



FÜR DICH! LEBENSNAH VOR ORT

Programm 2024
Katholisches Bildungswerk Senden

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

FÜR DEIN LEBEN GERN.



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.
Kursleiterin: Kathrin Lenz



📍 Senden,
Steuerstraße 5,
Pfarrheim
Ev. Friedenskirche

№ **Y2614-301**
📅 Di. 09.01.2024
10.15–11.45 Uhr
☑ 11x + 1 Elternabend
© 72,00 Euro

№ **Y2614-302**
📅 Di. 09.04.2024
10.15–11.45 Uhr
☑ 12x + 1 Elternabend
© 78,00 Euro

*Die Termine für
das 2. Halbjahr
werden rechtzeitig
veröffentlicht!*

IN KOOPERATION MIT DEM BW SENDEN

Katholische Frauengemeinschaft St. Johannes Baptist Bösensell (kfd)

Gymnastik für Frauen

Leitung: Pamela Eckrodt,
Telefon 0151 55839670
📅 mittwochs 19.00–20.00 Uhr
(außer in den Ferien)
📍 Sporthalle Bösensell

Fahrradtour mit Kaffeepause

📅 jeweils der erste Dienstag
im Monat · 14.00 Uhr
07.05., 04.06., 02.07.,
06.08., 03.09., 01.10.
📍 ab Pfarrheim, Espelstr. 8

Gottesdienst in Bösensell mit anschließendem Frühstück

📅 jeweils der letzte Dienstag
im Monat · 09.00 Uhr
30.01., 27.02., 26.03., 30.04.,
28.05., 25.06., 30.07., 27.08.,
24.09., 29.10., 26.11.
📍 Pfarrkirche St. Johannes Baptist,
Pfarrheim, Espelstr. 8

Ansprechpartnerin:
Marlies Ueding, Bahnhofstr. 34,
48308 Senden, Tel. 02536 6925

HATHA-YOGA

Für Teilnehmende 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: Yogamatte, kleines Kissen und eine Decke.

Kursleiterin: Britta Menzler

📍 Senden, Grete-Schött-Ring 13, VHS Gebäude



№ **Y2632-051**
📅 Do. 11.01.2024
10.00–11.30 Uhr
☑ 11x
© 110,00 Euro

№ **Y2632-053**
📅 Do. 22.08.2024
10.00–11.30 Uhr
☑ 7x
© 70,00 Euro

№ **Y2632-052**
📅 Do. 11.04.2024
10.00–11.30 Uhr
☑ 11x
© 110,00 Euro

№ **Y2632-054**
📅 Do. 31.10.2024
10.00–11.30 Uhr
☑ 8x
© 80,00 Euro

BECKENBODENGYMNASTIK

Ein gut trainierter aktiver Beckenboden kann u.a. Blasen- und Gebärmutterensenkungen 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.

Kursleiterin: Gaby Vieth

📍 Senden, Grete-Schött-Ring 13, VHS Gebäude

№ **Y2632-151**
📅 Mi. 17.01.2024
10.00–11.00 Uhr
☑ 10x
© 35,00 Euro

№ **Y2632-152**
📅 Mi. 10.04.2024
10.00–11.00 Uhr
☑ 7x
© 24,50 Euro

№ **Y2632-153**
📅 Mi. 25.09.2024
10.00–11.00 Uhr
☑ 8x
© 28,00 Euro



AFTER WORK FITNESS

Dieser Kurs startet mit einer halben 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.

Kursleiterin: Lisa Schwenecke

📍 Senden, Schulstraße 1, Edith-Stein-Hauptschule, Turnhalle

N° Y2633-081	N° Y2633-082	N° Y2633-083
📅 Mo. 08.01.2024 17.45–18.45 Uhr	📅 Mo. 08.04.2024 17.45–18.45 Uhr	📅 Mo. 26.08.2024 17.45–18.45 Uhr
☑ 9x	☑ 9x	☑ 12x
© 31,50 Euro	© 31,50 Euro	© 42,00 Euro

FRISCH UND FIT INS WOCHENENDE

Ziel dieses einstündigen Gymnastikkurses ist die Verbesserung der persönlichen Fitness, wobei der gesamte Körper trainiert wird. Aufeinander abgestimmte Übungsphasen sorgen für einen Wechsel zwischen der Belastung für das Herz-Kreislaufsystem sowie der Kräftigung und Dehnung der einzelnen Muskelgruppen. Neben der Kraft- und Ausdauerschulung wird auch die Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination angestrebt und somit ein positives Körperbewusstsein entwickelt. Durch entsprechende Musikbegleitung wird die Freude an der Bewegung unterstützt. Unabhängig von Alter und körperlicher Fitness ist jede/r herzlich willkommen.

Kursleiterin: Andrea Sperling

📍 Senden, Schulstraße 1,
Edith-Stein-Hauptschule, Turnhalle



N° Y2633-085	N° Y2633-086
📅 Fr. 12.01.2024 18.00–19.00 Uhr	📅 Fr. 12.04.2024 18.00–19.00 Uhr
☑ 10x	☑ 10x
© 35,00 Euro	© 35,00 Euro
N° Y2633-087	N° Y2633-088
📅 Fr. 23.08.2024 18.00–19.00 Uhr	📅 Fr. 08.11.2024 18.00–19.00 Uhr
☑ 6x	☑ 6x
© 21,00 Euro	© 21,00 Euro

Ferienprogramm

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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.

Mitzubringen: Bitte eine eigene Matte mitbringen.

Kursleiterin: Gaby Vieth

📍 Senden, Meisenweg 4, Praxis Karin Logermann

N° Y2633-121	N° Y2633-122
📅 Mi. 24.07.2024 09.30–10.30 Uhr	📅 Mi. 24.07.2024 10.35–11.35 Uhr
☑ 5x	☑ 5x
© 25,00 Euro	© 25,00 Euro

GESELLIGES TANZEN FÜR JEDES ALTER

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!

Kursleiterin: Inge Krutwage



📍 Senden, Laurentiusplatz,
Pfarrheim St. Laurentius

N° Y2633-351	N° Y2633-352
📅 Mo. 22.01.2024 15.00–16.30 Uhr	📅 Mo. 19.08.2024 15.00–16.30 Uhr
☑ 15x	☑ 15x
© 75,00 Euro	© 75,00 Euro

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.

Kursleiter: Werner Pfeil



📍 Senden, Steverstraße 5,
Pfarrheim Ev. Friedenskirche

N° Y2651-501
📅 Fr. 15.03.2024 · 19.30–21.00 Uhr | 1x
© 10,00 Euro*

N° Y2651-502
📅 Fr. 03.05.2024 · 19.30–21.00 Uhr | 1x
© 10,00 Euro*

📍 Senden, Am Bürgerpark 16,
Joseph-Haydn-Gymnasium

N° Y2651-503
📅 Fr. 20.09.2024 · 19.30–21.00 Uhr | 1x
© 10,00 Euro*

N° Y2651-504
📅 Fr. 15.11.2024 · 19.30–21.00 Uhr | 1x
© 10,00 Euro*



NÄHEN IST EINFACH „ANZIEHEND“

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: Schnittmuster oder Modeheft mit Schnittmustern, Stoff und passendes Zubehör, Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Geodreieck und Nähmaschine.

Kursleiterin: Agnes Puhe

📍 Senden, Am Bürgerpark 16, Joseph-Haydn-Gymnasium

N° Y2652-101	N° Y2652-102	N° Y2652-103
📅 Mo. 29.01.2024 18.30–21.30 Uhr	📅 Mo. 08.04.2024 18.30–21.30 Uhr	📅 Mo. 27.05.2024 18.30–21.30 Uhr
☑ 7x	☑ 6x	☑ 6x
© 84,00 Euro	© 72,00 Euro	© 72,00 Euro

N° Y2652-104	N° Y2652-105
📅 Mo. 26.08.2024 18.30–21.30 Uhr	📅 Mo. 28.10.2024 18.30–21.30 Uhr
☑ 7x	☑ 6x
© 84,00 Euro	© 72,00 Euro



Katholisches Bildungswerk Senden

Schulze-Bremer-Straße 23
48308 Senden

Bürozeiten

donnerstags 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr
(außer in den Schulferien)
Während der Bürozeiten ist Annette
Spielbrink für Sie da.

☎ 02597 690234

✉ Bildungswerk-Senden@web.de

Im Team arbeiten mit:

Marianne Artmeyer (Telefon: 7603)

Herbert Klemmer (Telefon: 7714)

Annette Spielbrink (Telefon: 8938)



Das Bildungswerk Senden ist eine Einrichtung der Erwachsenenbildung in kirchlicher Trägerschaft. Es ist dem Kreisbildungswerk Coesfeld angeschlossen, einer vom Land Nordrhein-Westfalen anerkannten Einrichtung der Weiterbildung.

Kreisbildungswerk Coesfeld

Katholisches Bildungsforum Coesfeld

☎ 02541 952673

✉ kbw-coesfeld@bistum-muenster.de

🌐 www.kbw-coesfeld.de



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

Bildnachweis:

Adobe Stock Photo (Titelbild)

pixabay.com (Yoga-Pose, Sportschuhe, Frauenrücken, Wein, Nähutensilien)

rawpixel.com (spielendes Kind, Gymnastikmatte, lachende Frau)

KOOPERATIONSPARTNER:INNEN

KFD Katholische Frauengemeinschaft Senden

Ansprechpartnerin: Hannelore Kamp

☎ 02597 8707

KFD Katholische Frauengemeinschaft Bösensell

Ansprechpartnerin: Marlies Ueding

☎ 02536 6925

Katholische Tageseinrichtung für Kinder

St. Laurentius

☎ 02597 7321

✉ kita.stlaurentius@bistum-muenster.de

🌐 www.kindergarten.laurentius-senden.de

Katholische Kirchengemeinde St. Laurentius

✉ stlaurentius-senden@bistum-muenster.de

DRK-Familienzentrum Langeland

☎ 02597 696085-87

✉ mail@familienzentrum-langeland.de

🌐 www.familienzentrum-langeland.de

Familienzentrum Erlengrund

☎ 02597 1310

✉ ms-kita-senden@ev-kirchenkreis-muenster.de

🌐 www.kindergarten-erlengrund.de

Katholische Kindertageseinrichtung St. Franziskus

☎ 02597 8635

✉ kita.stfranziskus-senden@bistum-muenster.de

🌐 www.kita-st-franziskus-senden.de

Evangelische Kirchengemeinde Senden

✉ ev.kirche.senden@t-online.de