

KURSPROGRAMM

2. Halbjahr 2013



Foto: Gerd Altmann_pixelio.de

Foto: fit1_pixelio.de

Foto: Julien Christ_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: 900

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: Juli 2013

	Raumvermietung	4
Erwachsene	Fit ins hohe Alter	6
	Gymnastik für Frauen	6
	Gymnastik für Frauen – St. Martinus	7
	Koronarsportverein: Qi Gong	9
	Hatha Yoga – Anfänger	10
	Zeit für mich	12
	Workshop Satyananda Yoga	
	– Entspannt durch die Winterzeit	13
	Yoga – Entspannung für Körper und Geist	14
	Koronarsportverein: Pilates	15
	VHS: Bleib länger fit – mach mit	16
	ICH werd' FIT – und DU machst MIT!	17
	Bodyforming für Frühaufsteher	18
	Bodyforming Abendkurs	18
	Zumba Gold	19
	Nordic Walking	20
	Fitnesszirkel für Frauen	21
	Tischtennis	21
	Baggern, pritschen, spielen – mit Spaß!	
	Volleyballkurs	22
	VHS - Rückenschule – rund um die Wirbelsäule	23
	Gute-Laune-Diät	24
	Orientalischer Tanz	25
	Aktiv und gesund mit Seniorentanz	27
	Square Dance	27
	Make-up	28
	Malen Sie auch?	28
	Patchwork-Kurs	29
	Modellflugzeuge bauen und fliegen	30
	Plastisches Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene	31
Fliesen – handgemacht	32	
VHS: Monday Morning Small Talk, Stufe C1	33	
Bildungsurlaub Englisch, Stufe A2/B1	33	
Englisch mit Muße, Stufe B1	34	
Englisch am Vormittag, Stufe B1	34	
Kinder/Jugendliche	Eltern-Kind-Turnen (1. Lebensjahr)	36
	Zumbatomic	37
	Aikido	38
	Modellflugzeuge bauen und fliegen	39
	Kinderbauchtanz	40
	Dancing Kids	41
	Instrumentalunterricht	42
	Veranstaltungen / Interessensgemeinschaften	44
Bürgerfunk	46	

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
- Hobbygruppen und Sportveranstaltungen
- Seminare, Tagungen, Jahresversammlungen

Folgende Räume können wir Ihnen anbieten:

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

Nutzungsentgelt je Stunde:

- | | |
|------------------------------------------|---------|
| • Saal mit Küche/Cafétheke | 25,00 € |
| • Saal ohne Küche | 15,00 € |
| • Cafétheke 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 Uhr, folgt ihnen ein Samstag, Sonntag oder Feiertag, bis 1 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.

Reservieren Sie einen Raum, haben Sie zwei Wochen Zeit, einen Raumnutzungsantrag in der FBW/Servicestelle 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: Es gilt ein Rauchverbot im ganzen Haus!
Keine brennenden Kerzen bei privaten Veranstaltungen!**

Für weitere Fragen oder Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an die MitarbeiterInnen der FBW/Servicestelle für den Sport, Tel. (0 23 66) 303 303.

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:** vom 11.09. – 11.12.2013,
 mittwochs von 9.30 – 10.30 Uhr
Kurs 2: vom 11.09. – 11.12.2013,
 mittwochs von 10.45 – 11.45 Uhr
 Kosten: 33 € für 11 Termine
 (nicht am 16.10. und in den Ferien)
 Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.
 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. Kursziele sind die Verbesserung der Beweglichkeit und der Kondition.

- Ort: Saal
 Zeit: vom 09.09. – 25.11.2013,
 montags von 9.30 – 11 Uhr (10 Termine)
 Veranstalter: Privat
 Information: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303 oder 303 471

Gymnastik für Frauen – St. Martinus

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

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

Wirbelsäulengymnastik

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: 09.09. – 02.12.2013,
 montags von 15.45 – 17.15 Uhr
 Kosten: 37 € für 11 Treffen
 Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
 Leitung: Karin Weiffenbach
 Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Body-Fitness

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: 10.09. – 03.12.2013
 dienstags von 11 – 12 Uhr
 Kosten: 26 € für 11 Treffen
 Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
 Leitung: Dagmar Lagemann
 Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Funktionsgymnastik

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: 04.09. – 11.12.2013,
 mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr
 Kosten: 30 € für 13 Treffen
 Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
 Leitung: Rita Wahl
 Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Rund´rum fit (ab 55 Jahre)

- Ort: Gymnastikraum
Zeit: 05.09. – 05.12.2013,
donnerstags von 15 – 16 Uhr
oder von 16 – 17 Uhr
Kosten: 26 €/25,50€ für 11 Treffen
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: 20.09. – 06.12.2013,
freitags von 11 – 13 Uhr
Kosten: 50 € für 10 Treffen
Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
Leitung: Christel Küsters
Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75



Foto: sparkie_pixello.de

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. 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) 8 44 33



Foto: twinlili_pixelio.de

Hatha Yoga – Anfänger

Yoga ist immer eine gute Wahl, wenn Sie etwas für sich tun wollen. Jeder, der auch nur ein wenig Yoga praktiziert, kann schon bald einige wundersame Wirkungen spüren.

- Yoga...
- verbessert das eigene Körpergefühl
 - reduziert Verspannungen und Schmerzen
 - führt zu mehr Selbstvertrauen, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit
 - fördert Mut, Durchhaltevermögen und Konzentration
 - stärkt Vitalität und Energie
 - steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität
 - bringt Körper, Geist und Seele in Einklang

In diesem Kurs erfahren Sie eine systematische und gründliche Einführung in die Yogapraxis. Sie erlernen verschiedene Yogastellungen, energetisierende und ausgleichende Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung. Sie erhalten darüber hinaus einen Einblick in die Wirkungen der Yogaübungen auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene und in die zu Grunde liegende Yoga-Philosophie.

Foto: Julien Christ_pixelio.de



Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre EIGENEN positiven Effekte des Yogas zu entdecken. Seien Sie dabei und erleben Sie, dass Yoga zudem Spaß macht und Freude in Ihr Leben bringt.

Bitte leichte Decke mitbringen.

- Ort: Gymnastikraum
Zeit: **Kurs 1:** 12.09. – 05.12.2013,
donnerstags von 08.45 Uhr bis 10.15 Uhr
Kurs 2: 12.09. – 05.12.2013,
donnerstags von 17 Uhr bis 18.30 Uhr
Kosten: 80 € für 10 Treffen
Leiter: Tina Marczinski, Yogalehrerin,
Entspannungspädagogin
Anmeldung: Tina Marczinski, ☎ (01 72) 2 02 06 66
oder ☎ (0 23 66) 1 71 40 04
Weitere Infos unter www.timana.de

**Für Kursteilnehmer mit z. B. Wechselschicht
ist ein Wechsel innerhalb
des Früh- und Spätkurses möglich!**

Zeit für mich

Das Angebot an Entspannungsmethoden ist groß. Um sein persönliches Entspannungsverfahren zu entdecken, muss man sich erst seinen Weg durch das vielfältige Angebot bahnen.

Der Kurs „Zeit für mich“ richtet sich an alle Interessierten, die einen ganzheitlichen Ausgleich zum Alltagsstress suchen. Im Kurs werden Ihnen zahlreiche praktische und leicht erlernbare Übungen vorgestellt (aus den Bereichen der Progressiven Muskelentspannung, Yoga, Atementspannung, Klangentspannung mit Klangschalen und dem Autogenen Training), die Sie im Alltag als Quellen der inneren Kraft und Ruhe nutzen können. Die im Kurs angebotenen Übungen bieten Ihnen die Möglichkeit, Stress-Situationen leichter zu bewältigen und mit neuer Energie in den Alltag zurückzukehren.

Neugierig geworden? Lassen Sie sich überraschen und schauen Sie einfach mal vorbei! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken mitbringen. Ein kleiner Mittagssnack (Obst, Plätzchen und Tee) steht bereit. Für weitere Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Das Kursskript wird jedem Teilnehmer nach dem Kurs via E-Mail zur Verfügung gestellt.

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: Samstag, 21.09.2013 von 10.30 – 15 Uhr
 Kosten: 30 € (vor Beginn des
 Kurses zu entrichten)

Veranstalter: Ariane Czeranna
 Kursleitung: Ariane Czeranna, Yogakursleiterin/
 Entspannungspädagogin

Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303
 oder ☎ 303 471

Die Anmeldung ist verbindlich!
 (Mindestteilnehmerzahl: 6, bei Nicht-
 Erreichen der TN-Zahl findet der Kurs
 nicht statt)

Workshop Satyananda Yoga – Entspannt durch die Winterzeit

Lernen Sie den Yogastil „Satyananda Yoga“ kennen und finden Sie zu mehr Körperbewusstsein und Achtsamkeit zurück.

Basis des Satyananda Yogas sind drei Übungsreihen. Die erste Reihe beinhaltet antirheumatische Übungen (Kreisen der Gelenke), die zweite Reihe verdauungsfördernde Übungen und die dritte Reihe löst Energieblockaden im gesamten Körper und stärkt das Herzkreislaufsystem.

Verschiedene Atemtechniken und die wohltuenden Klänge der Klangschalen runden das Entspannungsprogramm ganzheitlich ab.

Neugierig geworden? Lassen Sie sich überraschen und schauen Sie einfach mal vorbei. Bitte eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken mitbringen. Ein kleiner Mittagssnack (Obst, Plätzchen und Tee) steht bereit.

Für weitere Verpflegung ist selbst zu sorgen. Das Kurskript wird jedem Teilnehmer nach dem Kurs via E-Mail zur Verfügung gestellt.

Bitte leichte Decke mitbringen.

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: Samstag, 14.12.2013 von 10.30 – 15 Uhr
 Kosten: 30 € (vor Beginn des Kurses zu entrichten)

Veranstalter: Ariane Czeranna
 Leitung: Ariane Czeranna, Yogakursleiterin/
 Entspannungspädagogin

Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303
 oder ☎ 303 471

Die Anmeldung ist verbindlich!
 (Mindestteilnehmerzahl: 6, bei Nicht-Erreichen der TN-Zahl findet der Kurs nicht statt)

Yoga – Entspannung für Körper und Geist

Lernen Sie den Yogastil „Kundalini Yoga“ kennen. Dieser Yogastil wurde 1968 von Yogi Bhajan in den Westen gebracht. Im Gegensatz zu anderen Yoga-Arten zeichnet sich Kundalini Yoga durch dynamische Übungsreihen aus. Der Atem hat während des Übens einen zentralen Stellenwert und wird bewusst geführt. Beim Kundalini Yoga geht es um das bewusste Spüren der Lebensenergie sowie das Lösen mentaler und körperlicher Blockaden.

Jede Übungsreihe des Kundalini Yogas hat ihre eigene Wirkung. Sie verknüpft Konzentration, Atemtechnik und Körperhaltung auf wirkungsvolle Weise und kann so zu innerem Gleichgewicht und Vitalisierung des ganzen Körpers beitragen.



Foto: Bodo Schmitt_pixelio.de

Neugierig geworden? Lassen Sie sich

überraschen und schauen Sie einfach mal vorbei. Bitte eine Decke, ein Kissen, warme rutschfeste Socken und etwas zum Trinken mitbringen.

- Ort: Gymnastikraum
 Zeit: FBW/Kinderraum
 Zeit: 2., 9., 16.10., (2 Wochen Ferien),
 6., 13., 20. und 27.11.2013
 Jeweils mittwochs von 19.30 – 21 Uhr
 Kosten: 45 € für 7 Termine (vor Beginn des
 Kurses zu entrichten)
 Veranstalter: Ariane Czeranna
 Leitung: Ariane Czeranna, Yogakursleiterin/
 Entspannungspädagogin
 Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303
 oder ☎ 303 471
 Die Anmeldung ist verbindlich!
 (Mindestteilnehmerzahl: 6, bei Nicht-
 Erreichen der TN-Zahl findet der Kurs
 nicht statt)

Koronarsportverein: Pilates

Was ist Pilates?

Pilates ist ein sanftes, aber besonders effektives Ganzkörpertraining, das die Figur formt und strafft. Trainiert werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperkontrolle. Eine spezielle Atemtechnik verhilft zu optimaler Konzentration und Entspannung. Dies lässt den Alltagsstress vergessen und erleichtert eine präzise Ausführung der Übungen.

Der Fokus liegt auf der Bauch-, Rücken- und besonders der Beckenbodenmuskulatur, deren Training oft vernachlässigt wird. Durch spezifische Dehn- und Kräftigungsübungen der Tiefen- und Stützmuskulatur wird der Rücken stark und der Bauch flach. Dadurch wird die Wirbelsäule aufgerichtet und die natürliche Ausrichtung des Skeletts wiederhergestellt, was die Körperhaltung stark verbessert und muskuläre Dysbalancen ausgleicht.

Ursprünglich für den Tanzsport konzipiert, war Pilates lange ein Geheimtipp professioneller Tänzer und Schauspieler. Durch die kontinuierliche Weiterentwicklung und Anpassung an die moderne Sportmedizin hat sich Pilates heute fest im Breitensport sowie in Prävention und Rehabilitation etabliert.

Ort: Gymnastikraum

Zeit: donnerstags

ab 05.09.2013, von 10.30 – 11.30 Uhr

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Gabi Augustin

Anmeldung: Ute Orlowski, ☎ (0 23 66) 8 44 33

3. Fitness/Sportangebote

VHS: Bleib länger fit – mach mit Fitnessgymnastik für Frauen ab 60

Der Kurs wendet sich an Frauen, die ihre Leistungsbereitschaft und -fähigkeit erhalten bzw. erhöhen wollen. Die Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur wird stabilisiert, Bewegungsschwächen abgebaut und die körperliche Belastbarkeit wird 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 17.09.2013,
dienstags von 9 – 10.30 Uhr

Kosten: 57 € für 15 Termine (erm. 40 € / HP 29 €)

Veranstalter: VHS, Kurs 8930

Leitung: Dagmar Lagemann

Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510

oder ☎ (0 23 66) 303 518

ICH werd' FIT – und DU machst MIT! Im Doppelpack geht's leichter... Bewegungskurs für Paare jeden Alters

Den inneren „Schweinehund“ zu überwinden, fällt den meisten Menschen im Alltag schwer. Gemeinsam ist es jedoch viel einfacher, die Couch zu verlassen und etwas für sich zu tun.

Dieser Kurs ist für Paare geeignet, die miteinander und mit viel Spaß die eigene Körperwahrnehmung, die Haltung, Ausdauer und die Muskulatur positiv beeinflussen wollen. Durch Übungen mit Alltagsmaterialien, kleinen Spielen und Entspannungsübungen wird das „Wir“-Gefühl belebt und die Motivation zum Sport gefördert. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung nur mit Partner/Partnerin möglich. Sportbekleidung erforderlich. Bitte ein Handtuch und ausreichend Getränke mitnehmen.

- Ort: Gymnastikraum
Zeit: 17.09. – 10.12.2013,
dienstags von 17.45 – 18.45 Uhr
(außer am 05.11.2013 und in den Ferien)
Kosten: 60 € pro Paar für 10 Termine
Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.
Leitung: Stephanie Netta
Anmeldung: SSV, Iris Walter, ☎ (0 23 66) 303 471

Bodyforming für Frühaufsteher

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger und alle, die fit bleiben möchten. Der 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: vom 04.09. – 11.12.2013,
 mittwochs von 8.45 – 10 Uhr
 Kosten: 32,50 € für 13 Termine
 Veranstalter: FBW/Servicestelle für den Sport
 Leitung: Anke Schwichlinski
 Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303
 oder ☎ 303 471

Bodyforming Abendkurs

- Ort: Gymnastikraum
 Zeit: vom 05.09. – 12.12.2013,
 donnerstags von 18.45 – 20 Uhr
 Kosten: 30 € für 12 Termine
 Veranstalter: FBW/Servicestelle für den Sport
 Leitung: Anke Schwichlinski
 Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303
 oder ☎ 303 471

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.

Zumba Gold®

Mit dem einfachen Programm kannst du dich in deinem eigenen Tempo zur Musik bewegen. Es ist ein belebender, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der lebendig und vor allem mitreißend ist. Zumba Gold® bietet veränderte, gelenkschonende Schritte und ein angenehmes Tempo für eine gesunde und aktive Lebensweise.

Zumba Gold® ist die leichteste Form von Zumba. Es ist speziell entwickelt worden für sowohl ältere und aktive Menschen, als auch für alle, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Ideal für den Einstieg!

Ort: FBW Kinderraum

Zeit: vom 05.09. – 12.12.2013,
donnerstags von 10 – 10.50 Uhr

Kosten: 78 € für 12 Termine

Leitung: Nicole Wittka

Anmeldung: Nicole Wittka, ☎ (01 72) 5 28 62 89
oder unter
zumbamitnicole@hotmail.de
oder bei der FBW, ☎ (0 23 66) 303 303

Bitte in Sportbekleidung kommen und Getränke sowie Turnschuhe mitbringen!



Nordic Walking

Jung oder Alt, Mann oder Frau – mit Freunden plaudern, Spaß haben, Natur erleben und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit tun!

Dieser Kurs bietet ein ideales Fitnesstraining für alle, die Spaß an der Bewegung im Freien 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 bei Bedarf kostenlos vom Haus gestellt.



Foto: Dieter Schütz_pixelio.de

Treffpunkt: Cafethek der FBW

Zeit: **Kurs 1:** 04.09. – 16.10.2013,
mittwochs von 9 – 10.30 Uhr
Kurs 2: 06.11. – 18.12.2013,
mittwochs von 9 – 10.30 Uhr

Kosten: 23 € für 7 Treffen

Veranstalter: FBW/Servicestelle für den Sport und
Stadtsportverband Herten e. V.

Leitung: Heinrich Tostmann

Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 471

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, Stepfern usw. wird ein interessanter und abwechslungsreicher Zirkel erstellt.

- Ort: Saal
 Zeit: 12.09. – 12.12.2013,
 donnerstags von 9.30 – 10.30 Uhr
 Kosten: 30 € für 10 Treffen (nicht am 03.10., 17.10.
 und in den Ferien)
 Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.
 Leitung: Erika Schwinger
 Anmeldung: Erika Schwinger, ☎ (02 09) 35 81 31
 oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 471

Tischtennis

– Mitspieler gesucht!

Jeden Montag treffen sich rüstige Seniorinnen und Senioren, 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 hineinzuschnuppern, ist herzlich willkommen.

- Ort: Gymnastikraum
 Zeit: ab 09.09.2013
 montags von 17.30 – 19.30 Uhr
 Information: Lothar Gajewsky, ☎ (02 09) 63 92 95

Foto: A.Dreher_pixelio.de



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.

Treffpunkt: Knappenhalle (Paschenberg)

Zeit: 05.09. – 19.12.2013,
donnerstags von 20 – 22 Uhr

Kosten: 39 € für 13 Abende

Leitung: Barbara Beßelmann

Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.

Anmeldung: Iris Walter, SSV, ☎ (0 23 66) 303 471

Cheerleader

Die freie Gruppe „United Cheerleader“ trifft sich regelmäßig, um gemeinsam zu trainieren.

Ort: Gymnastikraum

Zeit: dienstags von 19 – 21 Uhr

Leitung: Nina Hiltrop

Information: FBW, ☎ (0 23 66) 303 471

Neue Interessentinnen sind herzlich willkommen!

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 -schäden vor.

Der Kurs richtet sich nicht an TeilnehmerInnen mit akuten Erkrankungen der Wirbelsäule und ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

Ort: Saal
Zeit: ab 24.09.2013,
dienstags von 18.55 – 19.55 Uhr
Kosten: 43 € für 14 Termine (erm. 30 € / HP 22 €)
Veranstalter: VHS, Kurs 8600
Leitung: N. N.
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510
oder ☎ (0 23 66) 303 581

Ort: Saal
Zeit: ab 24.09.2013,
dienstags von 20 – 21 Uhr
Kosten: 43 € für 14 Termine (erm. 30 € / HP 22 €)
Veranstalter: VHS, Kurs 8610
Leitung: N. N.
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510
oder ☎ (0 23 66) 303 581

Ort: Christy-Brown-Schule, Herten
Zeit: 08.11. – 13.12.2013,
freitags von 17 – 18 Uhr
Kosten: 15 € für 6 Treffen
Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.
Leitung: Erika Schwinger
Anmeldung : SSV, ☎ (0 23 66) 303 471
oder Frau Schwinger, ☎ (02 09) 35 81 31

Gute-Laune-Diät

Willkommen bei der Gute-Laune-Diät!

Sie erwartet ein Fünf-Wochen-Programm mit Informationen zu gesunder, vollwertiger und mediterraner Ernährung nach den Richtlinien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Gut essen, dabei gesund und sanft abnehmen! Das geht ganz fabelhaft mit dieser Gute-Laune-Diät.

Abnehmen geht besser durch Bewegung! Deshalb gibt es nach jedem Treffen eine anschließende Bewegungseinheit (nach Absprache mit den TN): „Walking für Jedermann“.

Zusammengefasst bedeutet das für Sie: Zuerst kommt die Theorie und danach die Bewegungseinheit. Insgesamt umfasst der Kurs fünf Wochen mit jeweils zwei Unterrichtseinheiten von 90 Minuten (1 UE = 45 Minuten). Jeder Teilnehmer erhält Kursunterlagen, in denen Rezepte und Einkaufslisten sind. Es gibt täglich drei leckere Rezepte und zwei Snacks, die auch austauschbar sind. Es soll Ihnen richtig gut gehen... mit guter Laune und viel Erfolg!

Ort: FBW, Raum 4

Zeit: 12.09. – 17.10.2013,
donnerstags von 18.30 – 20 Uhr

Kosten: 59 €

Leitung: Gabriele A. Keller

Anmeldung: Gabriele A. Keller, ☎ (0179) 2 77 05 69
oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 471



Foto: Maren Beßler_pixelio.de



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 zusammenzuführen. Dieser Kurs eignet sich für Frauen, die schon die Grundlagen des Bauchtanzes kennengelernt haben. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen!

Kurse für Frauen

Ort: Kinderraum – Gruppe Samara

Zeit: montags
09.09. – 02.12.2013
von 18 – 19.15 Uhr

Ort: Gymnastikraum – Gruppe Filil

Zeit: montags
09.09. – 02.12.2013
von 19.30 – 21Uhr

Ort: Gymnastikraum – Gruppe Melekler
Zeit: dienstags
10.09. – 03.12.2013
von 9 – 10.15 Uhr

Ort: Gymnastikraum – Gruppe Asiyah
Zeit: mittwochs
ab 11.09. – 04.12.2013
von 19.45 – 20.45 Uhr

Tribal-Treffen:

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 20.09., 11.10., 08.11., 22.11.2013
freitags von 19.15 – 20.30 Uhr

Bollywood-Treffen:

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 27.09., 18.10., 15.11., 29.11.2013
freitags von 19.15 – 20.30 Uhr

Veranstalter: Nadhiyah
Leitung: Nadhiyah
E-Mail: nadhiyah@nadhiyah.de
Anmeldung
und Infos: ☎ (0 23 65) 2 96 62 51

**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.

Egal ob Mann oder Frau, ab 55 Jahren kann jeder teilnehmen.

Ziel dieser Tanzgruppe ist es, die goldene Nadel des VTG für Seniorentanz zu erwerben.

Ort: Saal

Zeit: mittwochs von 15.30 – 17 Uhr

Kosten: 8 € im Monat Mitgliedsbeitrag

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Bärbel Steltner, Tanzleiterin
Bundesverband für Seniorentanz

Anmeldung

und Infos: Ute Orłowski, ☎ (0 23 66) 8 44 33

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 stehen hier im Vordergrund.

Square bedeutet Quadrat und bezeichnet die Formation, in der sich vier 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, in den amerikanischen Nationaltanz einzusteigen.

Ort: Saal

Zeit: freitags (Fortgeschrittene),
von 19 – 20.30 Uhr

Kosten: 10 € im Monat

Veranstalter: Koronarsportverein e. V.

Anmeldung: Ute Orłowski, ☎ (0 23 66) 8 44 33

6. SONSTIGES

Make-up

Ziel dieses Angebots ist es, die Eigenarten des Gesichts zu beachten und den Typ der Trägerin zu betonen. In Abstimmung auf den Hauttyp und die Farbharmonie wird typgerechtes Make-up erstellt. Sie können ausprobieren, wie die Farben Ihr Gesicht verändern und spüren, welche Farbe Ihnen guttut.

- Ort: FBW, Raum 4
 Zeit: Dienstag, 19.11.2013, 9.30 – 11.45 Uhr,
 Dienstag, 26.11.2013, 9.30 – 11.45 Uhr
 Kosten: 25 € (erm. 18 € / HP 13 €),
 2 Termine (6 UStd)
 Kurs-Nr.: 5600
 Leitung: Rita Assauer
 Veranstalter: VHS
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510
 oder ☎ (0 23 66) 303 580

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 durch das Malen erlernt. Ob Stilleben, Landschaften oder Abstraktes – es bleibt Ihnen überlassen, was Sie mit Lust, Freude und Faszination erschaffen und umsetzen wollen. Im Vordergrund stehen Entspannung und Spaß.



Foto: birgitH_pixelio.de

- Ort: Raum 5
 Zeit: ab 09.09.2013
 montags von 17 – 19 Uhr
 Kosten: 40 € im Monat
 Leitung: Irena Scholz
 Anmeldung
 und Info: Irena Scholz, ☎ (0 23 61) 90 95 67

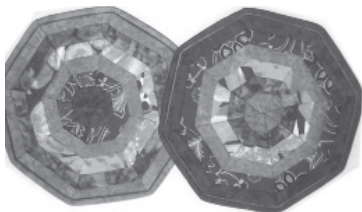
Patchwork-Kurs

Sie nähen gerne und sind kreativ? Dann ist dieser Patchwork-Kurs genau das Richtige für Sie!

Bilder, Handtaschen, Quilts, Kissenbezüge, Tischläufer... der Phantasie sind bei diesem praktischen Kunsthandwerk keine Grenzen gesetzt! Unter fachlicher Anleitung fertigen Sie im Laufe des Kurses auf Ihrer eigenen Nähmaschine Ihr persönliches Patchwork-Unikat.

Was ist Patchwork?

Der Begriff „Patchwork“ kommt aus dem Englischen und bedeutet frei übersetzt Flickwerk oder Flickarbeit. Obwohl diese Bezeichnung eher neueren Datums ist, kann diese textile Kunst, die man in verschiedenen Teilen der Erde findet, auf eine sehr lange Tradition zurückblicken.



Eine Patchwork-Arbeit besteht aus drei Textilschichten: einer Patchworkoberseite mit dem Muster, einer Füllung und einer Rückseite. Damit sich die einzelnen Stofflagen beim Gebrauch oder Waschen nicht verschieben, werden sie mit sogenannten Quilt- oder auch Steppstichen vernäht bzw. gequiltet.

Eine verbindliche Anmeldung ist vorab erforderlich.

Ort: FBW, Raum 5

Kursleitung: Gundula Schwamborn-Meise

Termine: **Kurs 1:** Dienstag, 10.09., 17.09., 24.09. und 01.10.2013

Kurs 2: Samstag, 07.09., 14.09., 21.09. und 28.09.2013

Uhrzeit: jeweils von 10 – 13 Uhr

Gebühr: je Kurs 50 €

Anmeldung: Gundula Schwamborn-Meise,

☎ (02 09) 39 90 18

oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 303

Modellflugzeuge bauen und fliegen

Gemeinsam Flugzeuge bauen: Der 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: freitags von 17 – 20 Uhr

Kosten: kostenlos, ggf. können Materialkosten entstehen

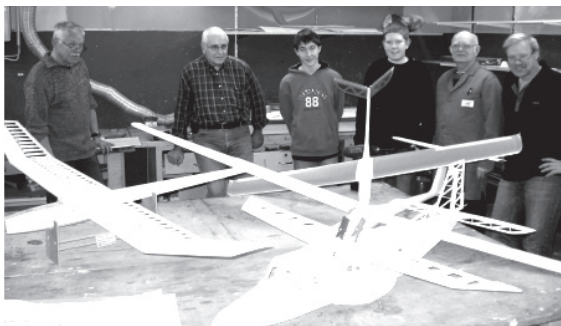
Alter: Grundsätzlich sind alle Altersgruppen willkommen. Jugendlichen wird aber der Besuch der Jugendgruppe am Montag empfohlen.

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

Foto: Dieter Schütz_pixello.de



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

Kurs 1

- Ort: FBW, Töpferraum
 Zeit: ab 12.09.2013,
 donnerstags von 9 – 11.15 Uhr
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Ilse Weisel
 Kurs-Nr.: 5258
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510
 oder ☎ (0 23 66) 303 580
 Kosten: 90 € (erm. 63 € / HP 45 €)
 + Materialkosten für 12 Termine

Kurs 2

- Ort: FBW, Töpferraum
 Zeit: ab 12.09.2013,
 donnerstags von 19 – 21.15 Uhr
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Ilse Weisel
 Kurs-Nr.: 5260
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510
 oder ☎ (0 23 66) 303 580
 Kosten: 90 € (erm. 63 € / HP 45 €) +
 Materialkosten für 12 Termine

Fliesen – handgemacht

Keramische Fliesen faszinieren seit Beginn der Zivilisation durch ihre Vielfältigkeit sowohl als Bodenbelag an Wänden und auf Dächern als auch als dauerhafte „Bilder“ zum Schmuck von Gebäuden, Palästen und Kirchen. Dabei gab es Modeerscheinungen, die den zu ihrer Zeit gültigen Kunststil widerspiegeln, beeinflussten oder sogar prägten. Auch heute sind Fliesen in vielen Ländern sehr verbreitet.

Fliesen selber zu machen bedeutet die Beschäftigung mit der Kulturgeschichte, der Materialkunde, der Technik und dem Handwerk „Keramik“ und gibt gleichzeitig doch viel Raum für eigene Kreativität. Wie alle Arbeiten im Bereich der Keramik ist eine gewisse systematische Vorgehensweise und auch Beharrlichkeit notwendig. Dabei werden Grundtechniken des Töpfern vermittelt. Aufbauend folgen nach und nach kompliziertere Techniken, mit denen dann anspruchsvollere Fliesentableaus hergestellt werden, die z. B. als Wandschmuck oder zur Dekoration von Möbeln dienen können.

Interessierte können sich vor Beginn des Kurses vor Ort bei einem Einführungsvortrag mit den Inhalten des Kurses vertraut machen. Darüber hinaus können z. B. Exkursionen in diverse Fachgeschäfte für Keramik-Bedarf, Museen, Tongruben oder Besuche bei Herstellern oder Töpfereien in der Umgebung geplant werden.

- Ort: FBW, Töpferraum
 Kurs-Nr.: 5280
 Leitung: Günther Rüth
 Zeit: ab 1.10.2013,
 dienstags von 19 – 21.15 Uhr
 Kosten: 75 € (erm. 52 € / HP 38 €) für 10 Termine
 (30 UStd) + Materialkosten
 Anmeldung : VHS, ☎ (0 23 66) 303 510
 oder ☎ (0 23 66) 303 580



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: FBW, Raum 4
 Zeit: ab 23.09.2013,
 montags von 9.20 – 11.50 Uhr
 Kurs-Nr.: 7460
 Kosten: 105 € (erm. 74 € / HP 53 €)
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Belinda Boyd
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510
 oder ☎ (0 23 66) 303 580

Bildungsurlaub Englisch, Stufe A2/B1

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: Montag, 11.11., bis Freitag, 15.11.2013,
 von 9 – 15 Uhr
 Kurs-Nr.: 7394
 Kosten: 130 €, 5 Termine (30 UStd.)

Veranstalter: VHS
 Leitung: Susanne Wendker / Tessa Westlake
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510
 oder ☎ (0 23 66) 303 580

Englisch mit Muße, Stufe B1

Sie bevorzugen eine kleine Lerngruppe und ein gemütliches Lerntempo? Genau das bietet Ihnen diese Gruppe mit Fortgeschrittenen. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende, die das Lernen intensiv genießen möchten. Sind Sie unsicher, ob das der richtige Kurs für Sie ist? Lassen Sie sich beraten.

Ort: FBW, Raum 4
 Zeit: ab 25.09.2013,
 mittwochs von 9.30 – 11 Uhr
 Kurs-Nr.: 7422
 Kosten: 72 € (erm. 50 € / HP 36 €),
 10 Termine (20 UStd)

Veranstalter: VHS
 Leitung: Erika Müller
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510
 oder ☎ (0 23 66) 303 580

Englisch am Vormittag, Stufe B1

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer. In entspannter Atmosphäre werden Texte zu unterschiedlichen Themen besprochen. Eine Gesprächsgrundlage bietet dabei das Buch „English Network – Pocket Traveller“ aus dem Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-12-606576-4, 8,99 Euro.

Ort: FBW, Raum 4
 Zeit: ab 26.09.2013,
 donnerstags von 9 – 10.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 7438
 Kosten: 45 € (erm. 32 € / HP 23 €),
 10 Termine (20 UStd)

Veranstalter: VHS
 Leitung: Anne Ott
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510
 oder ☎ (0 23 66) 303 580

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

Eltern-Kind-Turnen ab dem 1. Lebensjahr

Gemeinsam mit den Kindern die Freude an der Bewegung erleben und sie unterstützen, das ist das Motto dieses Kurses. Durch Bewegungslandschaften fördern die Kinder ihre motorischen Fähigkeiten und meistern neue Herausforderungen. Sie gewinnen spielerisch mehr Sicherheit über ihren Körper und seine Bewegungen. Zusammen mit Gleichaltrigen erklimmen die Kinder 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:** 09.09. – 09.12.2013 (12 Termine)
 montags von 15.15 – 16.15 Uhr
Kurs 2: 09.09. – 09.12.2013 (12 Termine)
 montags von 16.15 – 17.15 Uhr
 Alter: für Kinder ab einem Jahr
 Kosten: 48 €
 Veranstalter: Privat
 Leitung: Motopädin Anne Vahlkamp
 Anmeldung
 und Infos: Anne Vahlkamp, ☎ (0 23 65) 9 49 22 31

Zumbatomic®

Kinder werden fit, können abrocken und haben einen Riesenspaß

Zumbatomic®-Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit tollen Ergebnissen. Voller spezieller Choreographien und der neuesten Musik aus Hip-Hop und Reggaeton wird die Konzentration und das Selbstvertrauen gesteigert, der Stoffwechsel angekurbelt und die Koordination verbessert. Damit sind Zumbatomic-Kurse eine tolle Möglichkeit für Kinder, aktiv und gesund zu bleiben: Hier können sich die Kids in geschützter Umgebung mit viel Spaß so richtig auspowern.

Ort: FBW Gymnastikraum

Zeit: 04.09. – 11.12.2013,
mittwochs von 15 – 15.50 Uhr

Kosten: 78 € für 13 Termine

Alter: für 7- bis 12-jährige Kinder

Leitung: Nicole Wittka

Anmeldung: Nicole Wittka, ☎ (01 72) 5 28 62 89,
zumbamitnicole@hotmail.de
oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 303

Bitte in Sportbekleidung kommen und Getränke sowie Turnschuhe mitbringen!



Aikido

Aikido ist eine friedfertige und betont defensive moderne japanische Kampfkunst. Dabei steht nicht der Wettkampf gegeneinander, sondern das Miteinander im Vordergrund.

Durch das Erlernen von Abwehr- und Sicherungstechniken bzw. Wurf- und Haltetechniken soll der Gegner vorübergehend angriffsunfähig gemacht werden. Spiel und Spaß kommen durch das gemeinsame Trainieren und Erleben ebenfalls nicht zu kurz.

Weitere Informationen zu dieser dynamisch eleganten Kampfkunst sind unter www.aikido-avnrw.de zu erhalten. Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Ort: Saal

Zeit: ab 05.09.2013,
donnerstags von 17.30 – 19 Uhr

Alter: ab 7 Jahren

Veranstalter: Aikido-Club Herten e. V.

Anmeldung

und Infos: ☎ (0 23 65) 6 29 64

Modellflugzeuge bauen und fliegen

Gemeinsam Flugzeuge bauen: Für die Jugendgruppe der Flugmodellsportvereinigung 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. An geeigneten Tagen und in den Sommermonaten werden sie auf dem Modellflugplatz in der Ried, Heideweg, Herten, (in der 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 von 17 – 20 Uhr

Teilnahme: Probemitgliedschaft
(versicherungstechnisch notwendig)

Veranstalter: Flugmodellsportvereinigung Vest e. V.

Leitung: Michael Erlebach, ☎ (0 23 65) 1 43 56

Anmeldung: Volker Ohlendorf

Webmaster

der FSV: Jörg Walter

Kinderbauchtanz

Mädchen aller Altersstufen können hier in die tänzerische Welt des Orients eintauchen. Sie lernen 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: jeden zweiten Mittwoch von 17 – 18 Uhr
Kursbeginn bitte bei Nadhiyah anfragen!
Veranstalter: Nadhiyah
Leitung: Nadhiyah
Anmeldung
und Infos: Nadhiyah, ☎ (0 23 65) 2 96 62 51
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: ab 10.09.2013,
dienstags von 16 – 17 Uhr
für 4- bis 6-jährige Kinder,
von 17 – 18.30 Uhr
für 7- bis 11-jährige Kinder

Kosten: 6 € im Monat

Veranstalter: Koronarsportverein Herten e. V.

Leitung und

Anmeldung: Barbara Drepper, ☎ (02 09) 31 99 83 28



Instrumentalunterricht

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

Schon gewusst?

Kindergeburtstage für Kinder im Alter bis max. 12 Jahre kann man prima im Kinderbewegungsraum der FBW feiern!

Weitere Informationen erhalten Sie unter ☎ (0 23 66) 303 303.



Veranstaltungen

Interessens-
gemeinschaften

Bürgerfunk

Veranstaltungen / Interessensgemeinschaften / Bürgerfunk

Flohmarkt

Kleidung, Spielzeug, Schmuck, Porzellan, Deko-Artikel – die Auswahl beim Flohmarkt der FBW ist groß. Alles, was secondhand ist, kann an diesen Tagen seinen Besitzer wechseln.

Jeweils von 13.30 bis 16 Uhr können Schnäppchenjäger die zahlreichen Tische wieder nach großen und kleinen Schätzen zu niedrigen Preisen durchstöbern.

Wie gewohnt bietet die Caféthek an den Flohmarkttagen Kaffee und Kuchen an, denn frisch gestärkt macht der Flohmarkttag gleich doppelt so viel Spaß.

Tische mit den Maßen 0,70 m x 1,70 m stehen den Verkäufern für eine Standgebühr von 5 Euro im Innenbereich zur Verfügung. Im Außenbereich kann gegen Anmeldung und 5 Euro Gebühr ein eigener (Tapezier-) Tisch aufgebaut werden. Tischreservierungen (innen und außen) sind zwingend erforderlich. Die Gebühren sind vorab in bar zu bezahlen. Der gebuchte Flohmarktstand kann ab 13 Uhr – eine halbe Stunde vor Verkaufsbeginn – aufgebaut werden.

Die Reservierung der Tische erfolgt in der FBW, Servicestelle für den Sport, telefonisch unter der Rufnummer (0 23 66) 303 303 oder auch persönlich in der Kuhstraße 49 in Westerholt. Für weitere Fragen steht die FBW unter der oben angegebenen Nummer sowie unter ☎ (0 23 66) 303 471 oder per E-Mail fbw@herten.de zur Verfügung.

Ort:	FBW/Servicestelle für den Sport
Termine:	<ul style="list-style-type: none"> • 15.09.2013 • 13.10.2013 • 10.11.2013 • 15.12.2013
Zeit:	Aufbau ab 13 Uhr (innen und außen)
Verkauf:	von 13.30 – 16 Uhr
Preis:	Standgebühr 5 Euro für innen und außen
Anmeldung:	FBW/Servicestelle für den Sport, ☎ (0 23 66) 303 303

Nur mit Anmeldung und Bezahlung im Voraus!

Bezirksausschusssitzungen

Dienstag, 10.09.2013

Dienstag, 05.11.2013

DRK – Blutspendetermine in der FBW

Donnerstag, 19.09.2013

Donnerstag, 28.11.2013

Von 15.30 bis 20 Uhr

Kindertheater (Kithea) „Der Traum vom Fliegen“ – für Kinder ab 5 Jahren

Ort: FBW/Servicestelle für den Sport
Termine: 17.11.2013 um 15 Uhr
Infos: ☎ (0 23 66) 303 541
Eintritt: Kinder 2,50 Euro, Erwachsene 5 Euro
Karten: Glashaus, ☎ (0 23 66) 303 651
FBW, ☎ (0 23 66) 303 303

Interessengemeinschaften:

Vogelfreunde jeden 2. Freitag im Monat
von 19 – 20 Uhr in der FBW
Information: Lutz Wackermann
☎ (0 23 65) 72 20 6

Tele-Team jeden Freitag,
von 20 – 22 Uhr in der FBW

Skat montags von 19 – 22 Uhr

Stricken donnerstags ab 15 Uhr

Weitere Informationen zu den
Interessengemeinschaften erhalten Sie in der FBW
unter ☎ (0 23 66) 303 303.

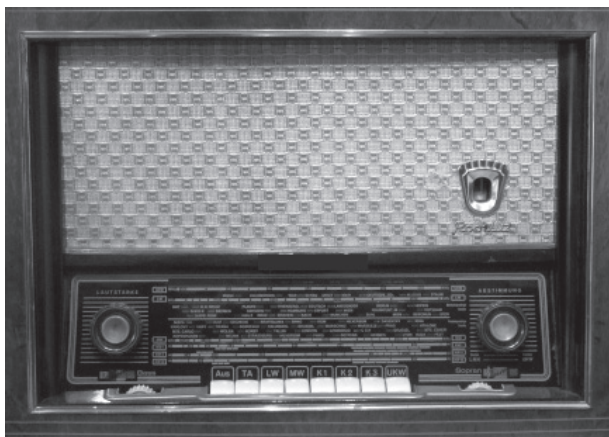


Foto: tom2525_pixelio.de

VHS: Bürgerfunk: Wir machen Radio

Radio selber machen 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, einer Straßenumfrage, Diskussion, eines Hörspiels oder einer 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 – 21 Uhr, die Wiederholung am jeweils darauf folgenden Mittwoch von 21 – 22 Uhr.

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

Im Internet unter: www.radiovest.de. eingeben, dann „Webradio“ anklicken, Werbung abwarten!
Weitere Kabel-Empfangsmöglichkeiten in Nachbarstädten finden Sie unter www.die-talkrunde.de.

Ort: Raum 5
Zeit: ab 2.10.2013,
mittwochs von 10 – 12.15 Uhr
(9 Termine)
alle zwei Wochen und nach
Vereinbarung
Kurs-Nr. 1144
Kosten: entgeltfrei
Veranstalter: VHS,
Leitung: Bärbel Eisert-Iserloh/Franziska Gerke
Anmeldung: VHS, ☎(0 23 66) 303 510
oder ☎(0 23 66) 303 581

Kooperationspartner der FBW:

Kindergarten Sternschnuppe

Ringstr. 27, 45701 Herten
Frau Kalinowski, ☎(02 09) 62 07 98

Seniorenaktivtage - Voll(er) Leben!

Eröffnungsveranstaltung: Aktionen und Informationen rund um das Thema „Fit und aktiv im Alter“

Ort: FBW/Servicestelle für den Sport
Datum: Samstag, 14.09.2013,
von 10 – 13 Uhr
Kosten: Der Eintritt ist frei

