

## VITALWOCHE AUF RÜGEN

Verträumtes Ostseebad Baabe –  
Basenkost, Wandern, Qi Gong und Meer

Leitung: Lucia Pferdekamp

Nº **Z2631-076**

📅 Vitalwoche: Sa. 07.06.2025 – 14.06.2025

© 249,00 Euro Kursgebühr,  
plus 7 Übernachtungen incl. Verpflegung/  
Basenkost (ca. 719,00 Euro pro Person im  
Doppelzimmer, ca. 825,00 Euro im Einzel-  
zimmer), plus Fahrtkosten und Kurtaxe.  
Die Anreise erfolgt individuell mit der Bahn  
oder mit PKW-Fahrgemeinschaften.

☑ Infoabend: Di. 28.01.2025 · 19.30 Uhr  
Katholisches Pfarrheim Nottuln

Weitere Infor-  
mationen erhalten  
Sie bei Lucia Pferdekamp,  
Telefon 02502 1509,  
www.pferdekamp.de,  
E-Mail lucia.pferdekamp@gmx.de

## KRÄUTERSPAZIERGANG

Ein Spaziergang durch Nottuln mit der Kräuter-  
expertin Reinhild Wrublick, auf dem Sie sich die  
unterschiedlichsten Kräuter anschauen werden.  
Leckere Kostproben warten danach auf Sie!  
Mitzubringen: 3 Euro für die Kostproben.  
Kursleiterin: Reinhild Wrublick

📍 Nottuln, Heriburgstr.12, Pfarrheim St. Martinus

Nº **Z2631-176**

📅 Fr. 09.05.2025

16.00–18.00 Uhr

☑ 1x

© 10,00 Euro

Nº **Z2631-177**

📅 Fr. 10.10.2025

15.30–18.00 Uhr

☑ 1x

© 10,00 Euro



## WANDERREISE DURCH DAS FELSENLAND DER SÜDEIFEL

Leitung: Lucia Pferdekamp

Nº **Z2631-077**

📅 Wanderreise: Mi. 01.10.2025 – So. 05.10.2025

© 162,00 Euro Kursgebühr,  
plus 4 Übernachtungen incl. Halbpension  
(ab 368,00 Euro pro Person im Doppelzimmer,  
ab 496,00 Euro im Einzelzimmer),  
plus Fahrtkosten, Kurtaxe und weitere Ruck-  
sackverpflegung.

☑ Infoabend: Di. 18.02.2025 · 19.00 Uhr  
Katholisches Pfarrheim Nottuln

## FASTEN UND WANDERN ...

in den Baumbergen und Umgebung

Leitung: Lucia Pferdekamp

Nº **Z2631-078**

📅 Di. 09.09.2025 – Sa. 20.09.2025

© 125,00 Euro Kursgebühr

☑ Vorbereitungstreffen: Di. 09.09.2025 · 19.00 Uhr

☑ Nachtreffen: Mi. 08.10.2025

📍 Nottuln, Heriburgstr.12, Pfarrheim St. Martinus

## GARTENREISE

Es erwartet Sie eine Tagestour zu den  
schönsten Gärten in der näheren  
Umgebung. Lassen Sie sich auf den  
Gartenspaziergängen inspirieren  
von der Vielfaltigkeit und Schönheit  
der unterschiedlichsten Gartenland-  
schaften.

Genaue Informati-  
onen und Termine  
werden noch  
bekannt gegeben.

Nº **Z2651-551**

📍 Nottuln

## Weitere Infos & Kontakt

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:

????

(Titelbild)

pixabay.com  
(Schmetterling, rote Blumen,  
Wasserfarbe, Tannenzweig)

rawpixel.com  
(Steine mit Blüte, Hanteln)

### Noch ein Hinweis in eigener Sache

Um dem Programm immer wieder neue  
Impulse zu geben, suchen wir weiter  
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 Teammitglie-  
der oder Sie rufen uns im KBW-Büro an.

Dieses Faltblatt wurde klimaneutral gedruckt  
auf 100 % Recyclingpapier

## TRAUERNDEN BEGEGNEN

Dieser Abend soll Menschen stärken und ermu-  
tigen, auf Trauernde zuzugehen, mit ihnen ins  
Gespräch zu kommen und ihnen Unterstützung  
anzubieten. Die Koordinatorin der Hospizbewe-  
gung Nottuln gibt Beispiele für eine gelungene  
Kommunikation in schwierigen Situationen und  
es bleibt viel Zeit zum Austausch.

Kursleiterin: Kirsten Schneider

Nº **Z2622-051**

📍 Nottuln, Heriburgstr.12, Pfarrheim St. Martinus

📅 Di. 18.03.2025 · 19.30–21.30 Uhr | 1x

## LEBEN DÜRFEN BIS ZUM SCHLUSS

An diesem Abend beschäftigen Sie sich mit der  
eigenen Sterblichkeit und mit dem Umgang mit  
sterbenden Menschen. Der ehemalige Seelsorger  
und Pastoralreferent und ehrenamtliche Beerdig-  
ungsleiter Herr Bergmann lädt Sie zum gemein-  
samen Austausch der eigenen Erfahrungen ein.

Kursleiter: Paul Bergmann

Nº **Z2621-154**

📍 Nottuln, Heriburgstr.12, Pfarrheim St. Martinus

📅 Mi. 12.03.2025 · 19.00–21.00 Uhr | 1x

© 8,00 Euro

Unser gesamtes Kursprogramm finden Sie im Internet  
unter [www.kbw-coesfeld.de/nebenstellen](http://www.kbw-coesfeld.de/nebenstellen)

FÜR DEIN LEBEN GERN.



## ERSTE-HILFE AM SÄUGLING UND KLEINKIND

Wie kann ich meinem Kind in einer akuten  
Notfallsituation helfen und welche Maßnahmen  
muss ich einleiten? In diesem Kurs erlernen Sie  
die Reanimation von Säuglingen und Kindern  
und erhalten wichtige Informationen zum Ver-  
halten in verschiedenen Notfallsituationen.

Kursleitung: Erste Hilfe Team Robert Lange

Nº **Z2614-301**

📍 Nottuln, Heriburgstr.12, Pfarrheim St. Martinus

📅 Sa. 10.05.2025 · 09.00–13.00 Uhr | 1x

© 37,00 Euro

## ELTERN-KIND-GRUPPE

In unseren Eltern-Kind-Gruppen  
können Eltern und Kinder neue Er-  
fahrungen in einer Gruppe sammeln.  
Eltern und Kinder sind miteinander  
kreativ, singen und spielen, sie lernen  
andere Familien kennen und erfah-  
ren Gemeinschaft. **1/2 Zeile kürzen?**

Kursleiterin: Stephanie Labian

Geburtsmonat Mai bis August 2024

Nº **Z2614-301**

📍 Nottuln, Heriburgstraße 12,

Pfarrheim St. Martinus

📅 Mi. 15.01.2025 09.30–11.00 Uhr

☑ 20x

© 102,50 Euro

## FAMILIENTURNEN

Kursleiterin: Sunisa Schepanek

📍 Nottuln, Burgstraße 47, Liebfrauen

Sekundarschule, Turnhalle

Nº **Z2615-201**

📅 Sa. 18.01.'25 · 10.00–11.30 Uhr | 19x

© 76,00 Euro

Nº **Z2615-202**

📅 Sa. 06.09.'25 · 10.00–11.30 Uhr | 10x

© 40,00 Euro

## BABYSITTERKURS

Viele Eltern legen Wert auf  
Erfahrungen ihres Babysitters.

Doch wer gerade erst anfängt, kann  
sich mit diesem Kurs auf die verant-  
wortungsvolle Aufgabe vorbereiten.  
Kursleiterinnen: Annette Giesberts,  
Susanne Lehmann

Nº **Z2617-301**

📍 Nottuln, Heriburgstraße 12,

Pfarrheim St. Martinus

📅 Sa. 08.03.'25 | 10.00–14.30 Uhr | 1x

© 10,00 Euro

## STILLGRUPPE

Offene Stillgruppe geleitet von der Still- und  
Laktationsberaterin IBCLC Mira Lehmann. Es ist  
keine Anmeldung erforderlich.  
Mitzubringen: 2 Euro für Getränke und Material,  
kleine Decke/Handtuch, bequeme Kleidung  
Kursleiterin: Mira Lehmann

📍 Nottuln, Heriburgstr.12, Pfarrheim St. Martinus

Nº **Z2612-221**

📅 Fr. 24.01.2025

10.00–11.30 Uhr

☑ 22x

Nº **Z2612-222**

📅 Fr. 24.01.2025

10.00–11.30 Uhr

☑ 13x

## ABSCHIED VON DER WINDEL

Das Trockenwerden gehört mit zu den großen  
Entwicklungsschritten im Kleinkindalter. Die ers-  
ten Anzeichen bis hin zur Windelfreiheit werden  
an diesem Abend besprochen und aufgezeigt, wie  
man dem Kind Bedürfnisorientiert den Weg zum  
Trockensein erleichtern kann. In Zusammenarbeit  
mit dem Familienzentrum St. Gerburgis Nottuln.

Kursleiterin: Stephanie Labian

Nº **Z2613-181**

📍 Nottuln, Wittgeistkamp 6,

Familienzentrum St. Gerburgis

📅 Di. 13.05.2025 · 19.30–21.00 Uhr | 1x | kostenlos

Für  
Jungen und  
Mädchen ab  
13 Jahren

Für  
Eltern mit  
Kindern ab  
1,5 Jahren



GANZHEITLICHES GEHIRN-JOGGING *Bring dein Gehirn in Schwung*

Durch einfache kinästhetische 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

№ **Z2623-056**

📅 Di. 11.02.2025  
18.00–19.00 Uhr

☑ 6x

💰 32,00 Euro

№ **Z2623-057**

📅 Di. 28.10.2025  
18.00–19.00 Uhr

☑ 6x

💰 32,00 Euro

BECKENBODENTRAINING

*Kursleiterin: Petra Schippmann*

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

№ **Z2632-162**

📅 Di. 14.01.2025  
09.00–10.00 Uhr

☑ 21x

💰 77,70 Euro

№ **Z2632-163**

📅 Di. 14.01.2025  
10.00–11.00 Uhr

☑ 21x

💰 77,70 Euro

№ **Z2632-164**

📅 Di. 09.09.2025  
09.00–10.00 Uhr

☑ 11x

💰 40,70 Euro

№ **Z2632-165**

📅 Di. 09.09.2025  
10.00–11.00 Uhr

☑ 11x

💰 40,70 Euro

FELDENKRAIS®

*Kursleiterin: Claudia Arnold*

📍 Nottuln, Heriburgstraße 12, Pfarrheim St. Martinus

**Feldenkrais – befreite Schultern, entspannter Nacken!**

№ **Z2632-202**

📅 Fr. 28.02.2025  
16.00–19.00 Uhr | 1x  
💰 36,00 Euro

**Feldenkrais – für lebendig-bewegliche Hände**

№ **Z2632-203**

📅 Sa. 11.10.2025  
15.00–18.00 Uhr | 1x  
💰 36,00 Euro

HATHA-YOGA

*Kursleiterin: Sylvia Reich*

📍 Nottuln, Burgstraße 47, Liebfrauen Sekundarschule, Meditationsraum

№ **Z2632-050**

📅 Mo. 20.01.2025  
18.00–19.30 Uhr

☑ 12x

💰 84,00 Euro

№ **Z2632-051**

📅 Mo. 20.01.2025  
19.45–21.15 Uhr

☑ 12x

💰 84,00 Euro

№ **Z2632-052**

📅 Mo. 08.09.2025  
18.00–19.30 Uhr

☑ 9x

💰 63,00 Euro

№ **Z2632-053**

📅 Mo. 08.09.2025  
19.45–21.15 Uhr

☑ 9x

💰 63,00 Euro

GLÜCKLICH, BEWEGLICH, GESUND ...

**... am besten ohne Schmerzen**

Der Allgemeinmediziner und Osteopath Andreas Ballhausen zeigt an diesem Abend, wie wir den Teufelskreis der Schmerzspirale verlassen können, um wieder frei beweglich und voller Kraft zu sein.

*Kursleiter: Andreas Ballhausen*

№ **Z2631-001**

📍 Nottuln, Heriburgstraße 12, Pfarrheim St. Martinus  
📅 Mi. 12.02.'25 · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
💰 8,00 Euro



QI GONG – EIN WEG ZUR EIGENEN MITTE

*Kursleiterin: Lucia Pferdekamp*

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

№ **Z2632-301**

📅 Mo. 20.01.2025 · 17.00–18.30 Uhr

☑ 16x

💰 112,00 Euro

№ **Z2632-302**

📅 Mo. 01.09.2025  
17.00–18.30 Uhr

☑ 11x

💰 77,00 Euro



GYMNASTIK-MIX

*Kursleiterin: Sunisa Schepanek*

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

№ **Z2633-081**

📅 Mo. 20.01.2025  
09.30–10.15 Uhr

☑ 19x

💰 70,30 Euro

№ **Z2633-082**

📅 Mo. 20.01.2025  
10.30–11.15 Uhr

☑ 19x

💰 70,30 Euro

№ **Z2633-083**

📅 Mo. 01.09.2025  
09.30–10.15 Uhr

☑ 12x

💰 44,40 Euro

№ **Z2633-084**

📅 Mo. 01.09.2025  
10.30–11.15 Uhr

☑ 12x

💰 44,40 Euro

FIT BLEIBEN DURCH SANFTES KRAFTTRAINING

*Kursleiterin: Cornelia Klein*

📍 Nottuln, Heriburgstraße 12, Pfarrheim St. Martinus

№ **Z2633-087**

📅 Mo. 13.01.2025  
09.15–10.15 Uhr

☑ 19x

💰 70,30 Euro

№ **Z2633-088**

📅 Mo. 13.01.2025  
10.15–11.15 Uhr

☑ 19x

💰 70,30 Euro

AQUA-TRAINING

*Kursleiterin: Susanne Storp*

📍 Billerbeck, Gut Holtmann, Ferienpark Baumberge, Hallenbad

№ **Z2633-001**

📅 Fr. 24.01.2025  
08.00–09.00 Uhr

☑ 19x

💰 209,00 Euro \*

№ **Z2633-002**

📅 Fr. 24.01.2025  
09.15–10.15 Uhr

☑ 19x

💰 209,00 Euro \*

№ **Z2633-003**

📅 Fr. 05.09.2025  
08.00–09.00 Uhr

☑ 10x

💰 110,00 Euro \*

№ **Z2633-004**

📅 Fr. 05.09.2025  
09.15–10.15 Uh

☑ 10x

💰 110,00 Euro \*

AUSGLEICHSGYMNASTIK

*Kursleiterin: Sylvia Bodde*

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

№ **Z2633-085**

📅 Di. 21.01.2025 · 16.30–17.30 Uhr

☑ 20x

💰 74,00 Euro

№ **Z2633-086**

📅 Di. 09.09.2025 · 16.30–17.30 Uhr

☑ 11x

💰 40,70 Euro



GYMNASTIK FÜR JEDERMANN

*Kursleiterinnen: Claudia Stimmel und Kim Frie*

📍 Nottuln, St.Amand-Montrond-Straße3, Magdalenen-Kita

№ **Z2633-112**

📅 Do. 09.01.2025  
18.00–19.00 Uhr

☑ 20x

💰 74,00 Euro

№ **Z2633-113**

📅 Do. 09.01.2025  
19.00–20.00 Uhr

☑ 20x

💰 74,00 Euro

№ **Z2633-114**

📅 Do. 28.08.2025  
18.00–19.00 Uhr

☑ 13x

💰 48,10 Euro

№ **Z2633-115**

📅 Do. 28.08.2025  
19.00–20.00 Uhr

☑ 13x

💰 48,10 Euro

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

*Kursleiterin: Sunisa Schepanek*

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

📅 Do. 23.01.2025

№ **Z2633-121**  
07.45–08.45 Uhr

№ **Z2633-122**

08.45–09.45 Uhr

№ **Z2633-123**

09.45–10.45 Uhr

☑ 18x

💰 66,60 Euro

📅 Do. 04.09.2025

№ **Z2633-124**  
07.45–08.45 Uhr

№ **Z2633-125**

08.45–09.45 Uhr

№ **Z2633-126**

09.45–10.45 Uhr

☑ 12x

💰 44,40 Euro

*Kursleiter: Lothar Hähnelt*

📍 Nottuln, Burgstraße 47, Liebfrauen Sekundarschule, Turnhalle

📅 Mi. 15.01.2025

№ **Z2633-127**  
19.00–20.00 Uhr

№ **Z2633-128**  
20.00–21.00 Uhr

☑ 22x

💰 81,40 Euro

📅 Mi. 03.09.2025

№ **Z2633-129**  
19.00–20.00 Uhr

№ **Z2633-130**  
20.00–21.00 Uhr

☑ 13x

💰 48,10 Euro

KOCHEVENT-WEIHNACHTSMENÜ

Weihnachten steht vor der Tür und wie in jedem Jahr machen wir uns viele Gedanken über das Weihnachtsessen. Lassen Sie sich an diesem Abend inspirieren, kochen und genießen Sie gemeinsam, ohne Stress und Hektik, ein leckeres Weihnachtsmenü.

*Kursleiterin: Birgit Mersmann*

№ **Z2634-001**

📍 Nottuln, Burgstraße 47, Liebfrauen Sekundarschule, Schulküche  
📅 Mi. 26.11.'25 · 17.00–21.30 Uhr | 1x  
💰 15,00 Euro (zzgl. Lebensmittelumlage von 20,00 bis 25,00 Euro)



JAHRESKURS FOTOGRAFIE

Ein Jahr lang begleitet Dich der Fotograf Thomas Kamm durch die unterschiedlichsten Motive und Bildsituationen – mit gezielten Fotowalks und Bildbesprechungen. Ein vielversprechendes, interessantes und abwechslungsreiches Fotojahr wartet auf Dich!

*Kursleiter: Thomas Kamm*

№ **Z2643-071**

📍 Nottuln, Heriburgstraße 12, Pfarrheim St. Martinus  
📅 ab Di. 28.01.2025 | 9x  
💰 130,00 Euro

*Mehr Infos zum Jahresprogramm findest Du auf dem verlinkten Flyer.*



MOZART LACHT AUF DER LEINWAND – FILMABEND

In einer Reihe von amüsanten Filmausschnitten begegnest Du vielen interessanten Gestalten und kannst Dich über Musik von Mozart, Puccini, Wagner und Bizet freuen. Neben dem Wiedersehen mit vielen bekannten Leinwandgrößen kannst Du Informationen und Kommentare zu den ausgewählten Filmausschnitten erwarten.

*Kursleiter: Peter Amadeus Schneider*

№ **Z2651-521**

📍 Nottuln-Darup, Am Hagenbach 11, Alterhof Schoppmann  
📅 Di. 07.10.'25 · 19.30–21.00 Uhr | 1x  
💰 3,00 Euro

DIE FARBEN DES HIMMELS

**Kleine Wolkenreise**

In diesem Malworkshop machst du eine kleine Wolkenreise! Mitzubringen: Mehrere kleine Leinwände.

*Kursleiterin: Karin Mayer*

№ **Z2653-143**

📍 Nottuln, Otto-Hahn-Str.29, Atelier  
📅 Sa. 29.11.'25 · 10.00–16.00 Uhr | 1x  
💰 75,00 Euro

HANDLETTERING TRIFFT AQUARELL \*

**„Hygge & Home“**

In diesem Workshop widmest Du dich der Gestaltung von kleinen Hinguckern. Kombiniere die beiden Trendtechniken Handlettering und Aquarell miteinander. Alle Materialien werden gestellt. Mitzubringen: 20,00Euro Materialkosten.

*Kursleiterin: Sarah Ahlmer*

№ **Z2653-121**

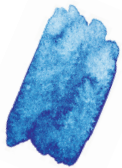
📍 Nottuln, Heriburgstr. 12, Pfarrheim St. Martinus  
📅 Sa. 15.02.2025 · 10.00–13.45 Uhr | 1x  
💰 57,50 Euro

*Wie aus Empfindungen Bilder werden*

INTUITIVES MALEN

Im Vordergrund steht Achtsamkeit, Wohlbefinden und der Prozess des eigenen Malens. Der Kurs besteht aus drei Workshoptagen, die monatlich folgen und aufeinander aufbauen (04.02.2025, 04.03.2025, 01.04.2025). Mitzubringen: 30,00Euro Materialgeld.

*Kursleiterin: Annette Giesberts*



№ **Z2653-141**

📍 Nottuln, Heriburgstraße 12, Pfarrheim St. Martinus  
📅 Di. 04.02.'25 · 18.00–21.00 Uhr | 1x  
💰 45,00 Euro

LEICHT UND LUFTIG

*Farbe intensiv und lasierend*

In diesem Malworkshop arbeiten Sie mit Stiften, Tintenblöcken, durchscheinender Acrylfarbe und farbiger Tusche. So entstehen wunderbare leichte und luftige Kunstwerke. Mitzubringen: Mehrere kleine Leinwände.

*Kursleiterin: Karin Mayer*

№ **Z2653-142**

📍 Nottuln, Otto-Hahn-Straße 29, Atelier  
📅 Sa. 01.02.'25 · 10.00–16.00 Uhr | 1x  
💰 75,00 Euro

*\* In Kooperation mit dem KUNST.RAUM Lette*

**„Winterzauber“**

In diesem Kurs widmest Du dich der Gestaltung von kreativen individuellen Geschenkkarten zu Weihnachten. Erlerne neue oder weitere Handletteringschriften sowie die Grundlagen der Aquarellmalerei.

*Kursleiterin: Sarah Ahlmer*

№ **Z2653-122**

📍 Nottuln, Heriburgstr. 12, Pfarrheim St. Martinus  
📅 Sa. 15.11.2025 · 10.00–13.45 Uhr | 1x  
💰 57,50 Euro