

KURSPROGRAMM

1. Halbjahr 2015



Foto: Kathrin Brechtbühler_pixelio.de

Foto: Margot Kessler_pixelio.de

Foto: R_by_fit1_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: November 2014

	Raumvermietung	4
Erwachsene	Fit ins hohe Alter	6
	Gymnastik für Frauen	7
	Gymnastik für Frauen – St. Martinus	7
	Koronarsportverein: Qi Gong	9
	Koronarsportverein: Pilates	10
	Pilates	11
	Yoga 60+	12
	VHS: Bleib länger fit – mach mit	13
	Bodyforming für Frühaufsteher	14
	Bodyforming Abendkurs	14
	Nordic Walking	15
	Fitnesszirkel für Frauen 50 plus	16
	Tischtennis	16
	Baggern, pritschen, spielen – mit Spaß!	
	Volleyballkurs	17
	VHS Rückenschule – rund um die Wirbelsäule	18
	Gute-Laune-Diät	19
	Orientalischer Tanz	20
	Aktiv und gesund mit Seniorentanz	22
	Square Dance	22
	Malen Sie auch?	23
	Patchwork-Kurs	24
	Modellflugzeuge bauen und fliegen	26
Plastisches Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene	27	
Bildungsurlaub Englisch, Stufe A1	28	
Bildungsurlaub Englisch, Stufe A2	29	
VHS: Monday Morning Small Talk, Stufe C1	30	
Kinder/Jugendliche	Aikido	34
	Modellflugzeuge bauen und fliegen	34
	Dancing Kids	36
	Volldampf voraus! – Die Physik des Schwimmens	36
	Vom U-Boot zur Mondrakete	37
	Instrumentalunterricht	38
	Veranstaltungen / Interessensgemeinschaften	41
	Flohmarkt	42
	Kindertheater „Der Löwe und die Maus“	44
	Bürgerfunk	45

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 zur Anmietung 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), 8 – 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, ein Sonntag oder ein 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 Kautions in Höhe von 350 Euro erhoben.

Reservieren 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 gestellt 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/Serviceestelle 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 07.01. – 25.03.2015,
mittwochs von 9.30 – 10.30 Uhr
Kurs 2: vom 07.01. – 25.03.2015,
mittwochs von 10.45 – 11.45 Uhr

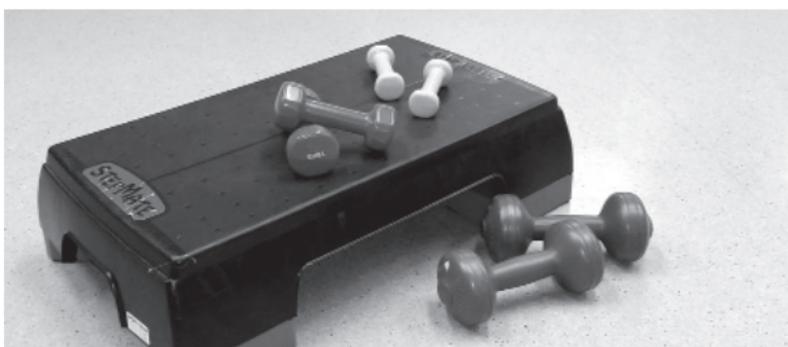
Kosten: 33 € für 11 Termine
(nicht am 6.2. und 13.02.15)
Kurs 3: vom 15.04. – 17.06.2015,
mittwochs von 9.30 – 10.30 Uhr
Kurs 4: vom 15.04. – 17.06.2015,
mittwochs von 10.45 – 11.45 Uhr

Kosten: 30 € für 10 Termine

Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.

Leitung: Erika Schwinger

Anmeldung: Erika Schwinger, ☎ (02 09) 35 81 31
oder SSV ☎ (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: Kinderbewegungsraum
 Zeit: ab 12.01.2015,
 jeweils montags von 9.30 – 11 Uhr
 Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen
 Veranstalter: Privat
 Information: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303 oder 303 471

Gymnastik für Frauen – St. Martinus

In diesen Kursen 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: ab 12.01.2015,
 montags von 15.45 – 17.15 Uhr
 Kosten: 61 € (19 Einheiten)
 Kurs-Nr.: 33-907
 Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
 Leitung: Karin Weiffenbach
 Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Body-Fitness

Fit bleiben durch gezieltes Körpertraining

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: ab 13.01.2015,
 dienstags von 11 – 12 Uhr
 Kurs-Nr.: 33-909
 Kosten: 46 € (20 Einheiten)
 Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
 Leitung: Dagmar Lagemann
 Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Funktionsgymnastik

gegen Rückenschmerzen und Haltungsschäden.
Gezielte Übungen (u. a. Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen), die das seelische und körperliche Wohlbefinden beeinflussen und der Gesundheitsvorsorge dienen.

Ort: Gymnastikraum
Zeit: ab 14.01.2015,
mittwochs von 18.15 – 19.15 Uhr
Kurs-Nr.: 33-913
Kosten: 51 € (22 Einheiten)
Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
Leitung: Rita Wahl
Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Rund 'rum fit – Gymnastik-Mix für Frauen ab 55

Die Haltungs- und Bewegungsleistung einer zu schwachen Muskulatur wird durch funktionelle Übungen aufgebaut. Ausdauer und Koordination sollen verbessert werden. Tipps zur bewussten Körperwahrnehmung, Dehn- und Entspannungsübungen zeigen abwechslungsreiche Wege zur körperlichen und geistigen Erholung. Mit entsprechender Musik kommt der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz.

Ort: Gymnastikraum
Zeit: ab 08.01.2015, jeweils donnerstags von
14.45 – 15.45 Uhr **oder** 15.45 – 16.45 Uhr
Kurs-Nr.: 33-925 bzw. 33-927
Kosten: 46 € (20 Einheiten)
Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
Leitung: Dagmar Lagemann
Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Gesundheitsgymnastik

mit anschließender Aquafitness.

Ort: Gymnastikraum (nach einer Stunde
Ortswechsel zum Gertrudis-Hospital)
Zeit: ab 23.01.2015,
jeweils freitags von 11 – 13 Uhr
Kurs-Nr.: 33-929
Kosten: 92,50 € (18 Einheiten)
Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
Leitung: Christel Küsters
Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

2. WELLNESS / ENTSPANNUNG

Koronarsportverein: Qigong

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: ab 07.01.2015,
jeweils mittwochs von 16.30 – 18 Uhr
Kosten: 10 € im Monat
Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
Leitung: Rosy von Westerholt
Anmeldung
und Info: Ute Orłowski, ☎ (0 23 66) 8 44 33



Foto: twinlili_pixelio.de

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 wieder hergestellt, 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: ab 08.01.2015, jeweils
donnerstags von 10.30 – 11.30 Uhr

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Gabi Augustin

Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen

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

Pilates

Pilates ist eine sehr sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um die Stärkung tiefliegender Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und die Geschmeidigkeit von Bewegungen geht. Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt.

Der Schwerpunkt dieser Trainingsmethode liegt auf der Körperkontrolle, die unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit den Garant für mehr Körperbalance und Beweglichkeit darstellt.

Pilates ist eine so konzentrierte und präzise Technik, dass die Ergebnisse regelmäßigen Übens dauerhaften Bestand haben.

- Ort: Gymnastikraum
 Zeit: montags von 10 – 11 Uhr
Kurs 1: 07.01. – 23.03.2015
 (11 Termine, nicht Rosenmontag)
Kurs 2: 13.04. – 22.06.2015 (10 Termine)
 Kosten: 60,50 € für Kurs 1 und 55 € für Kurs 2
 Leitung: Sabine Weiher
 Information: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303 oder 303 471



Foto: Julien Christ_pixelio.de

Yoga 60+

Man ist nie zu alt, um mit Yoga zu beginnen. Die Yogastunden berücksichtigen natürliche und individuelle Bewegungseinschränkungen und werden besonders auf Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten zugeschnitten. Atemübungen, Entspannungstechniken und Einführungen in die Yogameditation finden im fortgeschrittenen Alter eine immer größer werdende Bedeutung. Erleben Sie, wie einfache Yoga- und Meditationsübungen Ihnen mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit für Ihren persönlichen Alltag geben können.

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: ab 25.02.2015,
 mittwochs von 10.15 – 11.45 Uhr
 Kosten: 70 € für 14 Termine (erm. 49 €/HP 35 €)
 Veranstalter: VHS
 Kurs: 8295
 Leitung: Stephanie Steinke
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 518,
 vhs@herten.de

Raus aus dem Stress**Kurzentspannung - durch Phantasiereisen.**

Kommen Sie mit in das Reich der Entspannung! Unser Alltag ist häufig sehr stressig. Das macht auf Dauer krank. Schalten Sie einen Gang zurück und genießen Sie die Ruhe und Entspanntheit, die sich bei Ihnen langsam einstellen wird. Durch wunderschöne Phantasiereisen und angenehme Musik werden Sie durch die Stimme von Kursleiterin Gabriele A. Keller viel entspannter in das Wochenende gehen.

Ort: Kinderbewegungsraum
 Zeit: 20.02. – 27.03.2015,
 jeweils freitags von 18 – 18.45 Uhr
 Kosten: 36 € für jeweils 6 Treffen
 Leitung: Gabriele A. Keller, (Trainerin für PE nach Jacobsen, Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungstrainerin, Diabetesassistentin)
 Anmeldung: Gabriele A. Keller, ☎ (01 79) 2 77 05 69
 oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 303

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 sollen stabilisiert, Bewegungsschwächen abgebaut und die körperliche Belastbarkeit gefördert werden. Die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen ist unser Ziel. 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 warme, bequeme Sportkleidung, Schuhe mit nicht färbenden Sohlen, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

Ort: FBW/Saal
Zeit: ab 24.02.2015,
dienstags von 9 – 10.30 Uhr
Kosten: 54 € für 14 Termine (erm. 38 € / HP 27 €)
Veranstalter: VHS
Kurs: 8855
Leitung: Dagmar Lagemann
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 518,
vhs@herten.de

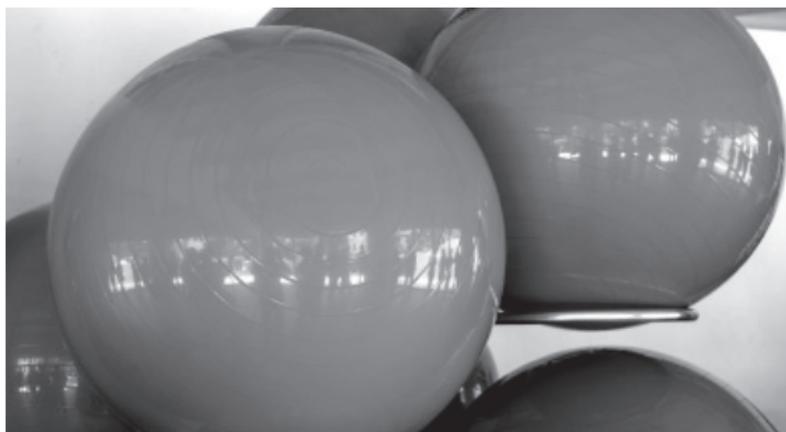


Foto: Rainer Sturm_pixelio.de

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: **Kurs 1:** vom 07.01. – 25.03.2015,
mittwochs von 8.45 – 10 Uhr

Kosten: 30 € für 12 Termine

Kurs 2: vom 15.04. – 24.06.2015,
mittwochs von 8.45 – 10 Uhr

Kosten: 27,50 € für 11 Termine

Veranstalter: FBW/Servicestelle für den Sport

Leitung: Anke Schwichlinski

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

Bodyforming Abendkurs (Inhalt siehe Frühkurs)

Ort: Gymnastikraum

Zeit: **Kurs 1:** vom 08.01. – 26.03.2015,
donnerstags von 17.15 – 18.30 Uhr

Kurs 2: vom 08.01. – 26.03.2015,
donnerstags von 18.45 – 20 Uhr

Kosten: 30 € für 12 Termine

Zeit: **Kurs 3:** vom 16.04. – 25.06.2015,
donnerstags von 17.15 – 18.30 Uhr

Kurs 4: vom 16.04. – 25.06.2015,
donnerstags von 18.45 – 20 Uhr

Kosten: 22,50 € für 9 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 hier die Möglichkeit, sich einmalig für einen Kurs „Bodyforming“ anzumelden, einmalig zu zahlen und zwischen den Kursen zu wechseln.

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 Fitnessstraining 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 wünschenswert. Feste Schuhe und wetterfeste Kleidung sind erforderlich. Die Stöcke werden bei Bedarf kostenlos vom Haus gestellt.

Treffpunkt: Caféthek der FBW

Zeit: **Kurs 1:** 07.01. – 11.02.2015,
mittwochs von 9 – 10.30 Uhr

Kurs 2: 18.02. – 25.03.2015,
mittwochs von 9 – 10.30 Uhr

Kurs 3: 15.04. – 20.05.2015,
mittwochs von 9 – 10.30 Uhr

Kurs 4: 27.05. – 24.06.2015,
mittwochs von 9 – 10.30 Uhr

Kosten: Kurse 1 – 3: 18 € (jeweils 6 Treffen),
Kurs 4: 15 € (5 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 50 plus

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:** 08.01. – 26.03.2015,
 donnerstags von 9.30 – 10.30 Uhr
 Kosten: 33 € für 11 Treffen (nicht am 12.02.2015)
 Zeit: **Kurs 2:** 16.04. – 18.06.2015,
 donnerstags von 9.30 – 10.30 Uhr
 Kosten: 24 € für 8 Treffen
 Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.
 Leitung: Erika Schwinger
 Anmeldung: Erika Schwinger, ☎ (02 09) 35 81 31
 oder SSV, ☎ (0 23 66) 303 471

Tischtennis – Mitspieler gesucht!

Jeden Montag treffen sich rüstige Seniorinnen und Senioren, um miteinander Tischtennis zu spielen. Im Vordergrund steht nicht der Siegesgedanke, sondern die Bewegung, das Zusammenspiel und der Spaß am Spiel. Wer Lust hat, in das Angebot hineinzuschnuppern, ist herzlich willkommen.



Foto: Tim Reckmann_pixelio.de

Information: Lothar Gajewsky, ☎ (02 09) 63 92 95

- Ort: Gymnastikraum
 Zeit: ab 12.01.2015
 montags von 17.30 – 19.30 Uhr
 Information: Lothar Gajewsky, ☎ (02 09) 63 92 95

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.

Treffpunkt: Knappenhalle (Paschenberg)

Zeit: **Kurs 1:** ab 08.01. – 26.03.2015,
donnerstags von 20 – 22 Uhr

Kosten: 36 € für 12 Abende

Zeit: **Kurs 2:** ab 16.04. – 25.06.2015,
donnerstags von 20 – 22 Uhr

Kosten: 27 € für 9 Abende

Leitung: Barbara Beßelmann

Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.

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

Hinweis: Der Kurs ist derzeit ausgebucht.

Vormerkungen oder Schnupperstunde bei Interesse gerne möglich.

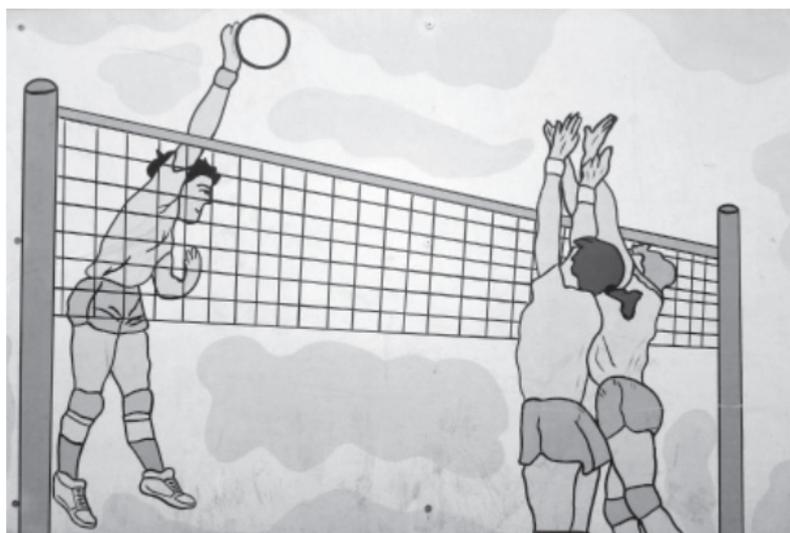


Foto: Dieter Schütz_pixelio.de

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. Bitte warme, bequeme Sportkleidung, Schuhe mit nicht färbenden Sohlen, ein Handtuch und etwas zu trinken mitnehmen.

Ort: FBW/Saal
 Zeit: ab 24.02.2015,
 dienstags von 18.55 – 19.55 Uhr
 Kosten: 43 € für 14 Termine (erm. 30 € / HP 22 €)
 Veranstalter: VHS, Kurs: 8615
 Leitung: Stephanie Netta
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 518
 oder vhs@herten.de

Ort: FBW/Saal
 Zeit: ab 24.02.2015,
 dienstags von 20 – 21 Uhr
 Kosten: 43 € für 14 Termine (erm. 30 € / HP 22 €)
 Veranstalter: VHS, Kurs: 8625
 Leitung: Stephanie Netta
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 518
 oder vhs@herten.de

Ort: Christy-Brown-Schule, Herten
 Zeit: 09.01. – 12.06.2015,
 freitags von 17 – 18 Uhr
 (nicht in den Ferien und am 12.02.15)
 Kosten: 40 € für 16 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 mit dieser Gute-Laune-Diät.

Abnehmen funktioniert besser mit 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 5 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: donnerstags von 18.00 – 19.30 Uhr

Termine: **Kurs 1:** 15.1. – 12.02.2015

Kurs 2: 16.4. – 21.05.2015

Kosten: 59 €

Leitung: Gabriele A. Keller

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



Foto: Margot Kessler_pixelio.de

5. TANZ



Foto: Nadhiyah

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 kennengelernt haben. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen!

Kurse für Frauen

Gruppe Samara

Ort: Kinderraum

Zeit: montags von 18.15 – 19.25 Uhr

Gruppe Filil

Ort: Gymnastikraum
Zeit: montags von 19.30 – 21 Uhr

Gruppe Asiyah

Ort: Gymnastikraum
Zeit: mittwochs von 19.45 – 20.45 Uhr

Tribal-Treffen und Workshops

Ort: Gymnastikraum
Zeit: freitags von 19.15 – 20.30 Uhr

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

Orient-Café:

Zeit: Sonntag, 31.05.2015, 15 Uhr
weitere Infos unter www.orientcafe.info

Informationen zu weiteren Kursen, konkreten Terminen sowie Kursgebühren bekommen Sie bei Nadhiyah!

Aktiv und gesund mit Seniorentanz – ab 55 plus

Tanz ist immer sehr gesund, sagt seit je des Volkes Mund. Nicht nur, dass man sich bewegt, auch der Geist wird angeregt. Die Vielfalt unserer Tänze macht den Seniorentanz so besonders. Ob internationale Folklore, Gesellschaftstanz in geselliger Form, Line Dance, Kontratänze oder Square Dance – jede Tanzstunde ist abwechslungsreich. Das Bewegen zur flotten Musik bereitet viel Freude und für die Gesundheit ist Tanzen einfach ideal! Jeder ist herzlich willkommen, auch ohne Partner. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ort: Saal
 Zeit: mittwochs von 15.30 – 17 Uhr
 Kosten: 8 € im Monat Mitgliedsbeitrag
 Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
 Leitung: Bärbel Steltner
 Anmeldung: 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: ab 10.01.2015,
 freitags von 19 – 21 Uhr
 Kosten: 10 € im Monat
 Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
 Anmeldung: Ute Orłowski, ☎ (0 23 66) 8 44 33

6. SONSTIGES

SONSTIGES

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 Stillleben, Landschaften oder Abstraktes – es bleibt Ihnen überlassen, was Sie mit Lust, Freude und Faszination erschaffen und umsetzen wollen. Im Vordergrund stehen Entspannung und Spaß.

- Ort : FBW, Raum 5
Zeit: ab 05.01.2015, jeweils montags
von 17 – 19 Uhr (nicht am 12.01.2015)
Kosten: 48 € im Monat
Leitung: Irena Scholz
Anmeldung: Irena Scholz, ☎(0 23 61) 90 95 67



Irena Scholz

Erwachsene



Patchwork-Kurs

Sie nähen gerne und sind kreativ?

Dann ist dieser Patchwork-Kurs genau das Richtige für Sie! In den Kursen werden verschiedene Patchworkmuster vorgestellt. Unter fachlicher Anleitung wird im Laufe des Kurses auf der eigenen Nähmaschine ein persönliches Patchwork-Unikat gefertigt. Dabei sind der Phantasie kaum Grenzen gesetzt.

Was ist Patchwork?

Der Begriff „Patchwork“ kommt aus dem Englischen bzw. Amerikanischen 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: Eine Patchworkoberseite mit dem Muster, eine Füllung und eine Rückseite. Damit sich die einzelnen Stofflagen beim Gebrauch oder Waschen nicht verschieben können, werden sie mit sogenannten Quilt- oder auch Stepstichen vernäht bzw. gequiltet.

Eine verbindliche Anmeldung ist vorab erforderlich.
Diese Kurse sind für jedes Alter geeignet von 14 bis 99.

- Ort: FBW, Raum 5
 Kursleitung: Gundula Schwamborn-Meise
 Termine: **Kurs 1:** Dienstag, 13.01., 20.01., 27.01.
 und 03.02.2015
Kurs 2: Samstag, 17.01., 24.01., 31.01.
 und 07.02.2015
Kurs 3: Dienstag, 02.06., 09.06., 16.06.
 und 23.06.2015
Kurs 4: Samstag, 13.06., 20.06.
 und 27.06.2015
 Uhrzeit: jeweils von 10 – 13 Uhr,
 Kurs 4 von 10 – 14 Uhr
 Gebühr: je Kurs 50 € (mittels Überweisung)
 Anmeldung: Gundula Schwamborn-Meise,
 ☎ (02 09) 39 90 18

Hinweis: Mindestteilnehmerzahl 7 Personen, bei Nicht-
erreichen der TN-Zahl findet der Kurs nicht statt.



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 Modellbauproblemen. 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, Herten (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



Foto: Kathrin Brechbühler_pixelio.de



VHS: Plastisches Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene

Aus dem Material Ton erarbeiten die Teilnehmenden Gefäße, Objekte und Plastiken. Dabei werden ihnen Grundtechniken des Töpferns vermittelt. Darauf aufbauend folgen nach und nach kompliziertere Techniken, mit denen sie dann anspruchsvolle Plastiken unter Anleitung fertigen.

Ort: FBW, Töpferraum
 Zeit: **Kurs 1:** ab 19.02.2015,
 donnerstags von 16.30 – 18.45 Uhr
 Kurs-Nr.: 5271
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Ilse Weisel

Ort: FBW, Töpferraum
 Zeit: **Kurs 2:** ab 19.02.2015,
 donnerstags von 19 – 21.15 Uhr
 Kurs-Nr.: 5273
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Ilse Weisel

Für beide Kurse

Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 518
 Kosten: 90 € (erm. 63 € / HP 45 €)
 + Materialkosten für 12 Termine

7. SPRACHEN

**Bildungsurlaub Englisch, Stufe A1
für Wiedereinsteiger/-innen**

In dieser Woche können Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern. Im Mittelpunkt steht eine Wiederholung der Grundlagen und Übungen, die die Anwendung in alltags- und berufsorientierten Situationen erleichtern.

Interessierte können Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (ArbWBG) beantragen.

Ort: FBW, Raum 4
Zeit: 02.02. – 06.02.2015, 9 – 15 Uhr
Kurs-Nr.: 7226
Kosten: 130 €, 5 Termine (30 UStd)
Veranstalter: VHS
Leitung: Eva Reimann
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 581
oder vhs@herten.de



Foto: Gerd Altmann_pixelio.de

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. Sie sollten solide Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen.

Interessierte können Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (ArbWBG) beantragen.

Ort: FBW, Raum 4
 Zeit: ab 09.02. – 13.02.2015, 9 – 15 Uhr
 Kurs-Nr.: 7301
 Kosten: 130 €, 5 Termine (30 UStd)
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Eva Reimann
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 581
 oder vhs@herten.de

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 „Englisch Network – Pocket Traveller“ aus dem Langenscheidt-Verlag, ISBN 978-3-12-606576-4, 8,99 Euro.

Ort: FBW, Raum 4
 Zeit: ab 26.02.2015,
 donnerstags von 9 – 10.30 Uhr
 Kurs-Nr.: 7427
 Kosten: 45 € (erm. 32 € / HP 23 €),
 10 Termine (20 UStd)
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Anne Ott
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 581
 oder vhs@herten.de

Kurse der Stufe C1:

Ich kann mühelos Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen und auch langen, unstrukturierten Redebeiträgen folgen. Ich kann längere komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und dabei den angemessenen Stil wählen.

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 23.02.2015,
montags von 9.20 – 11.50 Uhr
Kurs-Nr.: 7461
Kosten: 92 € (erm. 64 € / HP 46 €),
12 Termine (36 Ustd)
Veranstalter: VHS
Leitung: Belinda Boyd
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 581
oder vhs@herten.de



Offene Sporttreffs

Kostenlose Teilnahme, qualifizierte Anleitung

Laufftreff (Lauffreunde SSV Herten)

Für Anfänger, Wieder- oder Quereinsteiger,
aber auch trainierte- und ambitionierte Läufer!

Weitere Infos unter: www.lauffreunde-ssvherten.de.

Sonntags	9:30 Uhr	Parkplatz am Rosengarten Ecke Reitkamp/ Zur alten Mühle
----------	----------	---

Nordic-Walking-Treffs (Stadtssportverband)

Montag	18 Uhr	Sportanlage Paschenberg
Mittwoch	17 Uhr	Sportanlage Paschenberg
Freitag	18 Uhr	Sportanlage Paschenberg
Sonntag	10 Uhr	Sportanlage Paschenberg

In der Winterzeit beginnen die Treffs bereits um 16 Uhr

Sportabzeichen-Treffs (Mai - September)

Montag	18 bis 20 Uhr	Sportanlage Bertlich
Mittwoch	18 bis 20 Uhr	Sportanlage Paschenberg
Freitag	18 bis 20 Uhr	Sportanlage Herten-Nord

Treffpunkt Kraftraum

der Rosa-Parks-Schule (Gesamtschule)

Dienstag	19 bis 20:30 Uhr
Donnerstag	19 bis 20:30 Uhr



Kurzurlaub um die Ecke!

Schwimmen in Hertens –
Wasserspaß garantiert.



copa ca backum

Über den Knöchel/Teichstraße • 45699 Hertens
Fon: 0 23 66/307-310 • www.copacabackum.de



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

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 zur dieser dynamisch eleganten Kampfkunst sind unter www.aikido-avnrw.de zu erhalten.

Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Ort: Saal

Zeit: ab 08.01.2015,
jeweils 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: ab 09.01.2014, montags von 17.30 Uhr – 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



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 13.01.2015,
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 1993 e. V.
Leitung und

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

Creativwerkstatt

Volldampf voraus! – Die Physik des Schwimmens

Workshop für Kinder von 7 – 10 Jahren

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.

Verpflegung für den Tag bitte mitbringen!

Ort: Werkstatt der FBW
Zeit: 14./15.02.2015 (2 Treffen),
Sa/So von 14 – 17 Uhr
Kosten: 22 €
Kurs-Nr.: 1751
Veranstalter: Creativwerkstatt Herten
Leitung: Maren Cottin
Material: inkl. Material und Erfrischungen
Anmeldung: ☎ (0 23 66) 307 805

Vom U-Boot zur Mondrakete

Workshop für Kinder von 6 – 8 Jahren

Heute begeben wir uns auf eine spannende Entdeckungsreise vom tiefen Ozean bis hoch in die Luft! Mit vielen kleinen Experimenten wollen wir z. B. verstehen, wie Fische im Wasser steigen und sinken, oder warum eine Rakete hoch in die Luft fliegen kann. Dabei könnt ihr selbst Experimente durchführen und die Welt entdecken wie echte Wissenschaftler!

Verpflegung für den Tag bitte mitbringen!

Ort: Werkstatt der FBW
Zeit: 25.04.2015 (1 Treffen),
Samstag von 14 – 17 Uhr
Kosten: 19 €
Kurs-Nr.: 2726
Veranstalter: Creativwerkstatt Herten
Leitung: Maren Cottin
Material: inkl. Material und Erfrischungen
Anmeldung: ☎ (0 23 66) 307 805

Musikschule Herten Instrumentalunterricht

Die Musikschule bietet Instrumentalunterricht in nahezu allen 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, Konrad-Adenauer-Str. 23, 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 2 Jahren

Orte: Städt. Gymnasium Herten,
Theodor-Heuss-Schule, Musikschul-
gebäude und Freizeit- und
Begegnungsstätte Westerholt

Anmeldung

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



Foto: günther gumhold_pixelio.de



Schon gewusst?

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

Neben einem geeigneten Raum mit einer kleinen Küche (mit Herd und Kühlschrank) bieten wir Möglichkeiten zum Klettern, Toben und verschiedene Spielgeräte an.

Die Kosten betragen derzeit 7,50 €/Stunde. Weitere Informationen erhalten Sie unter ☎ (0 23 66) 303 303.



Kurzurlaub um die Ecke!

Wellness in Herten –
Wohlgefühl garantiert.



copa oase

Über den Knöchel/Teichstraße • 45699 Herten
Fon: 0 23 66/307-310 • www.copacabackum.de





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 nach großen und kleinen Schätzen zu niedrigen Preisen durchstöbern.

Die Caféthek bietet Kaffee und frische Waffeln 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:	• 11.01.2015 • 08.02.2015 • 08.03.2015 • 19.04.2015 • 10.05.2015 • 21.06.2015
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, 27.01.2015
- Dienstag, 09.06.2015

Bitte beachten Sie bei Interesse auch die Hinweise in der Tagespresse.

DRK – Blutspendetermine in der FBW

Achtung! Geänderter Wochentag!

- Montag, 23.02.2015 (15.30 bis 20 Uhr)
 - Montag, 18.05.2015 (15.30 bis 20 Uhr)
-

Interessensgemeinschaften:

Vogelfreunde jeden 2. Freitag im Monat
von 19 – 20 Uhr in der FBW
Information: Lutz Wackermann
☎ (0 23 65) 7 22 06

Tele-Team freitags von 20 – 22 Uhr in der FBW

Skat montags von 19 – 22 Uhr

Stricken donnerstags ab 15 Uhr

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

Kindertheater (Kithea): „Der Löwe und die Maus“

Figurentheater Heinrich Heimlich

Zwei kleine freche Mäuse und ein großer mächtiger Löwe, der seinen Mittagsschlaf hält. Wenn das nur gut geht! Zack, ist eine gefangen! Schon baumelt sie über dem riesigen Maul. Als der Löwe die Maus fressen will, verwickelt sie ihn in ein Gespräch. Mit viel Witz, Charme und Selbstvertrauen überredet sie ihn, sie wieder freizulassen. Bald darauf verletzt sich der Löwe auf einem seiner Streifzüge und ein Dorn steckt tief in seiner Pranke. Als die tapfere Maus von seiner Not hört, beschließt sie, sich zu revanchieren. Obwohl ihre Mitmäuse sie davon abhalten, macht sie sich auf den Weg. Der Löwe ist zu Anfang zu stolz sich helfen zu lassen, doch die kleine Maus überzeugt ihn ein zweites Mal. Es entsteht eine äußerst amüsante Geschichte, die das Naturgesetz „Fressen und gefressen werden“ außer Kraft setzt. Das Stück erzählt davon, dass Starke auch schwache Seiten haben und dass Kleine im Gegenzug sehr stark und selbstbewusst sein können. Man kann einer gefährlichen und scheinbar ausweglosen Situation entkommen, mit Geistesgegenwart, Selbstvertrauen und Scharfsinn bedrohliche Situationen beeinflussen und zum Guten wenden. Mitgefühl und Hilfsbereitschaft sind in dieser Geschichte der Schlüssel zum Erfolg.

Ort: FBW, Saal
 Termin: Sonntag, 18.01.2015, 15 Uhr
 Eintritt: Kinder: 2,50 €, Erwachsene: 5 €
 Veranstalter: VHS
 Infos: ☎ (0 23 66) 303 541

Kartenvorverkauf im Glashaus: ☎ (0 23 66) 303 651
 oder in der FBW





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!

Das Ziel ist, die TeilnehmerInnen 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 Informationen Sie wählen und wie Sie diese 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 laufen 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. Dort „webradio“ anklicken, Werbung abwarten!

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

Ort:	Raum 5
Zeit:	ab 18.02.2015, mittwochs von 10 – 12.15 Uhr (9 Termine, 30 Ustd) meist vierzehntäglich und nach Vereinbarung
Kosten:	entgeltfrei
Kurs-Nr.	1157
Veranstalter:	VHS
Leitung:	Franziska Gerk / Bärbel Eisert-Iserloh
Anmeldung:	☎ (0 23 66) 303 581 oder vhs@herten.de

Kooperationspartner der FBW:

Kindergarten Sternschnuppe

Ringstr. 27, 45701 Herten

Frau Kalinowski, ☎(02 09) 62 07 98

Bürgerbüro Westerholt

☎ (0 23 66) 303 165

Öffnungszeiten: Montag und

Dienstag von 8 – 12 Uhr

Donnerstag von 8 – 12.30 Uhr

und 13.30 – 17.30 Uhr

Wichtige Termine:

20.02.2015 Sportabzeichenverleihung
und Sportlerball des SSV im Glashaus

14.03.2015 Orientalische Nacht
– von Frauen und NUR für Frauen
(eine Veranstaltung im Rahmen
der Frauenkulturtag Herten),

Beginn: 20 Uhr

Eintritt: 7 Euro (inkl. kleinem Häppchen-Buffer)
Karten sind im Vorverkauf erhältlich.

Allgemeiner Hinweis:

An sogenannten Brückentagen ist die FBW geschlossen, ebenso in der Zeit vom 20.12.2014 – 04.01.2015.

Ebenfalls geschlossen in den Sommerferien vom 28.06. – 09.08.2015.

