

ELTERN-KIND-KURS – KIDIX

Kidix – Kinderzeit

Die Kinder spielen, entdecken und erforschen selbstständig 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.

Kidix – gemeinsame Zeit

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

Kursleiterin: *Kathrin Lenz*

BECKENBODENGYMNASTIK

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

Kursleiterin: *Gaby Vieth*

Senden, Grete-Schött-Ring 13, VHS Gebäude

Nº A2632-151

✉ Mi. 28.01.2026 · 10.00–11.00Uhr | 8x
⌚ 31,50 Euro

Nº A2632-152

✉ Mi. 15.04.2026 · 10.00–11.00Uhr | 6x
⌚ 21,00 Euro

Nº A2632-153

✉ Mi. 07.10.2026 · 10.00–11.00Uhr | 5x
⌚ 17,50 Euro



Senden, Steverstraße 5,
Pfarrheim Ev. Friedenskirche

Nº A2614-304

✉ Di. 13.01.2026
08.30–10.00Uhr

☒ 12x

⌚ 72,00 Euro

Nº A2614-306

✉ Di. 14.04.2026
08.30–10.00Uhr

☒ 14x

⌚ 84,00 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. Männer und Frauen aller Altersgruppen sind herzlich eingeladen.

Kursleiterin: *Inge Krutwage*

Senden, Laurentiusplatz,
Pfarrheim St. Laurentius

Nº A2633-352

✉ Mo. 19.01.2026
15.00–16.30Uhr

☒ 15x

⌚ 75,00 Euro

Nº A2633-353

✉ Mo. 17.08.2026
15.00–16.30Uhr

☒ 15x

⌚ 75,00 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)

Dieses Faßblatt wurde klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier



Das Bildungswerk Senden ist eine Einrichtung der Erwachsenenbildung in kirchlicher Trägerschaft. Es ist dem Kreisbildungswerk Coesfeld angegeschlossen, 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

FÜR DICH!
LEBENSAH VOR ORTProgramm 2026
Katholisches Bildungswerk Senden

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

FÜR DEIN LEBEN GERN.



HATHA-YOGA

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.

Mitzubringen: Yogamatte, kleines Kissen und eine Decke.

Kursleiterin: Britta Menzler

Senden, Grete-Schött-Ring 13, VHS Gebäude

Für Teilnehmende mit
Yoga-Kenntnissen



Nº A2632-054

Do. 08.01.2026
10.00–11.30 Uhr

12x
© 120,00 Euro

Nº A2632-056

Do. 03.09.2026
10.00–11.30 Uhr

7x
© 70,00 Euro

Nº A2632-055

Do. 16.04.2026
10.00–11.30 Uhr

12x
© 120,00 Euro

Nº A2632-057

Do. 05.11.2026
10.00–11.30 Uhr

7x
© 70,00 Euro

FRISCH UND FIT INS WOCHENENDE

Ziel dieses einstündigen Gymnastikkurses ist die Verbesserung der persönlichen Fitness. 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.

Kursleiterin: Andrea Sperling

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

Nº A2633-091

Fr. 09.01.2026
18.00–19.00 Uhr

11x
© 38,50 Euro

Nº A2633-092

Fr. 17.04.2026
18.00–19.00 Uhr

9x
© 31,50 Euro

MEHR
AUSDAUER
& KRAFT

Nº A2633-093

Fr. 04.09.2026
18.00–19.00 Uhr

12x
© 42,00 Euro

KOCHEN FÜR MÄNNER

In diesem Kochkurs treffen sich Männer, die Spaß am Kochen haben oder Neues ausprobieren wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Kursleiterin: Mechthild Halsbenning

Senden, Schulstraße 1, Edith-Stein-Hauptschule, Küche (am 16.04. und 17.09.)

Senden, Am Bürgerpark 12, Joseph Haydn Gymnasium (am 05.02. und 26.11.)



Winterküche

Nº A2634-352
Do. 05.02.2026
18.00–22.30 Uhr
 1x
© 14,00 Euro

Spargel

Nº A2634-353
Do. 16.04.2026
18.00–22.30 Uhr
 1x
© 14,00 Euro

Griechische Küche

Nº A2634-354
Do. 17.09.2026
18.00–22.30 Uhr
 1x
© 14,00 Euro

Festliche Küche

Nº A2634-355
Do. 26.11.2026
18.00–22.30 Uhr
 1x
© 14,00 Euro

Eine Lebensmittelumlage
wird jeweils am Abend erhoben



Das Kreisbildungswerk Coesfeld bietet vielfältige Kurse und Veranstaltungen rund um Spiritualität, Glaubensfragen und persönliche Besinnung – von Oasentagen über Exerzitien bis zu Pilgerangeboten. Die Angebote laden dazu ein, innezuhalten, neue Perspektiven zu entdecken und den eigenen Glauben in den Blick zu nehmen. Anmeldungen über unsere Website kbw-coesfeld.de oder per E-Mail an kbw-coesfeld@bistum-muenster.de.

Christliches Yoga

Do. 21.03.2026
09.30–16.30 Uhr

Senden, FBS Lüdinghausen
Leitung: Maria Schotte

Do. 13.06.2026
09.30–16.30 Uhr

Senden, FBS Coesfeld
Leitung: Maria Schotte

Do. 11.12.2026–13.12.2026
Senden, Rheine KUBUS
Leitung: Maria Schotte

Exerzitien – und Besinnungstage

Do. 04.03.2026–08.03.2026
Senden, Norderney

Leitung: Barbara Kockmann

Do. 25.09.2026–28.09.2026
Senden, Wangerooge

Leitung: Angelika Kamlage

Do. 05.10.2026–09.10.2026
Senden, Langeoog

Leitung: Maria Schotte

Do. 16.11.2026–20.11.2026
Senden, Wangerooge

Leitung: Konrad Schneermann

Für
Anfänger
und Fort-
geschritten
geeignet

**NÄHEN IST EINFACH „ANZIEHEND“**

Von einfachen Näharbeiten bis hin zur aufwendigen Verarbeitung von Kleidungsstücken, von der Kinderhose bis zum Sommerkleid, alles ist möglich. Du bestimmst dein Programm an jedem Kurstag neu. Die Referentin ist Direktrice.

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

Kursleiterin: Agnes Puhé

Senden, Steverstraße 5, Pfarrheim Ev. Friedenskirche

Nº A2652-105

Mo. 02.02.2026
18.30–21.30 Uhr

7x
© 84,00 Euro

Nº A2652-106

Mo. 13.04.2026
18.30–21.30 Uhr

6x
© 72,00 Euro

Bei einer Teilnehmer-
zahl unter 8 Personen
wird eine Kleingruppen-
gebühr erhoben.

Nº A2652-107

Mo. 01.06.2026
18.30–21.30 Uhr

6x
© 72,00 Euro

Nº A2652-108

Mo. 07.09.2026
18.30–21.30 Uhr

6x
© 72,00 Euro

Nº A2652-109

Mo. 02.11.2026
18.30–21.30 Uhr

7x
© 84,00 Euro

Es wird eine Umlage erhoben!

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. Kursleiter: Werner Pfeil

Senden, Münsterstraße 12,
Altes Zollhaus

Nº A2651-501

Fr. 27.02.2026 · 19.30–21.00 Uhr | 1x
© 10,00 Euro*

Nº A2651-502

Fr. 08.05.2026 · 19.30–21.00 Uhr | 1x
© 10,00 Euro*

Nº A2651-503

Fr. 18.09.2026 · 19.30–21.00 Uhr | 1x
© 10,00 Euro*

Nº A2651-504

Fr. 20.11.2026 · 19.30–21.00 Uhr | 1x
© 10,00 Euro*



*Die Kursgebühr
für alle vier Termine
beträgt 20,00 Euro