



FÜR DICH! LEBENSNAH VOR ORT

Programm 2024
Katholisches Bildungswerk Nottuln

Unser gesamtes Kursprogramm finden Sie im Internet
unter www.kbw-coesfeld.de/nebenstellen

FÜR DEIN LEBEN GERN.



ERSTE HILFE UND HAUSAPOTHEKE

... mit homöopathischen und naturheilkundlichen Arzneien

Die langjährig erfahrene Kinderärztin Dr. Nadine Scheff gibt ihr Wissen und ihre Erfahrung zur Behandlung von akuten Erkrankungen im Kindesalter weiter. Sie bekommen Tipps für die eigene Anwendung, um mit natürlichen und sanften Mitteln im Akutfall als Eltern helfen zu können.

Kursleiterin: Dr. Nadine Scheff

BABYSITTERKURS

Für Jungen und Mädchen

Viele Eltern legen Wert auf Erfahrungen ihres Babysitters. Doch wer gerade erst anfängt, kann sich mit diesem Kurs auf die verantwortungsvolle Aufgabe vorbereiten. Geleitet durch eine Erzieherin und eine Hebamme. Teilnahme ab 13 Jahren
Kursleiterinnen: Annette Giesberts, Gwendolyn Vogt

📍 Nottuln, Heriburgstraße 12, Pfarrheim St. Martinus

N° Y2617-301

📅 Sa. 13.04.2024
10.00–14.30 Uhr
☑ 1x
© 10,00 Euro



MALPASS IM QUADRAT – QUADRATOLOGO FÜR KINDER

Diese Maltechnik bietet Malspaß für Kinder jeglichen Alters.

Kursleitung: Manuel Franke, Sabrina Franke

N° Y2617-041

📍 Nottuln, Heriburgstr. 12, Pfarrheim St. Martinus
📅 Sa. 16.11.2024 · 15.00–16.30 Uhr | 1x
© Rahmen 20x20cm: 10,00 Euro
Rahmen 30x30cm: 13,00 Euro

Freier Eintritt für Eltern
des Gerburgiskindergartens!

N° Y2613-101

📍 Nottuln, Wittgeistkamp 6,
Familienzentrum St. Gerburgis
📅 Mi. 24.04.2024
19.30–21.30 Uhr
☑ 1x
© 7,00 Euro



ELTERN-KIND-GRUPPE

In unseren Eltern-Kind-Gruppen können Eltern und Kinder neue Erfahrungen in einer Gruppe sammeln. Wenn Sie Interesse an einer Spielgruppe haben, dann melden Sie sich gerne im KBW Büro.

📍 Nottuln, Heriburgstr. 12, Pfarrheim St. Martinus

N° Y2614-101

📅 in der Woche
22.01.–25.01.2024
09.00–10.30 Uhr
+Elternabend
☑ 12x
© 62,50 Euro

N° Y2614-102

📅 in der Woche
02.09.–05.09.2024
09.00–10.30 Uhr
+Elternabend
☑ 11x
© 57,50 Euro

Sind Sie Erzieherin / Sozialpädagogin o. ä. und möchten selbst eine Eltern-Kind-Gruppe leiten? Dann melden Sie sich bitte bei Brigitte Lenfers, Telefon 02502 7683.

FAMILIENTURNEN

Kursleitung: Sunisa Schepanek

📍 Nottuln, Burgstr. 47, Liebfrauen
Sekundarschule, Turnhalle

N° Y2615-201

📅 Sa. 27.01.'24 · 10.00–11.30 Uhr | 15x
© 60,00 Euro

N° Y2615-202

📅 Sa. 31.08.'24 · 10.00–11.30 Uhr | 12x
© 48,00 Euro

Ausstellung

STARKE FRAUEN – REBELLINNEN



Frauen verändern die Welt

Die Ausstellung präsentiert außergewöhnliche und starke Frauen aus Deutschland

unterschiedlichster Epochen. Ihre Geschichten erzählen von Willensstärke, Widerstand, mutigen Entscheidungen, lautem Protest und dem Hinterfragen bestehender Strukturen und Normen.

N° Y2621-101

📍 Nottuln, Hanhoff 1, Volksbank
📅 Mo. 19.02.2024–04.03.2024
zu den Öffnungszeiten der Volksbank
Eröffnung: 19.02.2024 · 10.30 Uhr
© kostenlos

VITALWOCHE AUF RÜGEN

Verträumtes Ostseebad Baabe –
Basenkost, Wandern, Qi Gong und Meer
Leitung: Lucia Pferdekamp, Carmen Kock

N° Y2631-076

📅 Vitalwoche: Sa. 25.05.–01.06.2024
© 245,00 Euro (zzgl. Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung)
☑ Infoabend: Mi. 31.01.2024 · 19.30 Uhr*

FASTEN UND WANDERN ...

in den Baumbergen und Umgebung

Leitung: Lucia Pferdekamp

N° Y2631-078

📅 Wanderwoche: Fr. 13.09.–Sa. 21.09.2024
© 125,00 Euro
☑ Vorbereitungstreffen: Di. 10.09.'24 · 19.00 Uhr*
☑ Nachtreffen: Mi. 09.10.2024 · 19.00 Uhr*

Weitere Informationen erhalten Sie im KBW-Büro oder bei Lucia Pferdekamp, Tel. 02502 1509, www.pferdekamp.de, E-Mail lucia.pferdekamp@gmx.de

DER MENSCH AUF DER SUCHE NACH FRIEDEN UND GERECHTIGKEIT

In Frieden zu leben und Frieden zu gestalten ist ein menschliches Bedürfnis. Trotzdem scheint in diesen Zeiten nichts schwieriger, als Kriege zu beenden und Lösungen für gewaltvolle Konflikte zu finden. Hermann Mürmann versucht Antworten auf diese Fragen zu finden, lädt zum Nachdenken und zu Gesprächen ein.

Referent: Hermann Mürmann

N° Y2621-151

📍 Nottuln, Heriburgstraße 12,
Pfarrheim St. Martinus
📅 Mi. 13.03.2024 · 20.00–22.00 Uhr | 1x
© 8,00 Euro

REISE DURCH DEN NATUR- UND GEOPARK VULKANEIFEL

5-tägige Wander- und Kulturreise

Leitung: Lucia Pferdekamp

N° Y2631-077

📅 Reise: So. 29.09.2024–Do. 03.10.2024
© 156,00 Euro (zzgl. Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung)
☑ Infoabend: Mi. 21.02.2024 · 19.30 Uhr*

VITALWOCHE IM SAUERLAND

Auszeit in Schmallenberg mit Basenkost, Waldbaden, Wandern und Qi-Gong

Leitung: Lucia Pferdekamp, Gabriele Blanke

N° Y2631-079

📅 Vitalwoche: So. 01.09.2024–Sa. 07.09.2024
© 245,00 Euro (zzgl. Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung)
☑ Vorbereitungstreffen:
Fr. 15.03.2024 · 19.30 Uhr*

* im Pfarrheim St. Martinus,
Heriburgstraße 12, Nottuln



DIE HEILKRAFT DER KRÄUTER

Kräuterwanderung durch den Arzneipflanzengarten in Münster

Eine Reise durch den Kräuter- und Arzneimittelgarten in Münster. Lernen Sie verschiedene Pflanzen und ihre Wirkungen und Heilkräfte kennen.

Kursleiterin: Carmen Kock

📍 Treffpunkt: Arzneimittelgarten Corrensstraße 48 in Münster

- | | |
|--|--|
| <p>№ Y2631-176
📅 Fr. 19.04.2024
11.00–13.00 Uhr
☑ 1x
€ 10,00 Euro</p> | <p>№ Y2631-177
📅 Fr. 06.09.2024
11.00–13.00 Uhr
☑ 1x
€ 10,00 Euro</p> |
|--|--|

BECKENBODENTRAINING

Kursleiterin: Petra Schippmann

📍 Nottuln, Rudolf-Harbig-Str. 18a, DRK-Heim

- | | |
|---|---|
| <p>№ Y2632-160
📅 Di. 16.01.2024
09.00–10.00 Uhr
☑ 20x
€ 74,00 Euro</p> | <p>№ Y2632-161
📅 Di. 16.01.2024
10.00–11.00 Uhr
☑ 20x
€ 74,00 Euro</p> |
| <p>№ Y2632-162
📅 Di. 27.08.2024
09.00–10.00 Uhr
☑ 13x
€ 48,10 Euro</p> | <p>№ Y2632-163
📅 Di. 27.08.2024
10.00–11.00 Uhr
☑ 13x
€ 48,10 Euro</p> |

GANZHEITLICHES GEHIRN-JOGGING *Bring dein Gehirn in Schwung*

Durch einfache kinetische Übungen aus dem Gedächtnistraining können wir unsere Gehirnleistung fördern, unser Wohlbefinden steigern, unsere Gesundheit erhalten, Selbstvertrauen erlangen, leichter lernen und vieles mehr erreichen.

Kursleiter: Hans-Uwe Hahn, Stefan Bolz

- 📍 Nottuln, Heriburgstr. 12, Pfarrheim St. Martinus
- | | |
|--|--|
| <p>№ Y2623-055
📅 Di. 30.01.2024
18.00–19.00 Uhr
☑ 6x
€ 32,00 Euro</p> | <p>№ Y2623-056
📅 Di. 29.10.2024
18.00–19.00 Uhr
☑ 6x
€ 32,00 Euro</p> |
|--|--|

HATHA-YOGA

Kursleiterin: Sylvia Reich

📍 Nottuln, Burgstraße 47, Liebfrauen Sekundarschule, Meditationsraum

- | | |
|---|---|
| <p>№ Y2632-070
📅 Mo. 05.02.2024
18.00–19.30 Uhr
☑ 13x
€ 91,00 Euro</p> | <p>№ Y2632-071
📅 Mo. 05.02.2024
19.45–21.15 Uhr
☑ 13x
€ 91,00 Euro</p> |
| <p>№ Y2632-072
📅 Mo. 02.09.2024
18.00–19.30 Uhr
☑ 8x
€ 56,00 Euro</p> | <p>№ X2632-073
📅 Mo. 02.09.2024
19.45–21.15 Uhr
☑ 8x
€ 56,00 Euro</p> |

EIN TAG ZUM ANKOMMEN UND AUFTANKEN

Ein Tag zum Innehalten, Wahrnehmen und Kraft Schöpfen mit Geführtem Zeichnen.

Kursleitung: Tomke Weymann

📍 Nottuln, Heriburgstraße 12, Pfarrheim St. Martinus

- | | |
|---|---|
| <p>№ Y2632-001
📅 Sa. 16.03.'24 · 10.00–16.30 Uhr 1x
€ 30,00 Euro</p> | <p>№ Y2632-002
📅 Sa. 23.11.'24 · 10.00–16.30 Uhr 1x
€ 30,00 Euro</p> |
|---|---|

AQUA-TRAINING

Kursleiterin: Susanne Storp

📍 Billerbeck, Gut Holtmann, Ferienpark Baumberge, Hallenbad

- | | | |
|---|---|---|
| <p>№ Y2633-001
📅 Fr. 26.01.2024
08.00–09.00 Uhr
☑ 18x
€ 198,00 Euro*</p> | <p>№ Y2633-002
📅 Fr. 26.01.2024
09.15–10.15 Uhr
☑ 18x
€ 198,00 Euro*</p> | <p>№ Y2633-003
📅 Fr. 30.08.2024
08.00–09.00 Uhr
☑ 11x
€ 121,00 Euro*</p> |
| <p>№ Y2633-004
📅 Fr. 30.08.2024
09.15–10.15 Uhr
☑ 11x
€ 121,00 Euro*</p> | | |



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursleiterin: Sunisa Schepanek

📍 Nottuln, Rudolf-Harbig-Str. 18a, DRK-Heim

- | | |
|--|--|
| <p>📅 Do. 18.01.2024
№ Y2633-130
07.45–08.45 Uhr</p> | <p>📅 Do. 29.08.2024
№ Y2633-133
07.45–08.45 Uhr</p> |
| <p>№ Y2633-131
08.45–09.45 Uhr</p> | <p>№ Y2633-134
08.45–09.45 Uhr</p> |
| <p>№ Y2633-132
09.45–10.45 Uhr
☑ 17x
€ 62,90 Euro</p> | <p>№ Y2633-135
09.45–10.45 Uhr
☑ 12x
€ 44,40 Euro</p> |

Kursleiter: Lothar Hähnelt

📍 Nottuln, Burgstraße 47, Liebfrauen Sekundarschule, Turnhalle

- | | |
|--|--|
| <p>📅 Mi. 10.01.2024
№ Y2633-136
19.00–20.00 Uhr</p> | <p>📅 Mi. 21.08.2024
№ Y2633-138
19.00–20.00 Uhr</p> |
| <p>№ Y2633-137
20.00–21.00 Uhr
☑ 21x
€ 77,70 Euro</p> | <p>№ Y2633-139
20.00–21.00 Uhr
☑ 14x
€ 51,80 Euro</p> |



FELDENKRAIS®

Kursleiterin: Claudia Arnold

📍 Nottuln, Heriburgstraße 12, Pfarrheim St. Martinus

Feldenkrais für fitte Füße – ein Wohlfühlnachmittag für „Schwerstarbeiter“
№ **Y2632-201**
📅 Sa. 09.03.2024
15.00–18.00 Uhr | 1x
€ 36,00 Euro

Den Rücken aufrichten – Entlastung für die Lendenwirbelsäule schaffen
№ **Y2632-202**
📅 Sa. 28.09.2024
15.00–18.00 Uhr | 1x
€ 36,00 Euro

FIT BLEIBEN DURCH SANFTES KRAFTTRAINING

Kursleiterin: Cornelia Klein

📍 Nottuln, Heriburgstraße 12, Pfarrheim St. Martinus

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <p>№ Y2633-100
📅 Mo. 15.01.2024
09.15–10.15 Uhr
☑ 18x
€ 66,60 Euro</p> | <p>№ Y2633-101
📅 Mo. 15.01.2024
10.15–11.15 Uhr
☑ 18x
€ 66,60 Euro</p> | <p>№ Y2633-102
📅 Mo. 26.08.2024
09.15–10.15 Uhr
☑ 12x
€ 44,40 Euro</p> | <p>№ Y2633-103
📅 Mo. 26.08.2024
10.15–11.15 Uhr
☑ 12x
€ 44,40 Euro</p> |
|---|---|---|---|

GYMNASTIK-MIX

Kursleiterin: Antonia Linke-Karlsberg

📍 Nottuln, Rudolf-Harbig-Str. 18a, DRK-Heim

- | | |
|---|---|
| <p>№ Y2633-104
📅 Mo. 22.01.2024
09.30–10.15 Uhr
☑ 16x
€ 59,20 Euro</p> | <p>№ Y2633-105
📅 Mo. 22.01.2024
10.30–11.15 Uhr
☑ 16x
€ 59,20 Euro</p> |
| <p>№ Y2633-106
📅 Mo. 26.08.2024
09.30–10.15 Uhr
☑ 12x
€ 44,40 Euro</p> | <p>№ Y2633-107
📅 Mo. 26.08.2024
10.30–11.15 Uhr
☑ 12x
€ 44,40 Euro</p> |

QI GONG – EIN WEG ZUR EIGENEN MITTE

Kursleiterin: Lucia Pferdekamp

📍 Nottuln, St. Amand-Montrond-Str. 5, Ev. Marienkindertagesstätte

- № **Y2632-301**
📅 Mo. 15.01.2024 · 17.00–18.30 Uhr
☑ 16x
€ 112,00 Euro
- № **Y2632-302**
📅 Mo. 02.09.2024 · 17.00–18.30 Uhr
☑ 10x
€ 70,00 Euro

AUSGLEICHSGYMNASTIK

Kursleiterin: Sylvia Bodde

📍 Nottuln, Rudolf-Harbig-Str 18a, DRK-Heim

- № **Y2633-108**
📅 Di. 23.01.2024 · 16.30–17.30 Uhr
☑ 18x
€ 66,60 Euro
- № **Y2633-109**
📅 Di. 27.08.2024 · 16.30–17.30 Uhr
☑ 12x
€ 44,40 Euro

GYMNASTIK FÜR JEDERMANN

Kursleiterin: Frau Gronover-Feitscher

📍 Nottuln, St. Amand-Montrond-Straße 3, Magdalenen-Kita

- | | |
|---|---|
| <p>№ Y2633-110
📅 Do. 18.01.2024
18.00–19.00 Uhr
☑ 17x
€ 62,90 Euro</p> | <p>№ Y2633-111
📅 Do. 18.01.2024
19.00–20.00 Uhr
☑ 17x
€ 62,90 Euro</p> |
| <p>№ Y2633-112
📅 Do. 29.08.2024
18.00–19.00 Uhr
☑ 12x
€ 44,40 Euro</p> | <p>№ Y2633-113
📅 Do. 29.08.2024
19.00–20.00 Uhr
☑ 12x
€ 44,40 Euro</p> |

HANDLETTERING

Für Anfänger & Anfängerinnen

In diesem Workshop tauchen Sie in die Welt des Letterings ein. Damit ihre Schriften kunstvoll verziert werden können, widmen Sie sich ebenfalls verschiedenen Schmuckelementen, wie Kränzen und Bannern. In Kooperation mit dem KUNST.RAUM Lette. Mitzubringen: 15,00 Euro Materialgeld.
Kursleiterin: Sarah Ahlmer

- № **Y2653-122**
📍 Nottuln, Heriburgstraße 12, Pfarrheim St. Martinus
📅 Sa. 27.01.2024 · 10.00–13.45 Uhr
€ 57,50 Euro

Ein Malworkshop

SILBERSTREIF AM HORIZONT

In diesem Malworkshop holen Sie sich den besonderen Augenblick am Meer zurück. Mitzubringen: eine Leinwand (60x40 cm).
Kursleiterin: Karin Mayer

- № **Y2653-148**
📍 Nottuln, Otto-Hahn-Straße 29, Atelier
📅 Sa. 09.11.2024 · 10.00–16.00 Uhr
€ 70,00 Euro (inklusive Material)

VOM KNIPSEN ZUM FOTOGRAFIEREN

Grundlagen digitaler Fotografie
Sie haben Freude am Fotografieren aber Ihre erzielten Bilder stimmen sie noch nicht zufrieden? Dann ist dieser Fotoworkshop genau das Richtige für Sie! Der Nottulner Fotograf Thomas Kamm vermittelt in diesem Workshop das nötige Hintergrundwissen, den Umgang mit der Kamera und begleitet das Fotografieren in der Praxis.
Kursleiter: Thomas Kamm



DEM ZUFALL RAUM GEBEN

Kreative Monotypie mit der Gelli-Plate

Sie führen Gedrucktes, Gemaltes, Schrift, Farbe, und Collagenelemente zu kleinen Kunstwerken zusammen. Es entstehen wunderschöne Unikate. Mitzubringen: Mehrere kleine Malplatten oder Leinwände (30x40 cm).
Kursleiterin: Karin Mayer

- № **Y2653-147**
📍 Nottuln, Otto-Hahn-Straße 29, Atelier
📅 Sa. 24.02.2024 · 10.00–16.00 Uhr
€ 70,00 Euro (inklusive Material)

INTUITIVES MALEN

Wie aus Empfindungen Bilder werden

Im Vordergrund steht Achtsamkeit, Wohlbefinden und der Prozess des eigenen Malens, der zu individuellen Bildern führt. Mitzubringen: 10 Euro Materialgeld.
Kursleiterin: Annette Giesberts

- № **Y2653-149**
📍 Nottuln, Heriburgstraße 12, Pfarrheim St. Martinus
📅 Di. 27.02.2024 · 18.00–21.00 Uhr
€ 15,00 Euro



Katholisches Bildungswerk Nottuln

Heriburgstraße 12 · 48301 Nottuln

☎ 02502 9646

✉ kbw-nottuln@bistum-muenster.de

🌐 www.kbw-coesfeld.de/nebenstellen

Büro

dienstags 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr

donnerstags 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

(außer in den Schulferien)

Während der Bürozeiten ist

Katharina Henscheid für Sie da.



*Noch mehr Infos
und die Online-
Kursbuchung auf
unserer Website!*



Teammitglieder

Sybille Becker

☎ 02502 1504

Carola Dardenne

☎ 02509 994675

Ulrike Hargart

☎ 02502 8515

Katharina Henscheid
(Büro)

☎ 02502 9646

Lucia Pferdekamp

☎ 02502 1509

Hauptverantwortlich

Brigitte Lenfers

Jesse-Owens-Str. 32
48301 Nottuln

☎ 02502 7683

Bildnachweis:

Adobe Stock Photo
(Titelbild)

pixabay.com
(Ringelblume, Badetuch,
Gymnastikball, Stifte, Foto-
grafieren)

unsplash.com
(Stoffkatze)

Noch ein Hinweis in eigener Sache

Um dem Programm immer wieder neue Impulse zu geben, suchen wir weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Kirchengemeinden der Pfarrgemeinde St. Martin. Wenn Sie Interesse haben, im KBW-Team mitzuarbeiten, melden Sie sich bei einem der hier genannten Teammitglieder oder Sie rufen uns im KBW-Büro an.

Dieses Faltblatt wurde klimaneutral gedruckt
auf 100% Recyclingpapier

NATURPARADIESE DES NORDENS

Mit dem Wohnmobil durch Alaska

Entdecken Sie die traumhaften Naturparadiese in Alaskas Norden und begleiten Sie die Dozentin Annemarie Berlin auf Ihrer Wohnmobilreise durch spektakuläre Landschaften, unberührte Wildnis, und genießen Sie die Farben des Indian Summers.

N^o **Y2651-521**

🏠 Nottuln, Heriburgstr.12, Pfarrheim St. Martinus

📅 im Frühjahr 2024

(genauer Termin wird noch bekannt gegeben)

STILLGRUPPE

Offene Stillgruppe, geleitet von der Still- und Laktationsberaterin IBCLC Mira Lehmann. Mitzubringen: 2 Euro für Getränke und Material, kleine Decke, bequeme Kleidung.

N^o **Y2612-221**

🏠 Nottuln, Heriburgstraße 12,
Pfarrheim St. Martinus

📅 jeden Freitag · 10.00–11.30 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich!