

KURSPROGRAMM

1. Halbjahr 2013

Foto: S. Hofschlaeger_pixelio.de



Foto: Gerd Altmann_pixelio.de



Foto:
günther gumhold_pixelio.de



Foto: twinlili_pixelio.de



FBW
Servicestelle
für den Sport

Kuhstraße 49, 45701 Herten
Servicetelefon: (0 23 66) 303 303
E-Mail: fbw@herten.de

Sportbüro

Kuhstraße 49, 45701 Herten
Telefon: (0 23 66) 303 474
E-Mail: sportbuero@herten.de

Stadtsportverband

Kuhstraße 49, 45701 Herten
Telefon: (0 23 66) 303 471
E-Mail: i.walter@herten.de

Impressum

Herausgeber: Stadt Herten
Der Bürgermeister

Druck: Eigendruck
Stadtdruckerei Herten

Auflage: 1200

V.i.S.d.P.: Iris Walter
Servicestelle für den Sport
Kuhstraße 49
45701 Herten

Fotos: Pressestelle Stadt Herten
pixelio.de (Nachweis am Bild)

Veröffentlichung: Dezember 2012

Raumvermietung 4

Erwachsene

Fit ins hohe Alter	6
Gymnastik für Frauen	7
Gymnastik für Frauen – St. Martinus	8
Koronarsportverein: Qi Gong	10
Body vital + relax	11
Energietankstelle	12
VHS: Bleib länger fit – mach mit	13
Bodyforming für Frühaufsteher	14
Bodyforming Abendkurs	14
Nordic Walking morgens oder abends?	15
Fitnesszirkel für Frauen	16
Tischtennis	16
VHS - Rückenschule – rund um die Wirbelsäule	17
Orientalischer Tanz	18
Aktiv und gesund mit Seniorentanz	20
Square Dance	20
VHS: Let's Dance- Jazztanz für junge Erwachsene	21
Baggern, pritschen, spielen – mit Spaß!	22
Malen Sie auch?	22
Modellflugzeuge bauen und fliegen	23
Plastisches Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene	24
Bildungsurlaub Englisch, Stufe A2	25
Bildungsurlaub Italienisch, Stufe A2	25

Kinder/Jugendliche

Eltern-Kind-Turnen (1. Lebensjahr)	28
Motopädie / Psychomotorik (ab 2 Jahre)	28
Modellflugzeuge bauen und fliegen	30
Kinderbauchtanz	31
Dancing Kids	32
Crea: Durchgeblickt! – Die Physik des Sehens	32
Crea: Volldampf voraus! – Die Physik des Schwimmens	33
Instrumentalunterricht	34

Veranstaltungen / Interessensgemeinschaften	36
Bürgerfunk	38

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger!

Neben dem hausinternen Programm haben Sie auch die Möglichkeit, die Räumlichkeiten des Hauses für sich zu nutzen. Für alle möglichen Anlässe bieten wir verschiedene Räume an, z.B.

- für Hochzeiten, Geburtstage, Jubiläen
- Kindergeburtstage
- für Hobbygruppen und Sportveranstaltungen
- für Seminare, Tagungen, Jahresversammlungen

Folgende Räume können wir Ihnen anbieten:

- 1 Saal (133 qm), max. 120 Personen
(nur für Tagungen und Sportkurse)
- Saal/ Cafethek/ Küche, max. 120 Personen
- Cafethek/ Küche, max. 60 Personen
- Seminarraum 5 (40 qm), max. 20 Personen
- Seminarraum 4 (ca. 20 qm), ca. 10 Personen
- 1 Kinderbewegungsraum (ca. 90 qm)
- 1 Gymnastikraum

Nutzungsentgelt je Stunde:

- | | |
|--|---------|
| • Saal mit Küche/Cafethek | 25,00 € |
| • Saal ohne Küche | 15,00 € |
| • Cafethek und Küche | 12,50 € |
| • Seminarraum 5 | 7,50 € |
| • Seminarraum 4 | 5,00 € |
| • Kinderbewegungsraum (nur Hallenschuhe) | 7,50 € |
| • Gymnastikraum (nur Hallenschuhe) | 7,50 € |

Die von Ihnen gemieteten Räume müssen in der Regel bis 22:00 Uhr, folgt ihnen ein Samstag, ein Sonntag oder ein Feiertag, bis 1:00 Uhr besenrein verlassen sein. Die Räume werden nach der Vermietung von MitarbeiterInnen des Hauses abgenommen. Schäden sind anzumelden und - soweit sie durch die MieterInnen verursacht wurden - zu ersetzen. Für private Feiern in der FBW wird eine Kautionshöhe von 350,- Euro erhoben.

Blocken Sie einen Raum, haben Sie zwei Wochen Zeit, einen Raumnutzungsantrag in der FBW/Serviceestelle für den Sport auszufüllen. Sollten Sie innerhalb dieser Frist keinen Antrag ausgefüllt haben, gehen wir davon aus, dass kein Interesse mehr an der Nutzung unserer Räumlichkeiten besteht.

**Bitte beachten Sie: Rauchverbot im ganzen Haus!
Keine brennenden Kerzen bei privaten Veranstaltungen!**

Für weitere Fragen oder Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an die MitarbeiterInnen der FBW/Serviceestelle für den Sport.

Erwachsene

Erwachsene

1. GYMNASTIK

Fit ins hohe Alter

Die gesunde Wirkung des Sports hört im Alter nicht auf. Leichtes Kraft- und Bewegungstraining für ältere Menschen wirkt dem Abbau der Muskelmasse im Alter entgegen. Untersuchungen zeigen, dass auch im hohen Alter bei gezieltem Training ein Kraftzuwachs von bis zu 100 % innerhalb weniger Wochen möglich ist. Die Übungen werden im Sitzen und im Stehen durchgeführt. Alltagskompetenz und Eigenständigkeit werden dadurch erhalten und gefördert, die Mobilität und Beweglichkeit der Gelenke verbessern sich.

Ort: Saal

Zeit: **Kurs 1:** ab dem 09.01. – 20.03.2013
von 9:30 – 10:30 Uhr oder
von 10:45 – 11:45 Uhr
Kurs 2: ab dem 10.04. – 03.07.2013
von 9:30 – 10:30 Uhr oder
von 10:45 – 11:45 Uhr

Kosten: 33,- € für 11 Termine

Veranstalter: Stadtsportverband Herten

Leitung: Erika Schwinger

Anmeldung: Erika Schwinger, ☎ (02 09) 35 81 31
oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 471

Gymnastik für Frauen

In diesem Kurs wird Gymnastik für Frauen in verschiedenen Variationen angeboten. Elemente der Aerobic und Joyrobic fließen ebenso ein wie Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Haltungsschulung und Stretching. Die Verbesserung der Beweglichkeit und der Kondition sind das Ziel!

Ort: Saal

Zeit: ab 07.01.2013 – 18.03.2013
montags von 9:30 – 11:00 Uhr
(außer Rosenmontag)
sowie ab 08.04.2013 – 08.07.2013
montags von 09:30 – 11:00 Uhr

Kosten und

Anmeldung: nach Absprache mit der Kursleiterin

Veranstalter: Privat

Information: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303

Gymnastik für Frauen – St. Martinus

Gezielte Übungen, die das seelische und körperliche Wohlbefinden beeinflussen und der Gesundheitsvorsorge dienen, werden angeboten:

- Förderung der Beweglichkeit
- Entspannung und Kräftigung der Muskulatur
- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Vorbeugung von Osteoporose
- Atem- und Dehnübungen

Wirbelsäulengymnastik

Ort: Gymnastikraum

Zeit: 07.01. – 01.07.13,
montags von 15:45 – 17:15 Uhr

Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus

Leitung: Karin Weiffenbach

Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Body-Fitness

Ort: Gymnastikraum

Zeit: 08.01. – 02.07.13
dienstags von 11:00 – 12:00 Uhr

Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus

Leitung: Dagmar Lagemann

Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Funktionsgymnastik

Ort: Gymnastikraum

Zeit: 09.01. – 10.07.2013,
mittwochs von 18:30 – 19:30 Uhr

Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus

Leitung: Rita Wahl

Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Rund'rum fit (ab 55 Jahre)

- Ort: Gymnastikraum
Zeit: 10.01. – 04.07.13,
donnerstags von 15:00 – 16:00 Uhr
oder von 16:00 – 17:00 Uhr
Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
Leitung: Dagmar Lagemann
Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Gesundheitsgymnastik

- Ort: Gymnastikraum (nach einer Stunde
Ortswechsel zum Gertrudis-Hospital)
Zeit: 18.01. – 05.07.13,
freitags von 11:00 – 13:00 Uhr
Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
Leitung: Christel Küsters
Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

2. WELLNESS / ENTSPANNUNG

Koronarsportverein: Qi Gong

Qi Gong (wörtlich: Energiearbeit) hat zum Ziel, durch beständige Übung die Kontrolle über den inneren Fluss der Lebensenergie zu erlangen und den Willen zu stärken. Die Gemeinsamkeit von allen Qi Gong-Stilen ist, dass sie Atmung mit Körperhaltung und Bewusstsein harmonisch verknüpfen. Schwerpunkt sind Wiederholungen einer Bewegung: Als würde man beim Schönschriftüben viele Male nur ein „E“ schreiben. Qi Gong ist dadurch „bausteinhafter“ und schlichter als das als „abwechslungsreicher“ empfundene Tai Chi. Qi Gong bedeutet, durch ernsthaftes Training mehr Kontrolle über den inneren Fluss der Lebensenergie zu erlangen und den Willen zu stärken. Es ist somit ein oberster Sammelbegriff für alle Qi-Übungen. Im Osten wird Qi Gong zur ganzheitlichen Heilung eingesetzt.

Ort: Gymnastikraum
Zeit: mittwochs von 16:30 – 18:00 Uhr
Kosten: 10 € im Monat
Veranstalter: Koronarsportverein
Leitung: Rosy von Westerholt
Anmeldung
und Info: Ute Orłowski, ☎ (0 23 66) 84 43 3



Foto: twinlili_pixelio.de

Body vital + relax

Dieses abwechslungsreiche All-inclusive Programm besteht aus 3 Teilen.

- Teil 1: Ausdauertraining
- Teil 2: Kräftigung und Straffung
- Teil 3: Stretching und Entspannung

Der Stoffwechsel wird auf Trab gebracht - die Fettverbrennung aktiviert, die Beweglichkeit wird gefördert und das Wohlbefinden erhöht. Der gesamte Oberkörper wird gedehnt und gestärkt - die Haltung verbessert. Die Muskeln an Bauch, Beinen und Po werden gestrafft - die Figur bekommt eine schönere Kontur. All das erreichen wir durch Übungen aus dem klassischen BBP, aus Pilates, Yoga, Wirbelsäulengymnastik. Die abschließende Entspannung rundet durch Fantasiereisen, Meditationen, Atemübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation das Erfolgsprogramm ab. Bei gutem Wetter findet nach Absprache ein „Outdoor-training“ statt. Raus in die Natur.

- Ort: Gymnastikraum
 Zeit: ab Donnerstag 10.01. – 18.07.2013
 von 9:00 - 10:15 Uhr
 Einstieg jeder Zeit möglich!
 Kosten: 36,- € für 6 Termine
 Leitung: Tina Marczinski, Wellness- und
 Fitnesstrainerin, Entspannungspädagogin, Reiki (www.timana.de)
 Anmeldung: Tina Marczinski, ☎ (01 72) 20 20 66 6
 oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 303

Energietankstelle

Füllen Sie IHRE Energie auf, denn Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Ihr Auto hat eine praktische Tankanzeige. Sie wissen genau, wie und wann Sie es auffüllen müssen. Doch wie sieht es mit Ihrem eigenen Kraftstoff aus? Meine kleine Tankstelle bietet Ihnen in entspannter Atmosphäre verschiedene Zapfsäulen an.

Säule Nr. 1: Hatha Yoga,

Säule Nr. 2: Atementspannung,

Säule Nr.3: Tiefenentspannung durch Phantasieren und Klangschalen erleben Sie, wie Sie nach sanfter Inspektion wieder richtig in Fahrt kommen und sich nicht so leicht vom Weg abbringen lassen. Sie erhalten das nötige Entspannungs-Werkzeug, um auch außerhalb Ihrer neuen Energietankstelle, Reparaturen selbst vornehmen zu können.

Bitte bringen Sie eine leichte Decke mit.

Ort: Gymnastikraum

Zeit: ab dem 10.01.13

donnerstags 17.00-18.15 Uhr

Kosten: 64 Euro für 8 Termine

Leitung: Tina Marczinski, Wellness- und
Fitnesstrainerin, Entspannungs-
pädagogin, Reiki

Anmeldung: Tina Marczinski, ☎ (01 72) 20 20 66 6
oder FBW ☎ (0 23 66) 303 303

Weitere Informationen unter www.timana.de

VHS: Bleib länger fit – mach mit

Der Kurs wendet sich an Frauen ab 60, die ihre Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit erhalten bzw. erhöhen wollen. Die Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur wird stabilisiert, Bewegungsschwächen abgebaut und die körperliche Belastbarkeit gefördert. Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen werden verbessert. Körperliches Training beim Älterwerden ist auch eine effektive Maßnahme, Stürze zu verhindern. Mit Geräten wie z. B. Thera-Bändern, Hanteln, Bällen oder Balance-Pads und entsprechender Musik bleibt es interessant und macht Spaß. Entspannungs- und Atemübungen ergänzen das gute Körpergefühl.

Bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

Ort: Saal

Zeit: ab 26.02. – 09.07.2013

immer dienstags von 9:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 63,- € für 17 x (erm. 44,- € / HP 32,- €)

Veranstalter: VHS, Kurs 8945

Leitung: Dagmar Lagemann

Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510

oder ☎ (0 23 66) 303 581

Bodyforming für Frühaufsteher

Für Anfänger und alle, die fit bleiben möchten. Dieser Kurs beinhaltet ein Ganzkörpertraining, welches die Muskulatur aufbaut und die gesamte Körperhaltung verbessert. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm in Form von leichten Schrittkombinationen starten wir mit gezielten Kräftigungsübungen zum Teil mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Thera-Band oder Fitball. Abschließend erfolgen die Entspannungsphase und das Dehnen der beanspruchten Muskulatur.

Bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Ort: Gymnastikraum

Zeit: **Kurs 1:** ab dem 09.01. – 20.03.2013,
jeweils von 8:45 – 10:00 Uhr

Kosten: 27,50 € für 11 Termine
Kurs 2: ab dem 10.04. – 17.07.2013,
jeweils von 8:45 – 10:00 Uhr

Kosten: 35,- € für 14 Termine

Veranstalter: FBW/Servicestelle für den Sport

Leitung: Anke Schwichlinski

Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303

Wer sich beispielsweise durch Schichtwechsel im Beruf nicht auf den Früh- oder Abendkurs festlegen kann, hat die Möglichkeit, sich einmalig anzumelden, einmalig zu zahlen und zwischen den Kursen zu wechseln.

Bodyforming Abendkurs

Ort: Gymnastikraum

Zeit: **Kurs 1:** ab dem 10.01. – 21.03.2013,
jeweils von 18:45 – 20:00 Uhr

Kosten: 27,50 € für 11 Termine
Kurs 2: ab dem 11.04. – 18.07.2013,
jeweils von 18:45 – 20:00 Uhr

Kosten: 30,- € für 12 Termine

Veranstalter: FBW/Servicestelle für den Sport

Leitung: Anke Schwichlinski

Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303

Nordic Walking morgens oder abends?

Foto: Dieter Schütz_pixelio.de



Aufgrund der großen Nachfrage findet nun neben dem Treff am Mittwochmorgen auch ein abendlicher Nordic Walking Treff für Anfänger und Fortgeschrittene statt. Der Kurs bietet ein ideales Fitnesstraining für alle, die Spaß an der Bewegung an frischer Luft haben und leistet einen großen Beitrag zur Verbesserung des Allgemeinbefindens und der Gesundheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur feste Schuhe und wetterfeste Kleidung. Die Stöcke werden kostenlos vom Haus gestellt.

Treffpunkt: Cafethek der FBW

Dienstagabend, 18:00 – 19:30 Uhr

Zeit: Kurs 1: 19.02. – 19.03.2013
 Kurs 2: 09.04. – 07.05.2013
 Kurs 3: 14.05. – 11.06.2013
 Kurs 4: 18.06. – 16.07.2013

Mittwochmorgen, 9:00 – 10:30 Uhr

Zeit: Kurs 1: 09.01. – 06.02.2013
 Kurs 2: 13.02. – 13.03.2013
 Kurs 3: 20.03. – 08.05.2013
 Kurs 4: 15.05. – 12.06.2013
 Kurs 5: 19.06. – 17.07.2013

Kosten: 15,- € für 5 Treffen

Veranstalter: FBW/Stadtsportverband

Leitung: Hans Wollschläger
 und Heinrich Tostmann

Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 471

Die Anmeldung ist verbindlich und die Kursgebühren sind jeweils im Voraus in bar (gegen Quittung) im Sportbüro der Stadt Herten (FBW, Zimmer 2, Kuhstraße 49, 45701 Herten) zu entrichten.

Fitnesszirkel für Frauen

Der Fitnesszirkel ist eine zeitsparende Variante für gesundheitsbewusste Menschen, um aerobe Fitness, die Muskelstärke und die Ausdauer zu steigern. Gleichzeitig wird auch die Fettverbrennung angeregt. Der Begriff „Zirkel“ steht dabei für eine Reihe ausgewählter Übungen, die hintereinander ausgeführt werden. Durch den Einsatz von Hanteln, Thera-Bändern, Step-Pern usw. wird ein interessanter und abwechslungsreicher Zirkel erstellt.

- Ort: Saal
 Zeit: **Kurs 1:** 10.01. – 21.03.2013, jeweils donnerstags von 09:30 – 10:30 Uhr
Kurs 2: 11.04. – 04.07.2013, jeweils donnerstags von 09:30 – 10:30 Uhr
 Kosten: 33,- € für 11 Treffen
 Veranstalter: Stadtsportverband
 Leitung: Erika Schwinger
 Anmeldung: Erika Schwinger, ☎ (02 09) 35 8131
 oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 471

Tischtennis – Mitspieler gesucht!

Jeden Montag treffen sich rüstige Rentnerinnen und Rentner, um miteinander Tischtennis zu spielen. Im Vordergrund stehen nicht der Siegesgedanke, sondern die Bewegung, das Zusammenspiel und der Spaß am Spiel. Wer Lust hat, in das Angebot hinein zu schnuppern, ist herzlich willkommen.

- Ort: Gymnastikraum
 Zeit: ab 07.01.2013 immer montags
 von 17:30 – 19:30 Uhr
 Anmeldung
 und Info: Erwin Gloger, ☎ (02 09) 67 45 3

4. GESUNDHEIT

VHS

Rückenschule – rund um die Wirbelsäule

Durch Bewegungsmangel sowie ständige Fehl- und Überbelastung im Alltag kommt es bei vielen Menschen zu den unterschiedlichsten Rückenbeschwerden. Muskelkräftigende Übungen der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen halten die Wirbelsäule beweglich und beugen Haltungsschwächen oder Haltungsschäden vor. Der Kurs richtet sich nicht an TeilnehmerInnen mit akuten Erkrankungen der Wirbelsäule und ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

Ort: Saal
Zeit: ab 26.02. – 09.07.2013,
dienstags von 18:55 – 19:55 Uhr
Kosten: 51,- € für 17 x (erm. 36,- € / HP 26,- €)
Veranstalter: VHS, Kurs 8615
Leitung: Erika Schwinger
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510
oder ☎ (0 23 66) 303 581

Ort: Saal
Zeit: ab 26.02. – 09.07.2013,
dienstags von 20:00 – 21:00 Uhr,
Kosten: 51,- € für 17 x (erm. 36,- € / HP 26,- €)
Veranstalter: VHS, Kurs 8625
Leitung: Erika Schwinger
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510
oder ☎ (0 23 66) 303 581

Ort: Christy-Brown-Schule, Herten
Zeit: ab 11.01.2013, freitags von 17 – 18 Uhr
Kosten: 50,- € für 20 Stunden
Veranstalter: Stadtsporverband
Leitung: Erika Schwinger
Anmeldung: ☎ (0 23 66) 303 471
oder ☎ (02 09) 35 81 31

**kein Treffen am 22.03., 29.03., 05.04., 10.05.
und 31.05.2013**



Orientalischer Tanz

Entspannend und belebend ist der orientalische Tanz für Körper und Seele – das erfahren immer mehr Frauen. Ziel des Kurses ist es, aus der Mitte des Körpers heraus einzelne Körperpartien bewegen zu lernen und zu einem harmonischen Ganzen zusammen zu führen. Dieser Kurs eignet sich für Frauen, die schon die Grundlagen des Bauchtanzes kennen gelernt haben. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen!

Kurse für Frauen Mittelstufe

Gruppe Samara

Ort: Kinderraum

Zeit: Montags von 18:15 – 19:15 Uhr

Gruppe Filil

Ort: Gymnastikraum

Zeit: Montags von 19:30 – 21:00 Uhr

07.01. – 18.03.2013

08.04. – 08.07.2013

Gruppe Melekler

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: Dienstags von 9:00 – 10:15 Uhr
 08.01. – 19.03.2013
 09.04. – 09.07.2013

Anfänger mit Vorkenntnis !!

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: Mittwochs von 19:45 – 20:45 Uhr
 09.01. – 20.03.2013
 10.04. – 17.07.2013

Veranstalter: Nadhiyah

Info und

Anmeldung: ☎ (0 23 65) 29 66 25 1

E-Mail: nadhiyah@nadhiyah.de

NEU! Tribal – Fusion – Projekt!

Zeit: Sonntags von 10.30 – 13.30 Uhr
 20.01.2013 Isolations,
 17.02.2013 Locks und Pops,
 !!!!!!! 02.03.2013 (Samstag von 16.30 – 19.30 Uhr)
 Liquid motion und Bodyflow
 14.04.2013 Layerings
 05.05.2013 Spins and Turns/ Choreographie

Informationen zu weiteren Kursen und Terminen bekommen Sie bei Nadhiyah !!!

Aktiv und gesund mit Seniorentanz

Tanz ist immer sehr gesund, sagt seit je des Volkes Mund. Nicht nur, dass man sich bewegt, auch der Geist wird angeregt. Volkstänze, Rock' n Roll, Kreistänze, Sitztänze, alles wird in dieser Gruppe getanzt. Ob Mann oder Frau, ab 55 Jahre kann jeder daran teilnehmen. Ziel dieser Tanzgruppe ist es, die goldene Nadel des VTG für Seniorentanz zu erwerben.

Ort: Saal
 Zeit: jeweils mittwochs von 15:30 - 17:00 Uhr
 Kosten: 8,- € im Monat Mitgliedsbeitrag
 Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
 Leitung: Bärbel Stelter, Tanzleiterin
 Bundesverband für Seniorentanz

Info und

Anmeldung: Ute Orłowski, ☎ (0 23 66) 84 43 3

Square Dance

Square Dance ist ein nordamerikanischer Volkstanz und hat seinen Ursprung im alten Europa. Fetziges Musik aus dem Country-, Pop- und Rockbereich und Tanzspaß mit netten Leuten steht hier im Vordergrund.

Square Dance bedeutet Quadrat und bezeichnet die Formation, in der sich 4 Tanzpaare gegenüberstehen. Ein „Caller“ ruft den Tänzern im Takt der Musik zu, welche Figuren getanzt werden sollen. Dabei wird die Konzentration, Koordination und Teamfähigkeit geschult – und es macht vor allem Spaß. Ob als Single oder als Paar, alle sind willkommen, um in den amerikanischen Nationaltanz einzusteigen.

Ort: Saal
 Zeit: freitags (Fortgeschrittene)
 jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr
 Kosten: 10 € im Monat
 Veranstalter: Koronarsportverein e.V.

Info und

Anmeldung: Ute Orłowski ☎ (0 23 66) 84 43 3

VHS:**Let's Dance - Jazztanz für junge Erwachsene**

Jazz Dance ist eine in den USA entstandene Form des zeitgenössischen Tanzes. Ursprünglich war die musikalische Grundlage die Jazzmusik – heute werden in der Regel die Toptitel aus den Pop – Charts verwendet.

Dieser Kurs richtet sich an junge Erwachsene, die Spaß am Tanz und an der Bewegung zu aktueller Musik haben. In Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird eine vielseitige Choreografie zu gewünschter Musik einstudiert.

Sportbekleidung ist erforderlich.

- Ort: FBW – großer Saal
Zeit: ab 25.02. – 17.06.2013
montags von 18:15 – 19:45 Uhr
Kosten: 65,- € für 15 Termine
(erm. 46,- € / HP 33,- €)
Veranstalter: VHS, Kurs 9125
Leitung: Stefanie Böcker
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510
oder ☎ (0 23 66) 303 581

6. SONSTIGES

Baggern, pritschen, spielen – mit Spaß! Volleyballkurs

Sie lieben Volleyball und suchen eine Möglichkeit, in netter Runde Ihre Kenntnisse auszubauen? In diesem Kurs werden Grundregeln und Grundtechniken geübt, verbessert und im praktischen Spiel angewandt. Ziel soll sein, das Spielvermögen in Abwehr und Angriff zu vertiefen. Dabei ist soziales Verhalten in der Mannschaft ebenso wichtig wie das technische und taktische Zusammenspiel.

Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

Ort: Knappenhalle (Paschenberg)
 Zeit: donnerstags von 20:00 – 22:00 Uhr
 Kosten: 30,- € für 10 Abende (10.01. – 14.03.13)
 Leitung: Barbara Beßelmann
 Veranstalter: Stadtsportverband
 Anmeldung: FBW, ☎(0 23 66) 303 471

Malen Sie auch?

Möchten Sie Ihre eigene Kreativität noch unterstreichen? Oder möchten Sie Malen lernen? Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wichtige



Grundlagen werden vermittelt. Farben und Kompositionslehre werden durchs Malen erlernt. Ob Stilleben, Landschaften oder Abstraktes, es bleibt Ihnen überlassen, was Sie mit Lust, Freude und Faszination erschaffen und umsetzen wollen; hier sind Sie willkommen. Im Vordergrund stehen Entspannung und Spaß.

Ort : Raum 5
 Zeit: montags von 17:00 – 19:00 Uhr
 Kosten: 40.- € / Monat
 Leitung: Irena Scholz
 Anmeldung
 und Info: Irena Scholz, ☎(0 23 61) 90 95 67

Modellflugzeuge bauen und fliegen

Gemeinsam Flugzeuge bauen: Für die Baugruppe der Flugmodellsportvereinigung Vest e.V. (FSV) steht in der FBW ein großer Bastelraum im Keller zur Verfügung.

Erfahrene Modellflieger treffen sich hier zum Austausch von Erfahrungen und zur gemeinschaftlichen Lösung von Modellbauproblematiken. Gerne wird auch beim Bau eigener Flugmodelle Unterstützung gewährt. Diese Baugruppe richtet sich auch an alle, die neugierig auf das Modellbauen und Fliegen sind und einmal reinschnuppern möchten.

Auf dem Modellflugplatz in der Ried, Heideweg, Herthen, (in Nähe der Windkraftanlage) können unter Anleitung von Fluglehrern der FSV Flugmodelle eingeflogen werden. Weitere Infos und Kontaktdaten: www.fsv-vest.de

Ort: FBW, Werkraum im Keller

Zeit: jeden Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

Kosten: kostenlos, ggf. können Materialkosten entstehen

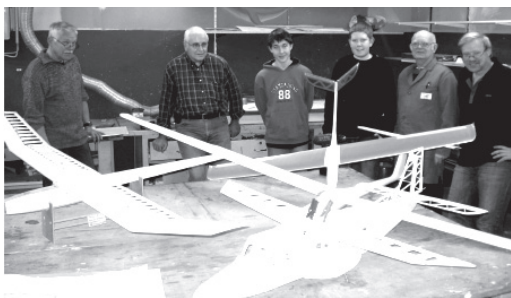
Alter: Grundsätzlich sind alle Altersgruppen willkommen. Jugendlichen wird aber der Besuch der Jugendgruppe am Montag empfohlen.

Veranstalter: Flugmodellsportvereinigung Vest e.V.

Leitung: Michael Erlebach

Anmeldung: In der Regel nicht erforderlich. Fragen vorab werden aber gerne beantwortet.

E-Mail: siehe Vereinskontakte www.fsv-vest.de.
Webmaster der FSV: Jörg Walter



VHS: Plastisches Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene



Aus dem Material Ton entstehen Gefäße, Objekte und Plastiken. Die Grundtechniken des Töpferns werden vermittelt. Darauf aufbauend folgen nach und nach kompliziertere Techniken, mit denen dann anspruchsvolle Plastiken unter Anleitung gefertigt werden.

- Ort: Töpferraum
 Zeit: ab 24.01. – 25.04.2013 donnerstags
 jeweils von 9:00 – 11:15 Uhr
 Leitung: Ilse Weisel
 Anmeldung: VHS, (0 23 66) 303 510
 oder (0 23 66) 303 581
 Ort: Töpferraum
 Zeit: ab 24.01. – 25.04.2013
 donnerstags von 19:00 – 21:15 Uhr
 Kosten: 90,- € (erm. 63,- € / HP 45,- €)
 + Materialkosten

VHS: Monday Morning Small Talk, Stufe C1

If you have a fairly sound knowledge of English and are interested in spontaneous conversation about everyday topics as well as reading and discussing texts, then come and join our conversation course on Monday morning. In a friendly, relaxed atmosphere we look at newspaper articles, current issues and a very varied selection of texts as well as watching the occasional video, reading short stories and brushing up our grammar and vocabulary by means of exercises. We also enjoy a short break with coffee and biscuits. No stress or pressure involved! Come and join us!

- Ort: Raum 4
 Zeit: ab 25.02. – 17.06.2013
 jeweils montags von 9:20 – 11:50 Uhr
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Belinda Boyd
 Anmeldung: VHS, ☎(0 23 66) 303 510
 oder ☎(0 23 66) 303 581



Bildungsurlaub Englisch, Stufe A2

In dieser Woche können Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern. Im Mittelpunkt stehen das freie Sprechen

und die Anwendung der Sprache in alltags- und berufsorientierten Situationen. Wenn Sie sichergehen wollen, dass Sie in diesem Kurs richtig sind, nutzen Sie die Einstufungsberatung.

Interessierte können Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (ArbWBG) beantragen.

Ort: FBW – Raum 4

Zeit: ab Montag, 18. Februar bis Freitag,
22. Februar 2013 von 9:00 – 15:00 Uhr

Veranstalter: VHS

Leitung: Dr. Susanne Wendker

Anmeldung: VHS, ☎(0 23 66) 303 510
oder ☎(0 23 66) 303 581

Bildungsurlaub Italienisch, Stufe A2

Sie besitzen bereits solide Grundkenntnisse und möchten intensiv weiterlernen? In dieser Bildungsurlaubswoche kommen Sie richtig auf Ihre Kosten. Die Kursleiterin bietet Ihnen neben der Vermittlung von Sprachkenntnissen einen tiefen Einblick in die italienische Kultur. Ein Lehrwerk wird nicht benötigt. Die Unterlagen werden zur Verfügung gestellt und sind im Entgelt enthalten.

Ort: FBW - Raum 4

Zeit: ab Montag, 4. Februar bis Freitag,
8. Februar 2013 von 9:00 – 15:00 Uhr

Veranstalter: VHS

Leitung: Enza Anna Rizzelli

Anmeldung: VHS, ☎(0 23 66) 303 510
oder ☎(0 23 66) 303 581

Kinder und Jugendliche

Eltern-Kind-Turnen ab dem 1. Lebensjahr

Gemeinsam mit den Kindern die Freude an der Bewegung erleben und sie zu unterstützen, ist das Motto dieses Kurses. Durch Bewegungslandschaften fördern die Kinder ihre motorischen Fähigkeiten und meistern neue Herausforderungen. Sie gewinnen spielerisch mehr Sicherheit mit ihrem Körper und seinen Bewegungen. Zusammen mit gleichaltrigen erklimmen sie z.B. eine wackelnde Brücke oder einen steilen Berg. Sie lernen Spielpartner kennen und knüpfen soziale Kontakte.

Währenddessen haben die Eltern die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen. Im Vordergrund steht jedoch immer der Spaß an der Bewegung!

Ort: Kinderraum

Zeit: **Kurs 1:** 07.01. – 18.03.2013 10 Treffen
Montags von 16:15 – 17:15 Uhr
Kurs 2: 08.04. – 15.07.2013 12 Treffen
Montags von 16:15 – 17:15 Uhr

Alter: für Kinder ab 1 Jahr

Kosten: Kurs 1: 40 €
Kurs 2: 48 €

Veranstalter: Privat

Leitung: Motopädin Anne Vahlkamp

Info und

Anmeldung: Frau Vahlkamp ☎ (0 23 65) 94 92 23 1

Motopädie / Psychomotorik (ab 2 Jahre)

Motopädie ist ein pädagogisches Konzept zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung bei Kindern. Die Kinder kommen durch unterschiedliche Bewegungsaufgaben ressourcenorientiert ins Spiel, erfahren ihren Körper, knüpfen soziale Kontakte mit anderen und erleben Materialien und ihre unterschiedlichen Oberflächen und Beschaffenheiten. Ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt und ihre Entwicklung in der Sinnes- und Körperwahrnehmung gefördert. Jeder ist herzlich willkommen, gerade Kinder, die sehr unruhig sind und sich gerne austoben möchten, aber auch Kinder mit Körper- und Verhaltensauffälligkeiten.

Ort: Kinderraum
Zeit: **Kurs 1:** 07.01. – 18.03.2013 10 Treffen
Montags von 15:15 – 16:15 Uhr
Kurs 2: 08.04. – 15.07.2013 12 Treffen
Montags von 15:15 – 16:15 Uhr
Alter: für Kinder ab 2 Jahre
Kosten: **Kurs 1:** 50 €, **Kurs 2:** 60 €
Veranstalter: Privat
Leitung: Motopädin Anne Vahlkamp
Info und
Anmeldung: Frau Vahlkamp ☎ (0 23 65) 94 92 23 1

Modellflugzeuge bauen und fliegen

Gemeinsam Flugzeuge bauen: Für die Jugendgruppe der Flugmodell-sportvereinigung Vest e.V. (FSV) steht in der Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt (FBW) ein großer Bastelraum im Keller zur Verfügung.

Der pädagogische und jugendpflegerische Wert des Modellfluges ist unbestritten. Der Modellsport beinhaltet viele Wissensbereiche wie Aerodynamik, Flugphysik, Meteorologie, Materialkunde und darüber hinaus handwerkliche Fähigkeiten und Techniken zur Verarbeitung unterschiedlicher Werkstoffe.

Die Betreuung der Jugendlichen erfolgt durch den Jugendreferenten der FSV und mehrere erfahrene Modellflieger, die natürlich beim Bauen und Einfliegen der Modelle hilfreich zur Seite stehen. Die Jugendlichen werden zunächst über den Bau einfacher Modelle an den Modellbau herangeführt und an geeigneten Tagen und in den Sommermonaten auf dem Modellflugplatz in der Ried, Heideweg, Herten, (in Nähe der Windkraftanlage) durch die Fluglehrer der FSV unterrichtet.

Neben den vom Verein geförderten Modellbauprojekten der Jugendgruppe werden die Jugendlichen auch gerne beim Bau eigener Modelle beraten.

Diese Baugruppe richtet sich auch an alle Jugendlichen, die neugierig auf das Modellbauen und Fliegen sind und einmal reinschnuppern möchten.

Weitere Infos und Kontaktdaten: www.fsv-vest.de

Ort: FBW, Werkraum im Keller

Zeit: montags, 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr,
freitags, 17:00 – 20:00 Uhr

Teilnahme: Probemitgliedschaft
(versicherungstechnisch notwendig)

Veranstalter: Flugmodell-sportvereinigung Vest e.V.

Leitung: Michael Erlebach

Anmeldung: Volker Ohlendorf

Webmaster der FSV: Jörg Walter

Internet: www.fsv-vest.de

Kinderbauchtanz

Mädchen aller Altersstufen können hier in die tänzerische Welt des Orients eintauchen. Sie lernen hier Grundbewegungen des Bauchtanzes und können dabei ein ausgeprägtes Körperbewusstsein entwickeln. Zu orientalischer Musik werden Einzelbewegungen geübt, aber auch gemeinsame Tänze entwickelt, die eine Menge Spaß machen. Die Musik mit ihren unterschiedlichen Eigenschaften fördert das Rhythmusgefühl der Kinder. So stehen individuelle Körpererfahrung und gemeinsame Tanzfreude gleichermaßen im Mittelpunkt.

Mikis (Kinder ab 8 Jahre)

Ort: Kinderraum

Zeit: mittwochs von 17:00 – 18:00 Uhr
(alle 2 Wochen)

Kursbeginn bitte bei Nadhiyah anfragen!

Veranstalter: Nadhiyah

Leitung: Nadhiyah

Info und

Anmeldung: Nadhiyah, ☎ (0 23 65) 29 66 25 1
E-Mail: nadhiyah@nadhiyah.de

**Informationen zu weiteren Kursen und Terminen
bekommen Sie bei Nadhiyah!!!**

Dancing Kids

Dieses Kursangebot richtet sich an Mädchen, die Lust und Spaß an Bewegung und Tanz zu verschiedener Musik haben. Zu Beginn steht eine Vielzahl von modernen Tanz- und Bewegungsübungen im Vordergrund. Bei diesem Kursangebot geht es nicht darum, Standardtänze zu erlernen, sondern um den Spaß, den Körper zu bewegen und eigene Qualitäten der tänzerischen Bewegung zu finden. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

- Ort: Saal
 Zeit: jeweils dienstags
 von 15 bis 16 Uhr für 4 – 6 jährige Kinder
 von 16 bis 17 Uhr für 4 – 6 jährige Kinder
 von 17 bis 18 Uhr für 7 – 11 jährige Kinder
 Kosten: 6,- € im Monat
 Veranstalter: Koronarsportverein Herten e.V.
 Leitung und
 Anmeldung: Barbara Drepper, ☎ (02 09) 31 99 83 28

Crea: Durchgeblickt! – Die Physik des Sehens

„Wo viel Licht ist, ist viel Schatten“, soll das Universalgenie Johann Wolfgang von Goethe gesagt haben. Licht und Schatten gehören eng zusammen. Innerhalb des zweitägigen Laborpraktikums wollen wir dem Phänomen des Lichtes (und des Schattens) auf die Spur kommen. Dabei werden wir Experimente durchführen, die uns verstehen lassen, was Schattenwurf mit Vollmond, Halbmond und Neumond zu tun hat. Wie echte Forscher werden wir uns den richtigen Durchblick verschaffen.

- Ort: FBW
 Zeit: Sa/So, 23./24.02.2013
 jeweils von 14:00 – 17:00 Uhr
 Alter: 6 bis 10 Jahre (max. 10 Teilnehmende)
 Kosten: 22,- €
 Leitung: Maren Cottin

Information: CreativWerkstatt, ☎ (0 23 66) 307 805,
Crea-Nr.: 2760

Material: inkl. Material und Erfrischungen

Verpflegung für den Tag bitte mitbringen!

Crea: Volldampf voraus! – Die Physik des Schwimmens

Woran liegt es eigentlich, dass ein Stück Holz schwimmt? Kann Metall auch schwimmen? Eine Münze geht auf jeden Fall unter, wenn man sie in einen Brunnen wirft. Aber große Schiffe sind auch aus Metall. Wenn du dir solche Fragen stellst, ist dieses Laborpraktikum genau das Richtige für dich. Als Naturforscher wollen wir dem Schwimmen auf den Grund gehen – mit Experimenten, die wir uns aus allerlei Haushaltsgegenständen zusammenbauen. Unser Wissen nutzen wir dann, um ein so genanntes Tuk – Tuk – Boot zu bauen, das mit Dampfkraft angetrieben wird.

Ort: FBW

Zeit: Sa/So, 20./21.04.2013
jeweils von 14:00 – 17:00 Uhr

Alter: 6 bis 10 Jahre (max. 10 Teilnehmende)

Kosten: 22,- €

Leitung: Maren Cottin

Information: CreativWerkstatt, ☎ (0 23 66) 307 805,
Crea-Nr.:3745

Material: inkl. Material und Erfrischungen

Verpflegung für den Tag bitte mitbringen!

Instrumentalunterricht

Die Musikschule bietet Instrumentalunterricht in nahezu allen Holz-, Schlag-, Zupf-, Saiten- und Tasteninstrumenten an. Da die Nachfrage sehr groß ist, empfehlen wir Ihnen, sich bei Interesse für ein Instrument rechtzeitig in der Musikschule Herten, Im Schlosspark 2 in 45699 Herten, anzumelden.

Das besondere Angebot der Musikschule besteht in der Verbindung von instrumentalem Hauptfachunterricht und einem Ergänzungsfach. Auf diese Weise wird die musikalische Ausbildung nicht einseitig auf nur ein Instrument beschränkt.

Alter: ab 6 Jahren

Orte: Musikschule Herten,
Bürgerhaus Herten-Süd
und Freizeit- und Begegnungsstätte
Westerholt

Information: Musikschule Herten, ☎ (0 23 66) 303 517

Foto: günther gumhold_pixelio.de





Veranstaltungen

Interessens-
gemeinschaften

Bürgerfunk

Flohmarkt

Trödelmarkt ist eines der ältesten Recyclingverfahren. Alles, was „Second – Hand“ ist, kann an diesen Tagen seinen Besitzer wechseln. An diesem Termin können gut erhaltene Kleidung und Spielzeug sowie kleinere Gebrauchsgegenstände, Bücher, CD`s und ähnliches verkauft werden. Tische mit den Maßen 0,70 x 1,70 m stehen den Verkäufern für eine Standgebühr von 5,00 € zur Verfügung. Im Außenbereich können Sie nur gegen Anmeldung und 2,50 € Gebühr - zahlbar im Voraus - einen eigenen Tisch aufbauen. In der Cafethek werden Kaffee und Kuchen angeboten.

Ort: FBW/Servicestelle für den Sport

Termine: • 13.01.2013 • 10.02.2013
 • 10.03.2013 • 14.04.2013
 • 05.05.2013 • 16.06.2013
 • 14.07.2013

Zeit: Aufbau ab 13 Uhr (innen und außen),
 Verkauf von 14:00 – 17:00 Uhr

Preis: Standgebühr 5,00 € innen oder 2,50 €
 für draußen nur mit Anmeldung
 und Bezahlung im Voraus.

Anmeldung: FBW/Servicestelle für den Sport,
 ☎ (0 23 66) 303 303

Bezirksausschusssitzungen


- Dienstag, den 05.02.2013
- Dienstag, den 23.04.2013
- Dienstag, den 18.06.2013

DRK – Blutspendetermine in der FBW

- Donnerstag, den 31.01.2013
- Donnerstag, den 02.05.2013
- Donnerstag, den 11.07.2013
- Donnerstag, den 19.09.2013
- Donnerstag, den 28.11.2013

Von 15.30 bis 20.00 Uhr

Kindertheater (Kithea) • 17.02.2013

- Vogelfreunde** jeden 2. Freitag im Monat
von 19:00 – 20:00 Uhr in der FBW
- Information: Herr Wackermann, Lutz
 (0 23 65) 72 20 6
- Teleteam** jeden Freitag,
von 20:00 – 22:00 Uhr in der FBW
- Skat** montags, 19:00 – 22:00 Uhr
- Stricken** donnerstags ab 15:00 Uhr

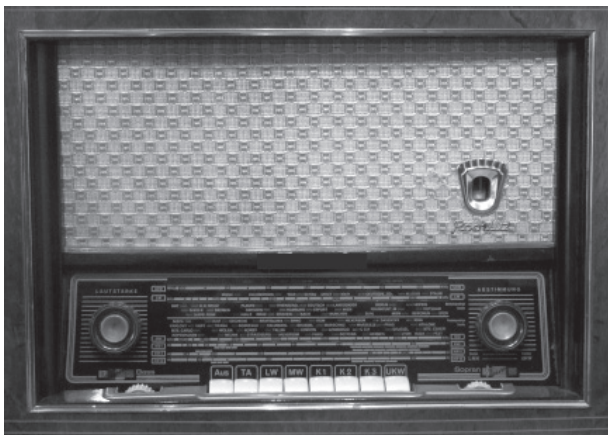


Foto: tom2525_pixelio.de

VHS: Bürgerfunk: Wir machen Radio

Radiomachen ist spannend! Von der Themenauswahl bis zur Recherche, Aufnahme, Musikauswahl bis hin zum Schnitt am PC. Denn Radio "machen" ist Kino im Kopf.

Das Thema? Können Sie sich selbst aussuchen! Hauptsache, es ist ein lokales. Ob kritisch oder lustig, ob neu, unbekannt, verbesserungswürdig oder zum Nachdenken anregend. Ob sozial oder politisch, Sie dürfen - fast alles - was in unserer Stadt passiert, publik machen und senden!

Ziel ist, die Teilnehmer dahin zu führen, einen sendefähigen Beitrag selbstständig zu erstellen. Ob in Form eines Interviews, gebauten Beitrags, Straßenumfrage, Diskussion, Hörspiels oder Reportage. Hier können Sie Ihre journalistische Kreativität ohne die Zwänge der Profi-Redakteure ausleben.

Natürlich sind einige Regeln zu beachten. Welche, und wie Sie Ihre Informationen aufmerksamkeitsstark und informativ gestalten und in passende Musik einpacken, damit sie auch gehört werden, erfahren Sie in diesem VHS-Kurs.

NeueinsteigerInnen sind jederzeit willkommen. Ausführliche Informationen und Sendeausschnitte finden Sie hier:

www.die-talkrunde.de und www.genialvital-herten.de

Die Sendungen strahlt unser Lokalsender "RADIO VEST" in Recklinghausen im Rahmen des Bürgerfunks aus.

Die Sendungen aus Herten immer am:

- 1. Sonntag im Monat, "Die Talkrunde",
 - 3. Sonntag im Monat, "GenialVital",
- jeweils von 20:00 – 21:00 Uhr, die Wiederholung am jeweils darauf folgenden Mittwoch von 21:00 – 22:00 Uhr.

Zu empfangen über: Antenne (94,6/95,6/105,2 MHz) und Kabelnetz (99,7 MHz),

Im Internet unter: www.radiovest.de.

Dann "webradio" anklicken, Werbung abwarten!

Weitere Kabel-Empfangsmöglichkeiten in Nachbarstädten finden Sie unter www.die-talkrunde.de.

Ort: Raum 5

Zeit: vierzehntägig und nach Vereinbarung,
ab 08.02.2013 jeweils freitags
von 10:00 – 12:15 Uhr

Kosten: entgeltfrei

Veranstalter: VHS, Kurs-Nr.: 1145

Leitung: Bärbel Eisert-Iserloh

Anmeldung: VHS, ☎(0 23 66) 303 510
oder ☎(0 23 66) 303 581

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

Servicestelle für den Sport

Kuhstraße 49, 45701 Herten, Tel. (0 23 66) 303 303

www.fbw-herten.de • fbw@herten.de

Sportbüro / Stadtsportverband

