

## 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.

### Kidix – gemeinsame Zeit

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

Kursleiterin: Kathrin Lenz



📍 Senden, Steverstraße 5,  
Pfarrheim Ev. Friedenskirche

#### Nº A2614-304

📅 Di. 13.01.2026  
08.30–10.00 Uhr  
☑ 12x  
💰 72,00 Euro

#### Nº A2614-305

📅 Di. 13.01.2026  
10.15–11.45 Uhr  
☑ 12x  
💰 72,00 Euro

#### Nº A2614-306

📅 Di. 14.04.2026  
08.30–10.00 Uhr  
☑ 14x  
💰 84,00 Euro

#### Nº A2614-307

📅 Di. 14.04.2026  
10.15–11.45 Uhr  
☑ 14x  
💰 84,00 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.

Kursleiterin: Gaby Vieth

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

#### Nº A2632-151

📅 Mi. 28.01.2026 · 10.00–11.00 Uhr | 8x  
💰 31,50 Euro

#### Nº A2632-152

📅 Mi. 15.04.2026 · 10.00–11.00 Uhr | 6x  
💰 21,00 Euro

#### Nº A2632-153

📅 Mi. 07.10.2026 · 10.00–11.00 Uhr | 5x  
💰 17,50 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  
15.00–16.30 Uhr  
☑ 15x  
💰 75,00 Euro

#### Nº A2633-353

📅 Mo. 17.08.2026  
15.00–16.30 Uhr  
☑ 15x  
💰 75,00 Euro

**TANZEN  
MACHT  
SPASS!**

## Weitere Infos & Kontakt

### 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 ange-  
schlossen, 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:

AdobeStock (Titelbild),  
rawpixel.com (Muschel)  
unsplash.com (Yoga, Tomaten, Wein)  
pixabay.com (Nähzeug)

## 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

# FÜR DICH! LEBENSNAH VOR ORT

## Programm 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*



<b>N° A2632-054</b> 📅 Do. 08.01.2026 10.00–11.30 Uhr ☑ 12x 💶 120,00 Euro	<b>N° A2632-055</b> 📅 Do. 16.04.2026 10.00–11.30 Uhr ☑ 12x 💶 120,00 Euro
<b>N° A2632-056</b> 📅 Do. 03.09.2026 10.00–11.30 Uhr ☑ 7x 💶 70,00 Euro	<b>N° A2632-057</b> 📅 Do. 05.11.2026 10.00–11.30 Uhr ☑ 7x 💶 70,00 Euro



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](http://kbw-coesfeld.de) oder per E-Mail an [kbw-coesfeld@bistum-muenster.de](mailto:kbw-coesfeld@bistum-muenster.de).

Christliches Yoga

📅 21.03.2026 09.30–16.30 Uhr 📍 FBS Lüdinghausen <i>Leitung: Maria Schotte</i>
📅 13.06.2026 09.30–16.30 Uhr 📍 FBS Coesfeld <i>Leitung: Maria Schotte</i>
📅 11.12.2026–13.12.2026 📍 Rheine KUBUS <i>Leitung: Maria Schotte</i>

Exerzitien – und Besinnungstage

📅 04.03.2026–08.03.2026 📍 Norderney <i>Leitung: Barbara Kockmann</i>	📅 25.09.2026–28.09.2026 📍 Wangerooge <i>Leitung: Angelika Kamlage</i>
📅 05.10.2026–09.10.2026 📍 Langeoog <i>Leitung: Maria Schotte</i>	📅 16.11.2026–20.11.2026 📍 Wangerooge <i>Leitung: Konrad Schneermann</i>

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 Ausdauer-schulung wird auch die Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination angestrebt.

*Kursleiterin: Andrea Sperling*

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

<b>N° A2633-091</b> 📅 Fr. 09.01.2026 18.00–19.00 Uhr ☑ 11x 💶 38,50 Euro	<b>N° A2633-092</b> 📅 Fr. 17.04.2026 18.00–19.00 Uhr ☑ 9x 💶 31,50 Euro	<b>N° A2633-093</b> 📅 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.)



<b>Winterküche</b> <b>N° A2634-352</b> 📅 Do. 05.02.2026 18.00–22.30 Uhr ☑ 1x 💶 14,00 Euro	<b>Spargel</b> <b>N° A2634-353</b> 📅 Do. 16.04.2026 18.00–22.30 Uhr ☑ 1x 💶 14,00 Euro
<b>Griechische Küche</b> <b>N° A2634-354</b> 📅 Do. 17.09.2026 18.00–22.30 Uhr ☑ 1x 💶 14,00 Euro	<b>Festliche Küche</b> <b>N° A2634-355</b> 📅 Do. 26.11.2026 18.00–22.30 Uhr ☑ 1x 💶 14,00 Euro

*Eine Lebensmittelumlage wird jeweils am Abend erhoben*

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.

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

*Kursleiterin: Agnes Puhe*

📍 Senden, Steverstraße 5, Pfarrheim Ev. Friedenskirche

<b>N° A2652-105</b> 📅 Mo. 02.02.2026 18.30–21.30 Uhr ☑ 7x 💶 84,00 Euro	<b>N° A2652-106</b> 📅 Mo. 13.04.2026 18.30–21.30 Uhr ☑ 6x 💶 72,00 Euro	<i>Bei einer Teilnehmerzahl unter 8 Personen wird eine Kleingruppengebühr erhoben.</i>
<b>N° A2652-107</b> 📅 Mo. 01.06.2026 18.30–21.30 Uhr ☑ 6x 💶 72,00 Euro	<b>N° A2652-108</b> 📅 Mo. 07.09.2026 18.30–21.30 Uhr ☑ 6x 💶 72,00 Euro	<b>N° A2652-109</b> 📅 Mo. 02.11.2026 18.30–21.30 Uhr ☑ 7x 💶 84,00 Euro



*Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet*

*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

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



<b>N° A2651-501</b> 📅 Fr. 27.02.2026 · 19.30–21.00 Uhr   1x 💶 10,00 Euro*	<b>N° A2651-502</b> 📅 Fr. 08.05.2026 · 19.30–21.00 Uhr   1x 💶 10,00 Euro*
<b>N° A2651-503</b> 📅 Fr. 18.09.2026 · 19.30–21.00 Uhr   1x 💶 10,00 Euro*	<b>N° A2651-504</b> 📅 Fr. 20.11.2026 · 19.30–21.00 Uhr   1x 💶 10,00 Euro*