrittskostenversicherung

Termin: So. 10.05.20 bis Do. 14.05.2020
 Kursnr.: U2651-300
 (565,00 €/DZ; 715,00 €/EZ)

Nachtreffen und Vorstellung der Fahrt 2021

Termin: Do. 19.11.20, 20:00 Uhr / 1x
 Kursnr.: U2651-301 (2,00 €)

Autorenlesung mit Christa Gundt

Termin: Herbst 2020
 Termin wird rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben!
 Ort: Haus der Begegnung
 Leitung: Christa Gundt
 Kursnr.: U2651-302 (3,00 €)



JOSEF KINDERMANN
PARKSTR. 7
48720 ROSENDAHL - HOLTWICK
T. 02566.4694

FÜR DEIN LEBEN GERN.

 **BILDUNGSWERK
HOLTWICK**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

ELTERN MIT KINDERN - SPIELEN UND LERNEN

Eltern - Kind - Kurse

Die Eltern-Kind-Gruppen sind nach dem Lebensalter der Kinder eingeteilt. In diesen Kursen steht das gemeinsame Miteinander im Vordergrund. Die Kinder lernen erste Freundinnen und Freunde kennen und sammeln im Spiel wichtige Gruppenerfahrungen mit Gleichaltrigen. Den Eltern bietet sich die Möglichkeit, ihre Kinder im gemeinsamen Spiel zu erleben, sich untereinander auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Themen, die sich aus dem Leben mit ihren Kindern ergeben, können gemeinsam besprochen werden. Liedanregungen, Bewegungsmöglichkeiten und die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Materialien Erfahrungen zu sammeln, werden angeboten.

Termin: Mo. 13.01.20 / 12 x
 Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
 Ort: Pfarrzentrum
 Leitung: Pia Graffe
 Kursnr.: U2614-350 (40,80 €)

Termin: Mo. 20.04.20 / 9 x
 Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
 Ort: Pfarrzentrum
 Leitung: Pia Graffe
 Kursnr.: U2614-351 (36,00 €)

Termin: Di. 07.01.20 / 12 x
 Zeit: 08:30- 10:00 Uhr
 Ort: Pfarrzentrum
 Leitung: Verena Kettler
 Kursnr.: U2614-352 (40,80 €)

Termin: Di. 07.01.20 / 12 x
 Zeit: 10:15- 11:45 Uhr
 Ort: Pfarrzentrum
 Leitung: Verena Kettler
 Kursnr.: U2614-353 (40,80 €)

Termin: Di. 21.04.20 / 9 x
 Zeit: 08:30- 10:00 Uhr
 Ort: Pfarrzentrum
 Leitung: Verena Kettler
 Kursnr.: U2614-354 (36,00 €)

Termin: Di. 21.04.20 / 9 x
 Zeit: 10:15- 11:45 Uhr
 Ort: Pfarrzentrum
 Leitung: Verena Kettler
 Kursnr.: U2614-355 (36,00 €)

Eltern - Baby - Gruppe

ab 6 Monate

In diesen Kursen für Eltern mit Säuglingen im Alter ab vier Monaten stehen die Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung und das Sammeln von ersten sozialen Kontakten der Babys untereinander im Vordergrund. Dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angemessene Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen werden durch die Gruppenleiterin vermittelt. In den Ruhepausen der Kinder bleibt genügend Raum und Zeit zur Kontaktaufnahme und zum Erfahrungsaustausch der Eltern. Zu jedem Kurs gehört ein Elternabend.

Termin: Fr. 10.01.20 / 13 x
 Zeit: 09:30- 11:00 Uhr
 Ort: Pfarrzentrum
 Leitung: Nicole Schulte-Barenbrügge
 Kursnr.: U2614-356 (44,20 €)

Termin: Fr. 17.04.20 / 10 x
 Zeit: 09:30- 11:00 Uhr
 Ort: Pfarrzentrum
 Leitung: Nicole Schulte-Barenbrügge
 Kursnr.: U2614-357 (40,00 €)

FITNESS UND BEWEGUNG

Schwimmtreff - Holtwick

Termin: Mo. 03.02.20 / 10 x
 Zeit: 16:00- 16:45 Uhr
 Ort: Schwimmhalle Osterwick
 Kursnr.: U2633-351 (20,00 €)

Termin: Mo. 13.04.20 / 10 x
 Zeit: 16:00- 16:45 Uhr
 Ort: Schwimmhalle Osterwick
 Kursnr.: U2633-352 (20,00 €)

Termin: Mo. 24.08.20 / 10 x
 Zeit: 16:00- 16:45 Uhr
 Ort: Schwimmhalle Osterwick
 Kursnr.: U2633-353 (20,00 €)

Termin: Mo. 02.11.20 / 10 x
 Zeit: 16:00- 16:45 Uhr
 Ort: Schwimmhalle Osterwick
 Kursnr.: U2633-354 (20,00 €)

Rückenschule nach Dr. Brügger

In der Rückenschule nach Dr. Brügger erlernen Sie auf ganz individuelle Weise, wie einfach Schmerzfreiheit (in Bezug auf muskuläres Ungleichgewicht) sein kann und welche Vorteile Ihr eigener aufrechter Körper hat. Ein besonderes Merkmal in der Rückenschule ist das „Zahnradmodell“ nach Dr. Brügger. Daran wird Ihnen in den Kursen immer wieder deutlich gemacht, was genau mit der physiologischen Aufrichtung gemeint ist. Eine weitere Besonderheit ist der immer wiederkehrende theoretische Teil der Rückenschule, in dem systematisch erklärt wird, dass am Ort des Schmerzes nicht gleich die Ursache zu suchen ist. Ein weiterer und der eigentliche Schwerpunkt der Rückenschule ist der Bezug zum Alltag. Sie lernen wirbelsäulengerechtes Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen, Heben, Tragen und Bücken.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Isomatte

Termin: Mi. 26.02.20 / 10 x
 Zeit: 17:45- 18:45 Uhr
 Ort: Pfarrzentrum
 Leitung: Stefanie Schiermann
 Kursnr.: U2633-355 (50,00 €)

Termin: Mi. 27.05.20 / 10 x
 Zeit: 17:45- 18:45 Uhr
 Ort: Pfarrzentrum
 Leitung: Stefanie Schiermann
 Kursnr.: U2633-356 (50,00 €)

Termin: Mi. 23.09.20 / 10 x
 Zeit: 17:45- 18:45 Uhr
 Ort: Pfarrzentrum
 Leitung: Stefanie Schiermann
 Kursnr.: U2633-357 (50,00 €)

Termin: Mi. 16.12.20 / 10 x
 Zeit: 17:45- 18:45 Uhr
 Ort: Pfarrzentrum
 Leitung: Stefanie Schiermann
 Kursnr.: U2633-358 (50,00 €)

ELVIRA FÖRSTER
HÖVEN 237
48720 ROSENDAHL – HÖVEN
T. 02541.71395

FÜR DEIN LEBEN GERN.

**BILDUNGSWERK
HÖVEN**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

FITNESS UND BEWEGUNG**Seniorengymnastik / Stuhlgymnastik**

Der Kurs beinhaltet leichte, gezielte Übungen zur körperlichen, geistigen Gesunderhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit im Seniorenalter.

Termin: Di. 21.01.20 / 10 x
Zeit: 15:00- 15:45 Uhr
Ort: Sebastianheim
Leitung: Rita Heimann
Kursnr.: U2633-290 (16,50 €)

Termin: Di. 31.03.20 / 10 x
Zeit: 15:00- 15:45 Uhr
Ort: Sebastianheim
Leitung: Rita Heimann
Kursnr.: U2633-291 (16,50 €)

Termin: Di. 16.06.20 / 10 x
Zeit: 15:00- 15:45 Uhr
Ort: Sebastianheim
Leitung: Rita Heimann
Kursnr.: U2633-292 (16,50 €)

Termin: Di. 15.09.20 / 10 x
Zeit: 15:00- 15:45 Uhr
Ort: Sebastianheim
Leitung: Rita Heimann
Kursnr.: U2633-293 (16,50 €)

Ein Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich!



MARIA SELIGER
VREDESTR. 6
48720 ROSENDAHL – OSTERWICK
T. 02547.529
MAIL: MARIA-SELIGER@T-ONLINE.DE

FÜR DEIN LEBEN GERN.

**BILDUNGSWERK
OSTERWICK**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Treff für alleinstehende Frauen

Termin: So. 12.01., 09.02., 08.03.,
19.04., 10.05., 14.06. und
12.07.20 / 7x
Zeit: 15:30- 17:00 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Kursnr.: U2623-200

Termin: So. 09.08., 13.09., 11.10., 08.11.
und 13.12.20 / 5x
Zeit: 15:30- 17:00 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Kursnr.: U2623-201

Informationen bei Irmgard Brodkorb:
Tel. 02547.306

Termin: Di. 07.01.20 / 18 x
Zeit: 17:30- 19:00 Uhr
Ort: Meditationsraum, Sekundarschule
Leitung: Christa Averbeck-Schenk
Kursnr.: U2632-200 (108,00 €)

Termin: Di. 07.01.20 / 18 x
Zeit: 19:15- 20:45 Uhr
Ort: Meditationsraum, Sekundarschule
Leitung: Christa Averbeck-Schenk
Kursnr.: U2632-201 (108,00 €)

Termin: Di. 18.08.20 / 12 x
Zeit: 17:30- 19:00 Uhr
Ort: Meditationsraum, Sekundarschule
Leitung: Christa Averbeck-Schenk
Kursnr.: U2632-202 (72,00 €)

Termin: Di. 18.08.20 / 12 x
Zeit: 19:15- 20:45 Uhr
Ort: Meditationsraum, Sekundarschule
Leitung: Christa Averbeck-Schenk
Kursnr.: U2632-203 (72,00 €)

ENTSPANNUNG UND BALANCE

Hatha - Yoga

Yoga fördert die körperliche Gesundheit und die geistige Klarheit. Yoga setzt die verschiedenen Körperteile in die Lage, harmonisch zu funktionieren, es erhält die Zellverbände und Organe gesund und verbessert die Durchblutung und die Atmung.

Termin: Mi. 05.02.20 / 14 x
Zeit: 19:00- 20:30 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Leitung: Sylvia Reich
Kursnr.: U2632-204 (84,00 €)

Termin: Mi. 09.09.20 / 10 x
Zeit: 19:00- 20:30 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Leitung: Sylvia Reich
Kursnr.: U2632-205 (60,00 €)

FITNESS UND BEWEGUNG

Rückenschule nach Dr. Brügger

In der Rückenschule nach Dr. Brügger erlernen Sie auf ganz individuelle Weise, wie einfach Schmerzfreiheit (in Bezug auf muskuläres Ungleichgewicht) sein kann und welche Vorteile Ihr eigener aufrechter Körper hat. Ein besonderes Merkmal in der Rückenschule ist das „Zahnradmodell“ nach Dr. Brügger. Daran wird Ihnen in den Kursen immer wieder deutlich gemacht, was genau mit der physiologischen Aufrichtung gemeint ist. Eine weitere Besonderheit ist der immer wiederkehrende theoretische Teil der Rückenschule, in dem systematisch erklärt wird, dass am Ort des Schmerzes nicht gleich die Ursache zu suchen ist. Ein weiterer und der eigentliche Schwerpunkt der Rückenschule ist der Bezug zum Alltag. Sie lernen wirbelsäulengerechtes Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen, Heben, Tragen und Bücken.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Isomatte

Termin: Mi. 15.01.20 / 10 x
 Zeit: 19:00- 20:00 Uhr
 Ort: Meditationsraum, Sekundarschule
 Leitung: Stefanie Schiermann
 Kursnr.: U2633-200 (50,00 €)

Termin: Mi. 25.03.20 / 10 x
 Zeit: 19:00- 20:00 Uhr
 Ort: Meditationsraum, Sekundarschule
 Leitung: Stefanie Schiermann
 Kursnr.: U2633-201 (50,00 €)

Termin: Mi. 12.08.20 / 10 x
 Zeit: 19:00- 20:00 Uhr
 Ort: Meditationsraum, Sekundarschule
 Leitung: Stefanie Schiermann
 Kursnr.: U2633-202 (50,00 €)

Termin: Mi. 04.11.20 / 10 x
 Zeit: 19:00- 20:00 Uhr
 Ort: Meditationsraum, Sekundarschule
 Leitung: Stefanie Schiermann
 Kursnr.: U2633-203 (50,00 €)

Pilates

In diesem Kurs lernen Sie wirkungsvolle Pilates-Übungen, die das Körpergefühl verbessern, die Sensomotorik schulen, Rückenbeschwerden vorbeugen und die innere Kraft fördern. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut. Pilates bildet eine ideale Ergänzung zu anderen Sportarten, bei denen oft nur die oberflächlichen, großen Muskelgruppen zum Einsatz kommen, ohne dabei auf die tiefen, stabilisierenden Muskeln einzugehen.

Termin: Mo. 13.01.20 / 10 x
 Zeit: 18:30- 19:30 Uhr
 Ort: DRK Kita Fidus (FZ)
 Leitung: Brigitte Mevenkamp
 Kursnr.: U2633-204 (40,00 €)

Termin: Mo. 20.04.20 / 10 x
Zeit: 18:30- 19:30 Uhr
Ort: DRK Kita Fidus (FZ)
Leitung: Brigitte Mevenkamp
Kursnr.: U2633-205 (40,00 €)

Termin: Mo. 17.08.20 / 10 x
Zeit: 18:30- 19:30 Uhr
Ort: DRK Kita Fidus (FZ)
Leitung: Brigitte Mevenkamp
Kursnr.: U2633-206 (40,00 €)

Termin: Mo. 09.11.20 / 6 x
Zeit: 18:30- 19:30 Uhr
Ort: DRK Kita Fidus (FZ)
Leitung: Brigitte Mevenkamp
Kursnr.: U2633-207 (24,00 €)

Termin: Mo. 20.01.20 / 16 x
Zeit: 19:30- 21:00 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Leitung: Agnes Humann
Kursnr.: U2643-220 (80,00 €)

Termin: Mo. 21.09.20 / 9 x
Zeit: 19:30- 21:00 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Leitung: Agnes Humann
Kursnr.: U2643-221 (45,00 €)

Englisch-Aufbaukurs II

Dieser Englisch-Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit fundierten Grundkenntnissen (Stufe A1/A2).

Termin: Do. 23.01.20 / 15 x
Zeit: 09:00- 10:30 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Leitung: Agnes Humann
Kursnr.: U2643-222 (75,00 €)

Termin: Do. 24.09.20 / 9 x
Zeit: 09:00- 10:30 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Leitung: Agnes Humann
Kursnr.: U2643-223 (45,00 €)

EDV - SPRACHEN

Englisch-Aufbaukurs I

Für fortgeschrittene Teilnehmer*innen (Stufe B1 - Schulenglisch oder drei Jahre Erwachsenenbildung). Es werden authentische englische Texte gelesen oder gehört und Themen aus verschiedenen Lebensbereichen diskutiert.

KULTUR - MUSIK - LITERATUR

Literaturkreis

Wer nicht liest, kennt die Welt nicht.

(Arno Schmidt)

In Absprache mit den Teilnehmer*innen werden sowohl Neuerscheinungen als auch klassische Werke der Dichtung ausgewählt und besprochen. Über genauere Angaben gibt die Referentin gerne Auskunft (Tel. 02507/9460).

Termin: Fr. 10.01.20 / 12 x (14-tägig)
 Zeit: 09:00- 10:30 Uhr
 Ort: St. Fabianheim
 Leitung: Elisabeth Bethge
 Kursnr.: U2651-200 (48,00 €)

Termin: Fr. 21.08.20 / 9 x (14-tägig)
 Zeit: 09:00- 10:30 Uhr
 Ort: St. Fabianheim
 Leitung: Elisabeth Bethge
 Kursnr.: U2651-201 (36,00 €)



FOTO: PIXABAY

KUNST - HANDWERK

Kalligraphie - die Kunst der schönen Schrift

Handgeschriebenes hat Stil. Schön gestaltete Gratulationen, Menü- und Tischkarten werden zu Kunstwerken und üben eine besondere Faszination aus. Im Mittelpunkt des Kurses steht das Erlernen und Einsetzen einer schönen Handschrift. Ergänzend zur Schreib- und Gestaltungspraxis werden allgemeine Grundkenntnisse zu den Materialien und Schreibgeräten vermittelt. Die benötigten Materialien können im Kurs von der Referentin erworben werden. Mitzubringen sind ein kariertes Block und ein Tintenfass.

Termin: Do. 05.03.20 / 5 x
 Zeit: 09:45- 11:15 Uhr
 Ort: St. Fabianheim
 Leitung: Hermine Koch
 Kursnr.: U2653-200 (25,00 €)

Termin: Do. 03.09.20 / 5 x
 Zeit: 09:45- 11:15 Uhr
 Ort: St. Fabianheim
 Leitung: Hermine Koch
 Kursnr.: U2653-201 (25,00 €)

Bei weniger als 6 Personen wird eine Kleingruppengebühr in Höhe von 5,00 € erhoben!

Malen mit Acryl- und Aquarellfarben

Termin: Di. 07.01.20 / 7 x
Zeit: 19:30- 21:45 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Leitung: Birgit Dönnebrink
Kursnr.: U2653-202 (49,00 €)

Termin: Di. 27.10.20 / 7 x
Zeit: 19:30- 21:45 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Leitung: Birgit Dönnebrink
Kursnr.: U2653-206 (49,00 €)

Termin: Mi. 08.01.20 / 7 x
Zeit: 19:30- 21:45 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Leitung: Birgit Dönnebrink
Kursnr.: U2653-203 (49,00 €)

Termin: Mi. 28.10.20 / 7 x
Zeit: 19:30- 21:45 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Leitung: Birgit Dönnebrink
Kursnr.: U2653-207 (49,00 €)

Termin: Di. 25.02.20 / 7 x
Zeit: 19:30- 21:45 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Leitung: Birgit Dönnebrink
Kursnr.: U2653-204 (49,00 €)

Termin: Mi. 26.02.20 / 7 x
Zeit: 19:30- 21:45 Uhr
Ort: St. Fabianheim
Leitung: Birgit Dönnebrink
Kursnr.: U2653-205 (49,00 €)



MARIANNE ARTMEYER
T. 02597.7603
MAIL: BILDUNGSWERK-SENDEN@WEB.DE

POSTANSCHRIFT:
BILDUNGSWERK SENDEN
KATH. PFARRAMT ST. LAURENTIUS
SCHULSTR. 10
48308 SENDEN

FÜR DEIN LEBEN GERN.

**BILDUNGSWERK
SENDEN**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

ELTERN MIT KINDERN - SPIELEN UND LERNEN

Eltern - Kind - Gruppen

Die Eltern-Kind-Gruppen sind nach dem Lebensalter der Kinder eingeteilt. In diesen Kursen steht das gemeinsame Miteinander im Vordergrund. Die Kinder lernen erste Freundinnen und Freunde kennen und sammeln im Spiel wichtige Gruppenerfahrungen mit Gleichaltrigen. Den Eltern bietet sich die Möglichkeit, ihre Kinder im gemeinsamen Spiel zu erleben, sich untereinander auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Themen, die sich aus dem Leben mit ihren Kindern ergeben, können gemeinsam besprochen werden. Liedanregungen, Bewegungsmöglichkeiten und die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Materialien Erfahrungen zu sammeln, werden angeboten.

1 - 2 Jahre

Termin: Di. 07.01.20 / 13 x + 1 Elternabend
 Zeit: 08:30- 10:00 Uhr
 Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz
 Leitung: Susanne Duwenbeck-Bontrup
 Kursnr.: U2614-600 (56,00 €)

1 - 2 Jahre

Termin: Di. 21.04.20 / 10 x + 1 Elternabend
 Zeit: 08:30- 10:00 Uhr
 Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz
 Leitung: Susanne Duwenbeck-Bontrup
 Kursnr.: U2614-601 (44,00 €)

ab 1 Jahr

Termin: Di. 01.09.20 / 13 x + 1 Elternabend
 Zeit: 08:30- 10:00 Uhr
 Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz
 Leitung: Susanne Duwenbeck-Bontrup
 Kursnr.: U2614-602 (56,00 €)

1 - 2 Jahre

Termin: Di. 07.01.20 / 13 x + 1 Elternabend
 Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
 Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz
 Leitung: Susanne Duwenbeck-Bontrup
 Kursnr.: U2614-603 (56,00 €)

1 - 2 Jahre

Termin: Di. 21.04.20 / 10 x + 1 Elternabend
 Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
 Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz
 Leitung: Susanne Duwenbeck-Bontrup
 Kursnr.: U2614-604 (44,00 €)

ab 1 Jahr

Termin: Di. 01.09.20 / 13 x + 1 Elternabend
 Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
 Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz
 Leitung: Susanne Duwenbeck-Bontrup
 Kursnr.: U2614-605 (56,00 €)

THEOLOGISCHE BILDUNG - RELIGIONSPÄDAGOGIK

Lebendige Bibel

Die Bibel zu lesen bringt es - allein und gemeinsam.

Gemeinsam entdeckt man mehr und versteht leichter. Bibelworte werden da lebendig, wo sie mit unserem Alltag in Berührung kommen. Darüber kann man reden. Deshalb gibt es das Angebot, mit anderen in der Bibel zu lesen.

Der Bibelkreis trifft sich jeweils am 1. Mittwoch im Monat. Für Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Ute Albrecht, Tel. 02597.6935927.

Termin: Mi. 05.02.20, 04.03., 01.04.,
06.05. und 03.06.19

Zeit: 19:00- 20:30 Uhr

Ort: Büro der Pastoralreferenten,
Spitalweg 9

Leitung: Ute Albrecht

Kursnr.: U2621-600

Termin: Mi. / Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben!

Zeit: 19:00- 20:30 Uhr

Ort: Büro der Pastoralreferenten,
Spitalweg 9

Leitung: Ute Albrecht

Kursnr.: U2621-601

ENTSPANNUNG UND BALANCE

Hatha-Yoga

für Teilnehmer*innen mit Yoga-Kenntnissen
Hatha-Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg zur Harmonisierung und Ausgewogenheit von Körper, Geist und Emotionen, der in das tägliche Leben integriert werden kann. Unterschiedliche Atemtechniken beruhigen den Geist, kräftigen das Nervensystem und regen die Tätigkeit des Gehirns an. Die Yoga-Stellungen strecken und kräftigen Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule und wirken auf das Drüsen- und Nervensystem ein. Ziel von Yoga ist es, die unterschiedlichen Körperfunktionen in eine solche Übereinstimmung zu bringen, dass sie zum Wohle des ganzen Körpers arbeiten.

Mitzubringen sind: Yogamatte, kleines Kissen und eine Decke

Termin: Do. 09.01.20 / 13 x

Zeit: 10:00- 11:30 Uhr

Ort: VHS, Grete-Schött-Ring 13

Leitung: Britta Menzler

Kursnr.: U2632-600 (104,00 €)

Termin: Do. 23.04.20 / 8 x

Zeit: 10:00- 11:30 Uhr

Ort: VHS, Grete-Schött-Ring 13

Leitung: Britta Menzler

Kursnr.: U2632-601 (64,00 €)

Termin: Do. 13.08.20 / 9 x
 Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
 Ort: VHS, Grete-Schött-Ring 13
 Leitung: Britta Menzler
 Kursnr.: U2632-602 (72,00 €)

Termin: Mo. 20.01.20 / 15 x
 Zeit: 15:00- 16:30 Uhr
 Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz
 Leitung: Inge Krutwage
 Kursnr.: U2633-600 (43,00 €)

Termin: Do. 29.10.20 / 8 x
 Zeit: 10:00- 11:30 Uhr
 Ort: VHS, Grete-Schött-Ring 13
 Leitung: Britta Menzler
 Kursnr.: U2632-603 (64,00 €)

Termin: Mo. 17.08.20 / 15 x
 Zeit: 15:00- 16:30 Uhr
 Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz
 Leitung: Inge Krutwage
 Kursnr.: U2633-601 (43,00 €)

Termin: Di. 21.01.20 / 15 x
 Zeit: 18:00- 19:30 Uhr
 Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz
 Leitung: Inge Krutwage
 Kursnr.: U2633-602 (43,00 €)

Termin: Di. 18.08.20 / 15 x
 Zeit: 18:00- 19:30 Uhr
 Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz
 Leitung: Inge Krutwage
 Kursnr.: U2633-603 (43,00 €)

FITNESS UND BEWEGUNG

Geselliges Tanzen für jedes Alter

Tanzen macht Spaß!

Der Kurs soll Freude an rhythmischer Körperbewegung wecken, geistig aktivieren und Gemeinschaft im fröhlichen Tun mit anderen fördern. So trägt er zur Lebensfreude und Gesunderhaltung bei.

Es werden verschiedene Tänze in geselliger Form mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden getanzt: Gesellschaftstänze, Paartänze und Mixer, Kontratänze und Squares, Tänze in Blockaufstellung. Jeder kann mitmachen und gemeinsam mit anderen aktiv sein. In der Gruppe wird ohne festen Tanzpartner getanzt.

Männer und Frauen aller Altersgruppen sind herzlich eingeladen. Schauen Sie einfach mal rein, zum Schnuppern und mitmachen!

Beckenbodengymnastik

Ein gut trainierter aktiver Beckenboden kann u.a. Blasen- und Gebärmuttersenkungen und Harninkontinenz mit ihren Begleitbeschwerden verhindern. Die Bedeutung des Beckenbodens für den Rücken und die Körperhaltung ist enorm. In diesem Kurs sind Wahrnehmungsübungen die Basis für ein effektives Beckenbodentraining. Trainierende Übungen und Tipps für den Alltag werden vorgestellt.

Termin: Mi. 29.01.20 / 8 x
 Zeit: 10:00- 11:00 Uhr
 Ort: VHS, Grete-Schött-Ring 13
 Leitung: Gaby Vieth
 Kursnr.: U2633-604 (18,40 €)

Termin: Mi. 22.04.20 / 8 x
 Zeit: 10:00- 11:00 Uhr
 Ort: VHS, Grete-Schött-Ring 13
 Leitung: Gaby Vieth
 Kursnr.: U2633-605 (18,40 €)

Termin: Mi. 16.09.20 / 12 x
 Zeit: 10:00- 11:00 Uhr
 Ort: VHS, Grete-Schött-Ring 13
 Leitung: Gaby Vieth
 Kursnr.: U2633-606 (27,60 €)

Termin: Mo. 20.04.20 / 9 x
 Zeit: 17:45- 18:45 Uhr
 Ort: Turnhalle der Hauptschule
 Leitung: Lisa Schwenecke
 Kursnr.: U2633-609 (23,40 €)

Termin: Mo. 17.08.20 / 7 x
 Zeit: 17:45- 18:45 Uhr
 Ort: Turnhalle der Hauptschule
 Leitung: Lisa Schwenecke
 Kursnr.: U2633-610 (18,20 €)

Termin: Mo. 26.10.20 / 8 x
 Zeit: 17:45- 18:45 Uhr
 Ort: Turnhalle der Hauptschule
 Leitung: Lisa Schwenecke
 Kursnr.: U2633-611 (20,80 €)

After Work Fitness

Dieser Kurs startet mit 1/2 Stunde Step Aerobic. Ziel ist die effektive Verbesserung der allgemeinen dynamischen Ausdauer, der Kraft und Koordinationsfähigkeit. Anregender Rhythmus, sowie einfache und leicht erlernbare Schrittkombinationen bringen jede/n in Schwung. Im anschließenden Bodystyling trainieren wir alle wichtigen Muskelgruppen- vom Oberkörper über den Rumpf, bis hin zu den Beinen. Bauch, Beine und Po werden gestärkt. Dieses Angebot richtet sich an alle Sportinteressierten.

Termin: Mo. 13.01.20 / 11 x
 Zeit: 17:45- 18:45 Uhr
 Ort: Turnhalle der Hauptschule
 Leitung: Lisa Schwenecke
 Kursnr.: U2633-608 (28,60 €)

Frisch geschwitzt

Gymnastik nach Musik für alle Altersgruppen. Den eigenen Körper wahrnehmen, ihn dehnen und kräftigen dient nicht nur der Förderung der persönlichen Fitness. Bei der Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Gelenkigkeit werden auch Koordination und Geschicklichkeit angesprochen. In der einstündigen Bewegungsphase wechseln die Belastungen für das Herz-, Kreislaufsystem und die unterschiedlichen Muskelgruppen. Eine sich steigernde und wieder auslaufende Belastungskurve entsteht und lässt das Training zu einem positiven Erlebnis werden. Geeignet ist das Körpertraining für alle Altersgruppen. Jedem Teilnehmer ist es möglich, seine individuelle Belastung in den einzelnen

Übungselementen selbst zu steuern, dabei steht nicht die sportliche Leistung, sondern das persönliche Wohlbefinden im Vordergrund. Schnuppertraining ist jederzeit möglich!!

Termin: Fr. 10.01.20 / 12 x
 Zeit: 18:00- 19:00 Uhr
 Ort: Turnhalle der Hauptschule
 Leitung: Jürgen Kerstin
 Kursnr.: U2633-612 (22,80 €)

Termin: Fr. 24.04.20 / 8 x
 Zeit: 18:00- 19:00 Uhr
 Ort: Turnhalle der Hauptschule
 Leitung: Jürgen Kerstin
 Kursnr.: U2633-613 (15,20 €)

Termin: Fr. 14.08.20 / 16 x
 Zeit: 18:00- 19:00 Uhr
 Ort: Turnhalle der Hauptschule
 Leitung: Andrea Sperling
 Kursnr.: U2633-614 (30,40 €)

NIA

Nia ist Fitness mit Groove, explosiv und zentrierend.

Elemente aus neun verschiedenen Bewegungsformen (Tanz, Kampfkunst, Körperwahrnehmung), kombiniert mit unterschiedlicher Musik und Rhythmen, wecken die Freude an der Bewegung. Es stärkt den ganzen Körper, fördert die Ausdauer und verbessert die Beweglichkeit.

Ein Tanz für Körper, Geist und Seele. Unabhängig von Kondition und Alter, Jede/r ist willkommen!
 weitere Infos: www.uta-altmann.de

Termin: Do. 09.01.20 / 11 x
 Zeit: 18:15- 19:15 Uhr
 Ort: Evangelische Kita Erlengrund
 Leitung: Uta Altmann
 Kursnr.: U2633-616 (62,70 €)

Termin: Do. 23.04.20 / 7 x
 Zeit: 18:15- 19:15 Uhr
 Ort: Evangelische Kita Erlengrund
 Leitung: Uta Altmann
 Kursnr.: U2633-617 (39,90 €)

Termin: Do. 09.01.20 / 11 x
 Zeit: 19:20- 20:20 Uhr
 Ort: Evangelische Kita Erlengrund
 Leitung: Uta Altmann
 Kursnr.: U2633-618 (62,70 €)

Termin: Do. 23.04.20 / 7 x
 Zeit: 19:20- 20:20 Uhr
 Ort: Evangelische Kita Erlengrund
 Leitung: Uta Altmann
 Kursnr.: U2633-619 (39,90 €)

Bei einer Teilnehmerzahl unter 8 Personen wird eine Kleingruppengebühr erhoben.

Weitere Termine werden im Sommer bekannt gegeben!

Aroha

Aroha ist ein Gelenk schonendes Gesundheitskonzept, das von Bernhard Jakszt entwickelt wurde. Aroha ist ein Mix aus kraftvollen und entspannenden Bewegungen und Elementen aus der Kampfkunst. Diese werden mit einem einfachen Grundschrift und kontrolliertem Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk verbunden. Ein neuer Gesundheitskurs, der Körper und Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet. Das Training wirkt positiv auf das Herz-Kreislaufsystem und kurbelt die Fettverbrennung an. Der Einstieg ist für Teilnehmer/innen aller Altersklassen und Fitnesslevels möglich.

Termin: Do. 09.01.20 / 13 x
 Zeit: 18:30- 19:30 Uhr
 Ort: St. Franziskus Kita
 Leitung: Heiko Recktenwald
 Kursnr.: U2633-622 (52,00 €)

Termin: Do. 23.04.20 / 8 x
 Zeit: 18:30- 19:30 Uhr
 Ort: St. Franziskus Kita
 Leitung: Heiko Recktenwald
 Kursnr.: U2633-623 (32,00 €)

Termin: Do. 13.08.20 / 9 x
 Zeit: 18:30- 19:30 Uhr
 Ort: St. Franziskus Kita
 Leitung: Heiko Recktenwald
 Kursnr.: U2633-624 (36,00 €)

Termin: Do. 29.10.20 / 8 x
 Zeit: 18:30- 19:30 Uhr
 Ort: St. Franziskus Kita
 Leitung: Heiko Recktenwald
 Kursnr.: U2633-625 (32,00 €)

Bei einer Teilnehmerzahl unter 8 Personen wird eine Kleingruppengebühr erhoben.

Wirbelsäulengymnastik - Ferienprogramm

Im Mittelpunkt der Kursarbeit stehen intensive Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie gezielte Übungen zur Kräftigung des Beckenbodenbereiches. Mobilisierungs- und Dehnübungen runden das Programm ab.

Termin: Mi. 01.07.20 / 6 x
 Zeit: 09:30- 10:30 Uhr
 Ort: Meisenweg 4
 (Praxis Karin Logermann)
 Leitung: Gaby Vieth
 Kursnr.: U2633-626 (24,00 €)

Termin: Mi. 01.07.20 / 6 x
 Zeit: 10:45- 11:45 Uhr
 Ort: Meisenweg 4
 (Praxis Karin Logermann)
 Leitung: Gaby Vieth
 Kursnr.: U2633-627 (24,00 €)

GESUNDE ERNÄHRUNG

Kochen für Männer

In diesem Kochkurs treffen sich Männer, die Spaß am Kochen haben oder Neues ausprobieren wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Die einzelnen Arbeitsschritte zur Zubereitung der Gerichte werden besprochen, so dass jedes Rezept leicht nachgekocht werden kann. Anschließend werden die Gerichte bei Wein oder Bier in gemütlicher Runde probiert. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Termin: Do. 13.02.20 / 1 x
 Zeit: 18:00- 22:30 Uhr
 Ort: Küche der Hauptschule
 Leitung: Ina Zebe
 Kursnr.: U2634-600 (40,00 €)

Termin: Do. 26.03.20 / 1 x
 Zeit: 18:00- 22:30 Uhr
 Ort: Küche der Hauptschule
 Leitung: Ina Zebe
 Kursnr.: U2634-601

Termin: Do. 29.10.20 / 1 x
 Zeit: 18:00- 22:30 Uhr
 Ort: Küche der Hauptschule
 Leitung: Ina Zebe
 Kursnr.: U2634-602

Termin: Do. 19.11.20 / 1 x
 Zeit: 18:00- 22:30 Uhr
 Ort: Küche der Hauptschule
 Leitung: Ina Zebe
 Kursnr.: U2634-603

Eine Lebensmittelumlage wird jeweils am Abend erhoben.

Die Kursgebühr für alle vier Termine beträgt 40,00 €. Ggf. ist nach Absprache eine Teilnahme an einer Einzelveranstaltung möglich. Die Gebühr beträgt dann 15,00 €.

KULTUR - MUSIK - LITERATUR

Weinstammtisch

Dieser Kurs setzt die Arbeit der Kursreihe „Deutscher Wein nicht nur rot und weiß“ fort. Die bisher erlangten Kenntnisse sollen durch Weinproben, durch Vorstellen der eigenen Lieblingsweine, Vergleich der deutschen Weine mit ausländischen Weinen und dem Zusammenspiel von Rebsorte und Boden vertieft werden. Daneben ist der Besuch von Weinmessen, Weinreisen oder anderen Weinthemen geplant.

Termin: Fr. 28.02.20 / 1 x
 Zeit: 19:30- 21:00 Uhr
 Ort: Mensa der Hauptschule
 Leitung: Werner Pfeil
 Kursnr.: U2651-600 (20,00 €)

Termin: Fr. 03.04.20 / 1 x
 Zeit: 19:30- 21:00 Uhr
 Ort: Mensa der Hauptschule
 Leitung: Werner Pfeil
 Kursnr.: U2651-601

Termin: Mo. 13.01.20 / 6 x
 Zeit: 18:30- 21:30 Uhr
 Ort: Textilraum der Hauptschule
 Leitung: Agnes Puhe
 Kursnr.: U2652-600 (51,60 €)

Zwei weitere Termine finden im September und November statt, die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben!

Bei Anmeldung für alle 4 Veranstaltungen bis zum 24.01.2020 je Abend 5,00 €. Für spätere Anmeldungen werden je Einzelveranstaltung 8,00 € erhoben.

Termin: Mo. 02.03.20 / 5 x
 Zeit: 18:30- 21:30 Uhr
 Ort: Textilraum der Hauptschule
 Leitung: Agnes Puhe
 Kursnr.: U2652-601 (43,00 €)

Termin: Mo. 20.04.20 / 5 x
 Zeit: 18:30- 21:30 Uhr
 Ort: Textilraum der Hauptschule
 Leitung: Agnes Puhe
 Kursnr.: U2652-602 (43,00 €)

MODE - DESIGN

Nähen ist einfach „anziehend“

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Von einfachen Näharbeiten bis hin zur aufwendigen Verarbeitung von Kleidungsstücken, von der Kinderhose bis zum Sommerkleid, alles ist möglich. Sie bestimmen Ihr Programm an jedem Kurstag neu. Die Referentin ist Direktrice. Mitzubringen sind: Schnittmuster oder Modeheft mit Schnittmustern, Stoff und passendes Zubehör, Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Geodreieck und Nähmaschine.

Bei einer Teilnehmerzahl unter 8 Personen wird eine Kleingruppengebühr erhoben.

Termin: Mo. 25.05.20 / 4 x
 Zeit: 18:30- 21:30 Uhr
 Ort: Textilraum der Hauptschule
 Leitung: Agnes Puhe
 Kursnr.: U2652-603 (34,40 €)

Termin: Mo. 17.08.20 / 8 x
 Zeit: 18:30- 21:30 Uhr
 Ort: Textilraum der Hauptschule
 Leitung: Agnes Puhe
 Kursnr.: U2652-604 (68,80 €)

Termin: Mo. 26.10.20 / 8 x
 Zeit: 18:30- 21:30 Uhr
 Ort: Textilraum der Hauptschule
 Leitung: Agnes Puhe
 Kursnr.: U2652-605 (68,80 €)

OHRENforum

Im Abseits: Antihelden der Oper!

Mehr als alle anderen Künste fordert die Oper unsere Ohren heraus.

Oft wird man in der Oper schnell vom Wesentlichen, also der Musik abgelenkt, weil die visuelle Wahrnehmung die akustische überdeckt. Hat Opernmusik somit nur noch den Wert eines „schmückenden Beiwerks“?

Ähnlich kann es dem Zuhörer aber auch im Konzertsaal ergehen: Auch dort ist man schnell versucht, sich vom Bühnengeschehen ablenken oder einfach „berieseln“ zu lassen.

Dem entgegen zu wirken, soll daher im OHRENforum - sei es bei Chorwerken mit Requiem-Vertonungen oder Opern der Klassischen Moderne - vor allem das Wesen der Musik, ihre emotionale Kraft, das HÖREN im Vordergrund stehen.

Die Teilnehmer mögen mit Hilfe relevanter Klangbeispiele via Klavier, CD und Video eine „Anleitung zum Hören“ erhalten und so beim nächsten Opern- und Konzertbesuch die Musik noch mehr genießen können. Die Veranstaltungen richten sich sowohl an Interessenten, die ihre Hörerfahrungen entweder vertiefen oder gar neu entdecken möchten.

Den musikalischen Zugang vermittelt Andrea Kniefelkamp-West, langjährige Dramaturgin am Theater Dortmund. In zahlreichen Konzert- und Operneinführungen hat die Musikwissenschaftlerin, Germanistin und selber ausübende Musikerin dem Publikum musikalische Sachverhalte in lebendiger Weise veranschaulichen können.

Es wäre ein Leichtes, diese Veranstaltung anzukündigen als eine, die spannender als jeder Krimi sei. Vielmehr soll mit vier aufwühlenden Meisterwerken der Klassischen Moderne aufgezeigt werden, wie Musik es schafft, menschliche Abgründe freizulegen.

Fast 100 Jahre ist es nun her, dass Alban Berg seinen „Wozzeck“ 1921 beendet hat! Und noch immer „trauen“ sich viele Opernbesucher nicht, ihre Ohren für die Geschichte um diesen tragischen Antihelden zu öffnen. Ähnlich ergeht es Leo's Janáček's „Jenufa“ (1904), Dmitri Schostakowitschs „Lady Macbeth von Mzensk“ (1932) und Benjamin Brittens „Peter Grimes“ (1945).

Führen Demütigungen, resultierend aus gesellschaftlichen Zwängen und Konventionen ebenso wie die erotische, bis in den Wahnsinn führende Liebesekstase auch bei diesen Marksteinen der Opernliteratur in die Katastrophe, so ist es doch gerade die faszinierende Musik - bei weitem nicht mehr das gesprochene Wort -, die dem emotionalen Rausch gerecht werden kann.

Eine solche Erfahrung festzustellen, möchte dieses OHRENforum behutsam ermöglichen und dabei den unfassbar vielseitigen Klangfacetten der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts näherkommen.

Kurs:	U2551-202	Beginn:	Di, 10.03.20, 18:00- 20:15 Uhr
Dauer:	4x 3 UStd	Ort:	FBS Werne
Kosten:	60,00 EUR	Referentin:	Andrea Kniefelkamp-West

Anmeldung und Information: Familienbildungsstätte Werne, Konrad-Adenauer-Str. 7, 59368 Werne
T: 02389.400210 - E-Mail: fbs-werne@bistum-muenster.de - www.fbs-werne.de

Sterngespräche

für Frauen mit fehlgeborenen Kindern

Mit einer Fehlgeburt umzugehen ist für viele Frauen nicht immer einfach. Eine Flutwelle an Gefühlen und Gedanken bricht über Betroffene herein und sie sind mit Hoffnungslosigkeit und Schuldgefühlen erfüllt. Teilweise treffen sie auf Unverständnis aus dem Umfeld, sodass das Thema schnell beiseitegeschoben wird.

Wir möchten in dem kunsttherapeutischen Gesprächskreis den Frauen die Möglichkeit geben, um über ihre Gedanken zu sprechen und einen Ort schaffen, an dem dieses Thema kein Tabu ist. Hoffnung, Kraft und Liebe soll wieder gestärkt und Information und Austausch untereinander geboten werden. Künstlerisches Talent ist absolut nicht nötig. Ob abstrakt, Portrait, Landschaft, Gekritzelt oder Punkte. Jeder Mensch eröffnet durch das gemalte Bild sein Herz für Mitmenschen und vor allem für sich selbst. Ein gemaltes Bild ist eine permanente, individuelle Schöpfung, die als Ausdrucksform dienen kann, wenn Worte fehlen.

Unter Anderem können auch kunsttherapeutische Abschiedsrituale den Umgang mit der Fehlgeburt erleichtern.

Kurs: U2422-096
Dauer: Mo, 03.02.20 bis 16.03.20, 19.30- 21.00 Uhr, 6 x 12 UStd
Kosten: 48,00 Euro inkl. Material
Referentin: Corinna Nolte
Ort: FBS Selm

Kurs: U2422-097
Dauer: Mo, 20.04.20 bis 25.05.20, 19.30- 21.00 Uhr, 6 x,12 UStd
Kosten: 48,00 Euro inkl. Material
Referentin: Corinna Nolte
Ort: FBS Selm

Anmeldung und Information: Familienbildungsstätte Selm, Ludgeristr. 111, 59379 Selm
T: 02592.2492130 - E-Mail: fb-selm@bistum-muenster.de - www.fbs-selm.de

Achtsame Kommunikation - Vortrag

Wir kommunizieren ständig, im privaten Umfeld oder bei der Arbeit, mit Anderen oder mit uns selbst. Nicht immer gelingt diese Kommunikation zur eigenen Zufriedenheit. Achtsame Kommunikation ist eine Möglichkeit aus Kommunikationsmustern wie Verurteilungen, Schubladendenken, Vorwürfen, Interpretationen, Schuldzuweisungen und Rückzug auszusteigen.

Mit Achtsamer Kommunikation ist nicht gemeint immer „nett“ zu sein. Vielmehr geht es darum sich authentisch auszudrücken und dabei sowohl die eigenen als auch die Bedürfnisse der Anderen im Blick zu haben. An diesem Abend erhalten Sie einen ersten Einblick. Bei weitergehendem Interesse sind Sie bei einem Basis-Kurs herzlich willkommen.

Lüdinghausen, FBS

U2323-032 Mo. 02.03.20 19.30- 21.00 Uhr 1 x 10,00 € Andrea Blome

Wohlfühlnachmittag für Frauen zum internationalen Frauentag

Lebendigkeit, Lust und Kraft im Becken und Beckenboden! Nur für Frauen!

Lüdinghausen, FBS

U2332-191 Fr. 06.03.20 16.00- 19.00 Uhr 1 x 12,50 € Claudia Arnold

Modern Line Dance - Workshop

Modern Line-Dance ist eine eigenständige Tanz Art, die in Linien und Reihen ohne Partner getanzt wird. Hierbei handelt es sich nicht um Zumba oder Line-Dance im Country Stil. Festgelegte Tanzschritte werden zu einer Choreographie zusammengefasst und daraus entsteht eine Formation. Alle Tänzer tanzen synchron. Die einzelnen Tanzschritte werden langsam, gemeinsam erlernt und mit viel Spaß bei flotter Musik wiederholt.

Der Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet.

Olfen, Haus Katharina, Kirchstraße 19

U2333-170 Sa. 01.02.20 14.00- 15.30 Uhr 1 x 8,00 € Karin Marquardt

25 Jahre Meditatives Tanzen

in der Familienbildungsstätte Lüdinghausen

Ein Grund zum Feiern!- „Tanze auf dem Silberstreifen!“

Lüdinghausen, FBS

U2332-408 Fr. 17.01.20 19.00- 21.00 Uhr 1 x kostenfrei Monika Gottwald

Walnuss im Juni: Grüne Nüsse eingelegt

Ist die Walnuss nur eine kernige Knabbererei?- Nein, diese Nuss bietet mehr! Diesmal geht es um die Walnuss als grüne Kugel und was so aus ihr werden kann! Erfahren Sie wie daraus Nuss-Likör wird und genießen Sie eine Kostprobe, bevor Sie Ihre eigene Variante ansetzen. Lassen Sie sich zudem einweihen in das Geheimnis von der Johanni-Nuss, auch schwarze Nuss oder Pfälzer Trüffel genannt. Auch hier besteht die Möglichkeit einer Kostprobe.

Carmen Irmen von der Ascheberger Walnuss-Manufaktur

Lüdinghausen, FBS

U2334-020 Do. 18.06.20 18.30- 22.15 Uhr 1 x 13,50 € zuzüglich Lebensmittelumlage

Märchen und Tanz

19. Lüdinghauser Märchenwoche - Märchen und Tanz- Ein Angebot für Frauen

„Es ist noch nicht alles vollbracht- harre bis der Vollmond kommt!“

Erzählerin: Ingrid Spieß-Banse; Tanz: Monika Gottwald

Lüdinghausen, FBS

U2351-070 So. 22.03.20 17.00- 19.30 Uhr 1 x 10,00 €

Anmeldung und Information: Familienbildungsstätte, Mühlenstr. 29, 59348 Lüdinghausen
T: 02591.989090 - E-Mail: fbs-luedinghausen@bistum-muenster.de - www.fbs-luedinghausen.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für Bildungsangebote und Veranstaltungen des kath. Bildungsforums im Kreisdekanat Coesfeld

Stand: 25.05.2018

1. Anmeldung

Zu jeder Veranstaltung des katholischen Bildungsforums ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung kann per Telefax, per Email, telefonisch, persönlich oder online über die Homepage erfolgen. Sie ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmebeitrages. Dies gilt auch, wenn die anmeldende Person stellvertretend für einen Dritten handelt.

Die Anmelde Daten (Name, Vorname, Funktion und Geburtsdatum des Teilnehmers, Arbeitgeber, gewünschtes Seminar) werden elektronisch gespeichert. Die Datenschutzbestimmungen (siehe gesonderte Ziffer 6) werden beachtet. Für unsere Angebots- und Bedarfsplanung bleiben die Teilnehmerdaten auch nach dem Seminar gespeichert.

Allgemein gilt: Um den entsprechenden Erfolg zu gewährleisten, kann die maximale Teilnehmerzahl beschränkt werden. Für einige Veranstaltungen gilt zudem eine Mindestteilnehmerzahl. Eine Unterschreitung hat den Ausfall der Veranstaltung zur Folge. Die Benachrichtigung über die Absage erfolgt unverzüglich. Bereits bezahlte Kursgebühren werden selbstverständlich erstattet.

Für einzelne Veranstaltungen können gesonderte Bedingungen für die Anmeldung gelten, die in den Veranstaltungshinweisen aufgeführt sind. Die Anmeldungen werden in der zeitlichen Reihenfolge ihres Eingangs erfasst. Falls eine Veranstaltung ausgebucht ist, wird eine Warteliste der Anmeldungen angelegt. Hierüber erfolgt eine Benachrichtigung ebenso bei Terminverschiebung oder Veranstaltungsausfall.

2. Teilnahmebeitrag

Wegen der individuellen Kosten einer Veranstaltung verweisen wir auf die jeweilige Angebotsbeschreibung in unseren Leistungsübersichten. Allgemein gilt unabhängig davon: In der Regel wird ein Teilnahmebeitrag erhoben. Der Teilnahmebeitrag wird in der Regel vor der Veranstaltung fällig. Für einzelne Veranstaltungen können gesonderte Zahlungsbedingungen gelten, die in der Kursbeschreibung aufgeführt sind.

Die Teilnahmegebühr wird in der Regel über das SEPA-Lastschriftverfahren bezahlt. Die Gebühr wird nach Kursbeginn eingezogen. Das Lastschriftmandat ist durch die Mandatsreferenznummer (Ihre Teilnehmernummer) und die Gläubiger-Identifikationsnummer des Katholischen Bildungsforums gekennzeichnet. Für einzelne Veranstaltungen können gesonderte Zahlungsbedingungen gelten, die im Programmheft aufgeführt sind.

3. Abmeldung

Die Abmeldung (auch im Krankheitsfall) von einem Kursangebot ist bis eine Woche vor Kursbeginn schriftlich, per Fax, persönlich, per E-Mail oder über die Homepage kostenfrei möglich. Erfolgt die Abmeldung nicht bis zu dieser Frist, werden die Kursgebühren in voller Höhe fällig. Bei Kursen mit Materialumlage z. B. bei Kochkursen oder Kreativkursen wird auch diese Umlage fällig, soweit nicht die Kursgebühr oder Umlage von einer anderen Person getragen wird.

Bei Gruppenanmeldungen für Kochkurse ist eine Abmeldung bis vier Wochen vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Danach wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.

Für berufliche Fortbildungen und Instrumentalkurse können Sonderbedingungen gelten, die mit der jeweiligen Leistungsbeschreibung bekannt gemacht werden.

Die Abmeldung von einer mehrtägigen Veranstaltung mit Übernachtung ist bis 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn telefonisch, schriftlich, per Fax, persönlich oder online kostenfrei möglich. Erfolgt die Abmeldung nicht bis zu dieser Frist, werden die Kursgebühren in voller Höhe fällig, soweit nicht die Kursgebühr von einer anderen Person (Ersatzteilnehmer) getragen wird.

Bei Studienfahrten und Bildungsurlauben gelten folgende Regelungen zur Abmeldung: Bei Abmeldung werden eventuell angefallene Kosten in Rechnung gestellt. Darüber hinaus gelten die Stornobedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters. Insofern keine Reiserücktrittsversicherung im Preis eingeschlossen ist, wird der Abschluss einer solchen Versicherung empfohlen. Die Einrichtung bzw. der Reiseveranstalter kann vom Reisevertrag zurücktreten, wenn die Durchführung der Reise infolge von bei Vertragsabschluss nicht vorhersehbaren und außergewöhnlichen Umständen erschwert, gefährdet oder beeinträchtigt wird bzw. sich nicht genügend Teilnehmer/innen angemeldet haben. Über die vorgenannten Umstände werden die Teilnehmer/innen informiert, bereits gezahlte Gebühren erhalten sie zurück. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

Stornokosten entfallen, wenn der Kunde einen Ersatzteilnehmer stellt und dieser die ursprünglichen Kosten, soweit nicht bereits gezahlt, in voller Höhe übernimmt.

Das Bildungsforum empfiehlt aus dem Gesichtspunkt der Vorsorge gegenüber ungewollten finanziellen Einbußen grundsätzlich, sich durch eine geeignete Reiserücktrittskostenversicherung abzusichern.

4. Bescheinigung

Teilnahmebescheinigungen und Zertifikate werden nach der Rahmenordnung für die Vergabe von Zertifikaten, Zeugnissen, Bischöflichen Beauftragungen im Verantwortungsbereich der Hauptabteilung Seelsorge im Bischöflichen Generalvikariat Münster erstellt und nach der Veranstaltung ausgestellt.

Bescheinigungen werden in der Regel nur innerhalb eines Jahres ab Kursende ausgestellt.

5. Fotorechte

Fotos, die von der Einrichtung und ihren Kooperationspartnern bei einer Veranstaltung angefertigt werden und auf denen Teilnehmer zu sehen sind, können in Veröffentlichungen der Einrichtung und ihren Kooperationspartnern (Publikationen, Internetauftritt, etc.) verwendet und an Medien weitergegeben werden. Teilnehmer, die mit einer Verwendung nicht einverstanden sind, müssen dies generell vor Kursbeginn oder aber in der jeweiligen Situation dem Fotografen/der Fotografin durch entsprechendes Verhalten anzeigen. Im Übrigen gilt § 23 Abs. 1 KunstUrhG.

6. Datenschutz

Die personenbezogenen Daten der Kursteilnehmer werden gemäß dem Gesetz über den Kirchlichen Datenschutz (KDG) für die Kursanmeldung und zum Versand von Informationsmaterial elektronisch gespeichert. Das katholische Bildungsforum arbeitet dabei mit einem externen Dienstleister, der den elektronischen Versand von Newslettern übernimmt, zusammen. Die Kursteilnehmer können der diesbezüglichen Nutzung ihrer Daten widersprechen. Alle Angaben werden darüber hinaus nach den Vorgaben des Landesdatenschutzgesetzes NRW behandelt. Wir sichern unseren Teilnehmern strenge Vertraulichkeit zu. Sie können jederzeit Korrekturen oder Löschungen verlangen, soweit die Daten nicht zwingend für die Abwicklung der Geschäftsbeziehung notwendig sind. Im Übrigen verweisen wir auf die ausführliche Datenschutzerklärung unsererseits, die Sie auf unserer Webseite unter dem Feld „Datenschutz“ finden. Für den Fall, dass Ihnen der Zugang zum Internet nicht ohne weiteres möglich ist, stellen wir Ihnen auf Wunsch auch gern eine gedruckte Version der Datenschutzerklärung zur Verfügung.

7. Haftung des Veranstalters und Versicherung

Schadensersatzansprüche des Teilnehmers sind ausgeschlossen. Ausgenommen sind Schadensersatzansprüche aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit und Schadensersatzansprüche aus der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten. Von dem Haftungsausschluss ebenfalls ausgenommen ist die Haftung für Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters beruhen. Alle Teilnehmer/innen sind während der Veranstaltung gegen Unfall versichert.

Im Übrigen gilt: Für Verlust oder Beschädigung von Fahrzeugen sowie Sachen, die in einem Fahrzeug belassen werden, wird keine Haftung übernommen. Die Haftung für eingebrachte Sachen ist ausgeschlossen, soweit der Verlust, die Zerstörung oder die Beschädigung durch einen Teilnehmer oder die Beschaffenheit der Sache selbst oder durch höhere Gewalt, Streik, Aufruhr, Krieg und Naturereignisse verursacht worden ist.

Beauftragt der Veranstalter zur Erbringung der zugesagten Leistung einen Subunternehmer, so ist er für die ordnungsgemäße Erfüllung der Leistung des jeweiligen Subunternehmers nicht haftbar. Im Falle von Schadensersatzansprüchen des Kunden gegen einen Subunternehmer sind diese vom Kunden direkt beim Subunternehmer anzumelden. Die Rechnungslegung des Veranstalters an den Kunden und dessen Verpflichtung zur Zahlung bleiben hiervon unberührt.

8. Haftung des Kunden

Der Kunde haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für alle Schäden, insbesondere für Beschädigungen der Einrichtung oder des Inventars, für Verursachung von technischen Störungen sowie für über das übliche Maß hinausgehende Verunreinigungen etc., die durch ihn schuldhaft verursacht werden.

9. Widerrufsbelehrung bei Anmeldungen über das Internet oder per Telefon

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses, d. h. ab Anmeldung für eine Veranstaltung.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (d. h., die entsprechende Einrichtung des Kath. Bildungsforums, bei der Sie sich angemeldet hatten) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, ein Fax oder eine E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

10. Gültigkeit und Geltung

Sollte eine Bestimmung dieser allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein oder werden, so berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen. Die genannten Teilnahmebedingungen gelten für alle von den Einrichtungen des kath. Bildungsforums Coesfeld durchgeführten Veranstaltungen. Durch Ihre Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden.

Glück passiert

Leitbild des Katholischen Bildungsforums im Kreisdekanat Coesfeld

**Das ist die DNA der Marke
Katholisches Bildungsforum Coesfeld.**



Warum? Wir sind überzeugt, dass jeder Mensch Glück finden kann.

Wie? Das Bildungsforum bietet Menschen Möglichkeiten, das Leben aktiv und glücklich zu gestalten. Das kann individuell, mit Partner, Kindern, Familie, Team, Firma oder zusammen mit anderen Menschen geschehen.

Was? Das umfangreiche Angebot des Bildungsforums bestehend aus unzähligen Kurs- und Weiterbildungsangeboten.

Gebet für den Synodalen Weg

Gott, unser Vater,
Du bist denen nahe,
die Dich suchen.
Zu Dir kommen wir mit den Fragen unserer Tage,
mit unserem Versagen und unserer Schuld,
mit unserer Sehnsucht und unserer Hoffnung.
Wir danken Dir für Jesus Christus,
unseren Bruder, unseren Freund und unseren Herrn.
Er ist mitten unter uns,
wo immer wir uns in seinem Namen versammeln.
Er geht mit uns auf unseren Wegen.
Er zeigt sich uns in den Armen, den Unterdrückten, den
Opfern von Gewalt, den Verfolgten und an den Rand
Gedrängten.
Wir bitten Dich:
Sende uns den Heiligen Geist,
der neues Leben schafft.
Er stehe unserer Kirche in Deutschland bei
und lasse sie die Zeichen der Zeit erkennen.
Er öffne unser Herz,
damit wir auf Dein Wort hören
und es gläubig annehmen.
Er treibe uns an, miteinander die Wahrheit zu suchen.
Er stärke unsere Treue zu Dir
und erhalte uns in der Einheit mit
unserem Papst und der ganzen Kirche.
Er helfe uns,
dass wir Deine Gerechtigkeit und
Deine Barmherzigkeit erfahrbar machen.
Er gebe uns die Kraft und den Mut,
aufzubrechen und Deinen Willen zu tun.
Denn Du allein bist das Licht, das unsere Finsternis erhellt,
Du bist das Leben, das Gewalt, Leid und Tod besiegt.
Dich loben wir, jetzt und in Ewigkeit. Amen.



Kreisbildungswerk Coesfeld
Katholisches Bildungsforum

Südring 13a

48653 Coesfeld

T. 02541.952673

F. 02541.952676

E-Mail: kbw-coesfeld@bistum-muenster.de

www.kbw-coesfeld.de

