



Familienbildung online

Sehr geehrte Damen und Herren,

Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen! Daher beobachten wir sehr genau die Anforderungen der Corona Schutzverordnung des Landes NRW. Aufgrund der Bund Länder Absprachen sind wir gezwungen, unseren Kursbetrieb weitestgehend ins Internet zu verlegen.

Daher finden seit Mai 2020 bereits etliche Kurse online statt. Wie viele andere Branchen sind auch wir auf ihre Unterstützung angewiesen. Bleiben Sie uns treu bis wir Ihnen wieder unsere Präsenzangebote unterbreiten können und buchen Sie jetzt ihren online Kurs in unseren Familienbildungsstätten.

Wir freuen uns, Sie im nächsten online Kurs der Familienbildungsstätte begrüßen zu dürfen

Das Team der
Familienbildungsstätten Selm, Werne, Lüdinghausen, Dülmen und
Coesfeld sowie das Kreisbildungswerk

Body Forming - online - mit Elke Litzke

Sie sind eingeladen zum Herz-Kreislauf-Training zur Musik mit Aerobic-Schritten - ideal zur Fettverbrennung. Das Bewegungs- und Konditionstraining wird ergänzt durch ein Kräftigungsprogramm aller haltungsrelevanten Muskelgruppen wie Rücken, Bauch, Beine und Po, abwechslungsreich mit Thera-Band®, Hanteln und Steppkasten gestaltet. Die jeweilige Stunde wird abgerundet mit einer wohltuenden Entspannung. Die Referentin ist Übungsleiterin.

Montag 04.01.2021 von 10::00 bis 11:00 Uhr

Anmeldung und Info:

www.fbs-luedinghausen.de/kurse-1/info/V2333-001W



Viele Kurse online - jetzt anmelden

Am einfachsten finden Sie unsere online Kurse auf den Webseiten der Familienbildungsstätten. Einfach in der Suchfunktion "online" eingeben und Sie sehen sofort einen Überblick. Gleich online anmelden ist natürlich ebenfalls möglich!

Unserer Webseiten:

www.fbs-selm.de

www.fbs-werne.de

www.fbs-luedinghausen.de

www.fbs-duelmen.de

www.fbs-coesfeld.de

www.kbw-coesfeld.de



Feldenkrais® - Spannungen lösen - Stress bewältigen! - online - mit Claudia Arnold

Mit gezielten Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen im Liegen, Sitzen oder Stehen lernen Sie Ihren Körper mit seinen Halte- und Bewegungsgewohnheiten genauer kennen und bewusster spüren. Das schult die Fähigkeit zur Achtsamkeit auch im Alltag, verbessert Ihre individuelle Stressvermeidung und -bewältigung und stärkt Ihre Regenerationsfähigkeit nach Belastungssituationen. Sie lernen alternative Bewegungs- und Handlungsmuster kennen und können diese alltagsnah erproben. Das Kursangebot richtet sich an "Jeder Mensch" - gleich ob "jung" oder "alt", bewegt oder unbewegt. Methodisch steht die Selbsterfahrung in Bewegung im Vordergrund, ergänzt durch Kurzreferate und Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Sie erhalten begleitendes Unterrichtsmaterial.

Dienstag 12.01.2021 18:30 bis
20.00 Uhr (20 Termine)

Anmeldung und Info:

www.fbs-luedinghausen.de/kurse-1/info/V2332-172



Mit Schwung und Frische in den Tag - online - mit Alexandra Bergmann

In diesem frühen Gymnastikkurs geht es um Ihre Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Mit Stepps und anderen Kleingeräten werden besonders die Bein-, Bauch-, Po- und Rückenmuskeln gekräftigt. Die Referentin ist Physiotherapeutin.

Dienstag 12.01.2021 von 9:00 bis 10:00 Uhr

Anmeldung und Info:

www.fbs-luedinghausen.de/kurse-1/info/V2333-022W



Aktiv bleiben und sicher fahren - online- Informationsabend

Der PKW ist für viele Menschen eine große Mobilitätshilfe. Beim Fahren sollten jedoch die altersbedingten Veränderungen berücksichtigt werden, um Stress und Risiken vorzubeugen. Hinweise und Tipps, um möglichst lange sicher am Verkehr teilzunehmen, gibt es an diesem Nachmittag

Leitung: Ruth Jansen,
Polizeioberkommissarin &
Verkehrssicherheitsberaterin der
Kreispolizeibehörde Coesfeld. In
Zusammenarbeit mit dem
Mehrgenerationenhaus Dülmen
und der Kreis Verkehrswacht
Coesfeld

Donnerstag 20.01.2021 von 17:00
bis 18:30 Uhr

Anmeldungen und Info:

www.fbs-duelmen.de/info/V2251-303W



Ausgleichsgymnastik für den Rücken - online

Durch gezielte Gymnastik soll ein Ausgleich zum Alltag geschaffen werden. Wir wollen alle Muskelgruppen unseres Körpers dehnen und kräftigen. Ein Schwerpunkt ist die Ausführung rückenfreundlicher und kräftigender Übungen, um so dem weit verbreiteten Rückenschmerz entgegenzuwirken. Die Zugangsdaten bekommen Sie bei der Anmeldung

Montag 11.01.2021 bis 22.02.2021 von
19:30 Uhr bis 20:15 Uhr
Anmeldungen und Info:

www.fbs-duelmen.de/info/V2233-104W



"Body-Energy" - für Anfänger

Ein gezieltes Ganzkörpertraining für Anfänger, bei dem und Hilfsmittel, für Bauch, Beine und Po Kraftübungen, zum Einsatz kommen. Mit dieser Gymnastik stärken wir den Kreislauf, den Rücken und die Wirbelsäule. Ein umfassendes Muskeltraining, ein angemessenes Herz-Kreislauftraining und Übungen zur Koordination runden das mit Musik unterstützte junge Programm mit einer Entspannung ab.

Montag 14.01.2021 bis 25.02.2021
von 19:15 Uhr bis 20:00 Uhr
Anmeldung und Info:
www.fbs-duelmen.de/info/V2233-173W



Yoga für Schwangere - online -

Nimm dir mit Yoga eine kleine Auszeit für dich und dein Baby. Fließende Bewegungen und Dehnübungen, die mit dem Atem koordiniert werden, verhelfen dir zu einer guten Körperwahrnehmung und sind auch für "Yoga Neulinge" geeignet.

Dienstag 12.01.2021 bis
09.02.2021 von 10:30 bis 12.00 Uhr

Anmeldung und Info:
[FBS Selm - Yoga für Schwangere](#)



Qi Gong am Morgen / am Abend - online -

Bei Qi Gong handelt es sich insgesamt um eine sehr sanfte körperliche Aktivierung, die ihre Gelenke, Faszien, Bänder und Sehnen dehnt und somit den gesamten Körper kräftigen kann.



Dienstag 12.01.2021 bis
23.03.2021 von 18:00 bis 19.30 Uhr
und / oder
Montag 11.01.2021 bis 22.03.2021
von 11:30 bis 12.15 Uhr

Anmeldung und Info:

[FBS Selm - Qi Gong am Vormittag](#)
[FBS Selm - Qi Gong am Abend](#)

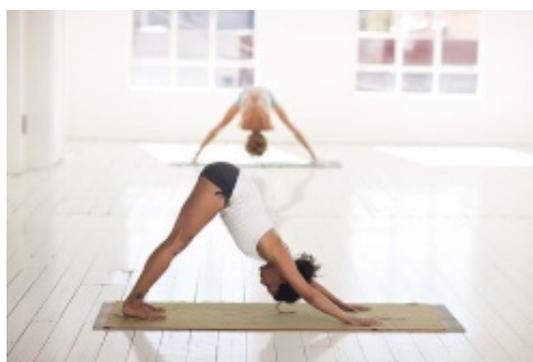
Hatha Yoga für den Rücken - online -

Wir straffen unseren Körper, machen ihn geschmeidig und lösen muskuläre Verspannungen, welche gerade im Schulter-Nacken Bereich und entlang der Wirbelsäule bei vielen Menschen angespannt und verkürzt sind.

Montag 11.01.2021 bis 22.03.2021
von 19:00 bis 20.30 Uhr

Anmeldung und Info:

[FBS Werne - Hatha Yoga für den Rücken](#)



Babysitter-Schein - online -

Du möchtest gerne Babysitter werden und dich vorher gut darauf vorbereiten?
Dann besuch doch unseren Babysitter-Kurs!

Samstag 16.01.2021 bis
18.06.2021 von 10:00 bis 15.30 Uhr
(3x)

Anmeldung und Info:

[FBS Werne - Babysitter-Schein](#)



Escape Room: Der Löwe von Münster - Vorankündigung -

Es erwartet Sie eine spannende Zeitreise mit herausfordernder Mission. Ein Erlebnisraum der besonderen Art, tiefsinnig und spielerisch zugleich. Eine herausfordernde Rätselgeschichte mit Technik des Jahres 1941 in der Familienbildungsstätte Werne.

Zeitraum: 14. bis 25. Juni 2021

Anmeldung und Info:

[FBS Werne - Escape Room "Der Löwe von Münster"](#)
www.loewevonmuenster.de



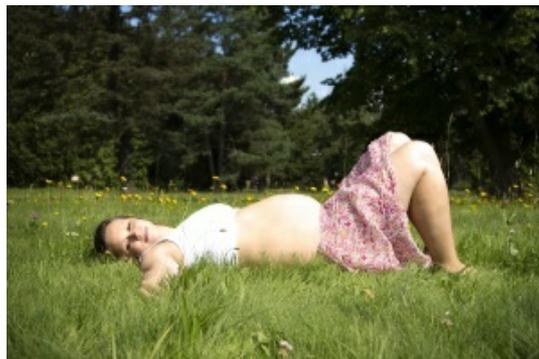
Online-Kurs: Entspannt in die Schwangerschaft

Genieße die besondere Zeit der Schwangerschaft und gönne dir und deinem Baby etwas Gutes! Die Kombination dieses Kurses mit autogenem Training, Atem- und Entspannungsübungen ist die perfekte Zusammenstellung zum Wohlfühlen, Entspannen und zur Vorbereitung auf die Geburt.

Zeitraum: Mo, 11.01.2021 - Mo, 08.02.2021, 5 Termine

Anmeldung und Info:

www.fbs-coesfeld.de/info/V2112-122W



Online-Kurs: Entspannungsstunde mit Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson



Spanne an um zu entspannen!
Bestimmte Muskelgruppen werden
leicht nacheinander an und dann
entspannt. Hierbei breitet sich die
Entspannung im ganzen Körper
aus.

In diesem Kurs werden folgende
Entspannungstechniken eingebaut:
Fantasiereisen,
Achtsamkeitstraining und
Atemübungen.

Bitte mitbringen: Decke, Matte,
kleines Kissen, warme Socken

Zeitraum: Mo, 11.01.2021 - Mo,
08.02.2021, 5 Termine

Anmeldung und Info:

www.fbs-coesfeld.de/info/V2132-082W

Rätselspaß-Online

Thema: Karneval

Wortspiele, Bilderrätsel und auch mal um die Ecke denken, Eine Herausforderung für alle Generationen. Gemeinsame Ideen erfreuen die ganze Gruppe. In diesem Kurs probieren wir gemeinsam die technischen Möglichkeiten einer Zomm-Sitzung aus.



Termin: Do. 28.01.2021, 16.00-17.30 Uhr

Anmeldung und Info:

www.fbs-coesfeld.de/info/V2151-093W

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.

Bildungsforum Coesfeld
Südring 13 a
48653 Coesfeld
Deutschland

02541/9526-74

info@bildungsforum-coesfeld.de