

# KURSPROGRAMM

2. Halbjahr 2016



© Patchwork-pixabay

© Kräuterwerkstatt/pixabay

© Penelope/pixellio.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, Pixabay.com (Nachweis am Bild)

Veröffentlichung: Juni 2016

## Erwachsene

Raumvermietung	4
Fit ins hohe Alter	6
Gymnastik für Frauen	7
Gymnastik für Frauen – St. Martinus	7
Fußgymnastik und Entspannung	9
Koronarsportverein: Qi Gong	10
Koronarsportverein: Pilates	11
VHS: Bleib länger fit – mach mit	12
Bodyforming für Frühaufsteher	13
Bodyforming Abendkurs	13
Live Kinetik	14
Nordic Walking	15
Fitnesszirkel für Frauen 50 plus	16
Tischtennis	16
VHS Rückenschule – rund um die Wirbelsäule	17
Kreative Kräuterwerkstatt 2016	18
Mentale Widerstandskraft	19
Orientalischer Tanz	20
Aktiv und gesund mit Seniorentanz	22
Square Dance	22
Pole-Fitness in der FBW	23
Malen Sie auch?	24
Patchwork-Kurs	25
Moderne Kleidung - selbst geschneidert	26
Modellflugzeuge bauen und fliegen	27
Plastisches Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene	28
Flipcharts	29
Visueller Wortzauber – Magic Words	30
Stressfrei lernen – Ein effektiver Weg zur Prüfung	30
Tele-Team-Herten	31
Kurse der Stufe B1	32
Englisch am Vormittag, Stufe B1	32
Bildungsurlaub Englisch, Stufe A2	33
Offene Sporttreffs	34

## Kinder/Jugendliche

Aikido	38
Modellflugzeuge bauen und fliegen	39
Dancing Kids	40
CreativWerkstatt	41
Pfadfindergruppe Westerholt	42
Instrumentalunterricht	43

Flohmarkt	48
Bezirksausschusssitzungen	49
DRK – Blutspendetermine in der FBW	49
Interessensgemeinschaften	49

## Inhalt

## Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger!

Neben dem hausinternen Programm haben Sie auch die Möglichkeit, die Räumlichkeiten des Hauses für sich privat 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 incl. Kinder
- Cafétheke/Küche, max. 60 Personen
- Seminarraum 5 (40 qm), max. 20 Personen
- Seminarraum 4 (20 qm), 8 – max. 10 Personen
- 1 Kinder- und Bewegungsraum (90 qm)
- 1 Gymnastikraum

### Nutzungsentgelt je Stunde:

- |  |         |
|--|---------|
| • Saal mit Küche/Cafétheke                     | 25,00 € |
| • Saal ohne Küche (nur Tagungen/Sportkurse)    | 15,00 € |
| • Cafétheke und Küche                          | 12,50 € |
| • Seminarraum 5                                | 7,50 €  |
| • Seminarraum 4                                | 5,00 €  |
| • Kinder- und Bewegungsraum (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 Beschäftigten des Hauses abgenommen. Schäden sind anzumelden und – soweit sie durch die Mieterinnen oder Mieter verursacht wurden – zu ersetzen.

Für private Feiern in der FBW wird eine Kautionshöhe von 350 Euro erhoben, die vorab in bar in der FBW zu hinterlegen ist. 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! Es sind keine brennenden Kerzen bei privaten Veranstaltungen erlaubt!**

Für weitere Fragen oder Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an die Beschäftigten 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 Prozent 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

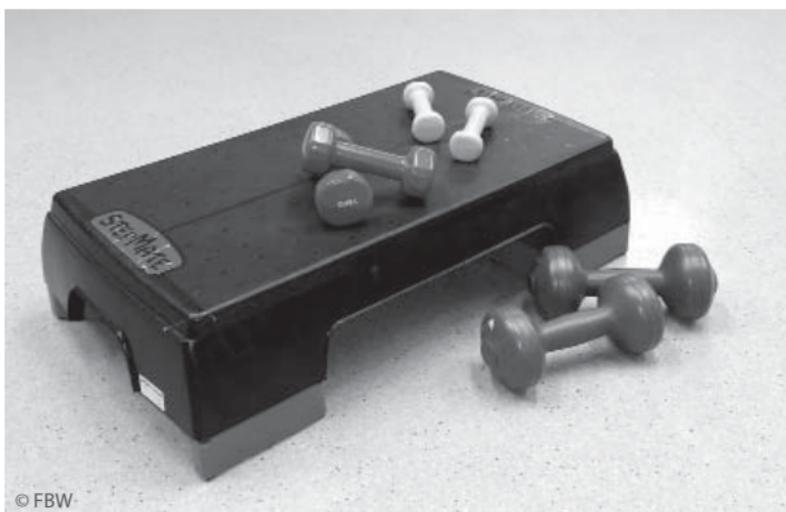
Zeit: **Kurs 1:** vom 07.09. – 07.12.2016,  
mittwochs von 9.30 – 10.30 Uhr  
**Kurs 2:** vom 07.09. – 07.12.2016,  
mittwochs von 10.45 – 11.45 Uhr

Kosten: 36 € für jew. 12 Termine

Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.

Leitung: Erika Schwinger

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



© FBW

## 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: Kinder- und Bewegungsraum  
 Zeit: 29.8. – 28.11.2016,  
 jeweils montags von 9.30 – 11 Uhr  
 Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen  
 Veranstalter: Heli Ulbrich  
 Information: Heli Ulbrich, ☎ (0177) 2 19 21 41

## 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: 29.08. – 05.12.2016,  
 montags von 15.45 – 17.15 Uhr  
 Kosten: 42 € (12 Treffen)  
 Kurs-Nr.: 33-908  
 Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus  
 Leitung: Karin Weiffenbach  
 Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

---

### Body-Fitness

Fit bleiben durch gezieltes Körpertraining

Ort: Gymnastikraum  
 Zeit: 30.08. – 06.12.2016,  
 dienstags von 11 – 12 Uhr  
 Kurs-Nr.: 33-910  
 Kosten: 32,50 € (12 Treffen)  
 Veranstalter: Kath. Bildungswerk 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: 31.08. – 14.12.2016,  
mittwochs von 18.15 – 19.15 Uhr  
Kurs-Nr.: 33-912  
Kosten: 32,20 € (14 Treffen)  
Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus  
Leitung: Rita Wahl  
Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

---

**Rundrum 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: 25.08. – 08.12.2016, jeweils donnerstags  
von 14.45 – 15.45 Uhr  
oder 15.45 – 16.45 Uhr  
Kurs-Nr.: 33-920 bzw. 33-922  
Kosten: 33,60 € (14 Treffen)  
Veranstalter: Kath. Bildungswerk 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: 02.09. – 16.12.2016,  
jeweils freitags von 11 – 13 Uhr  
Kurs-Nr.: 33-926  
Kosten: 78,40 € (14 Treffen)  
Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus  
Leitung: Christel Küsters  
Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

## Fußgymnastik und Entspannung

Schenken Sie Ihren Füßen mehr Beachtung – denn sie tragen uns täglich, ein Leben lang!

Regelmäßige Fußgymnastik ist eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge. Schon mit wenig Aufwand wird die Fußmuskulatur gekräftigt, die Feinmotorik, sowie die Durchblutung verbessert.

Diese Übungen können Sie in Ihrem täglichen Ablauf einfließen lassen.

Starke Füße stützen, schützen und tragen mit dazu bei, unser Leben wieder ins Gleichgewicht zu rücken.

Im Anschluss an die Gymnastik folgt noch eine erholsame Fuß-Traumreise zum Entspannen.

Ort: Kinder- und Bewegungsraum

Zeit: 14.09. – 23.11.2016,  
jeweils mittwochs von 10 – 11 Uhr

Kosten: 36 € für 8 Treffen

Veranstalter: Gabriele A. Keller (Trainerin für PE nach Jacobsen, Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungstrainerin, Diabetes-assistentin)

Anmeldung: Gabriele A. Keller, ☎ (01 79) 2 77 05 69  
oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 303

Hinweis: Mindestteilnehmerzahl 8 Personen



## 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: ab 24.08.2016,  
jeweils mittwochs von 16.30 – 18 Uhr

Kosten: 10 € im Monat

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Rosy von Westerholt

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ (0 23 65) 7 23 74

E-Mail: gabriele.augustin@online.de



© 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 25.08.2016, jeweils donnerstags  
 von 10.30 – 11.30 Uhr  
 Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e.V.  
 Leitung: Gabi Augustin  
 Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen  
 Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ (0 23 65) 7 23 74  
 E-Mail: gabriele.augustin@online.de

© Julien Christ/pixelio.de



### 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: Saal

Zeit: 13.09.2016 – 17.01.2017,  
dienstags von 9 – 10.30 Uhr

Kosten: 49 € für 12 Termine (erm. 34 € / HP 25 €)

Veranstalter: VHS

Kurs: 8850

Leitung: Dagmar Lagemann

Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 580,  
vhs@herten.de



© FBW

## 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, Schwingstab, 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: 24.08. – 21.12.2016,  
 mittwochs von 8.45 – 10 Uhr  
 Kosten: 37,50 € für 15 Treffen  
 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: 25.08. – 22.12.2016,  
 donnerstags von 17.15 – 18.30 Uhr  
 25.08. – 22.12.2016,  
 donnerstags von 18.45 – 20 Uhr  
 Kosten: 37,50 € für jeweils 15 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.

**Life Kinetik®**

Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung

Diese Formel wird in diesem Kurs in die Praxis umgesetzt. Seit der Geburt besitzt jeder Mensch 100 Milliarden Gehirnzellen, nur keiner schöpft diese Möglichkeiten annähernd aus. Durch ungewohnte Bewegungsaufgaben für den Körper wird das Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Dieses Gehirnentfaltungstraining ist körperlich kaum belastend, zeitlich nicht sehr aufwendig und macht auch noch Spaß. Es unterstützt jeden bei seiner persönlichen Entwicklung. Jeder, der sein Gehirn fit halten möchte, kann von Life Kinetik® profitieren.

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Bitte Hallen-Turnschuhe mitbringen!

Ort: Kinder- und Bewegungsraum

Zeit: **Kurs 1:** 14.09. – 02.11.2016,  
mittwochs von 19 – 20 Uhr  
**Kurs 2:** 09.11. – 14.12.2016,  
mittwochs von 19 – 20 Uhr

Kosten: 72 € für jeweils 6 Treffen

Veranstalter: Marion Knitter (Life Kinetik Trainerin)

Anmeldung: Marion Knitter, ☎ (0 23 66) 9 31 92 16  
oder per E-Mail an [info@mkcoaching.de](mailto:info@mkcoaching.de)

### **Info-Veranstaltung zum Programm Life Kinetik®**

Wer neugierig auf den vorgenannten Kurs ist, aber noch weitere Informationen zur Formel „Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung“ benötigt, sollte vorab die Info-Veranstaltung besuchen:

Ort: Seminarraum 5

Zeit: 07.09.2016, von 19 – ca. 20.30 Uhr

Kosten: 5 €

Referentin: Marion Knitter, Life Kinetik Trainerin

Anmeldung: Marion Knitter, ☎ (0 23 66) 9 31 92 16  
oder per E-Mail: [info@mkcoaching.de](mailto:info@mkcoaching.de)

## 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 Bewegung an der 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

Zeit: **Kurs 1:** 24.08. – 05.10.16 (7 Treffen)

**Kurs 2:** 26.10. – 07.12.16 (7 Treffen)

jeweils mittwochs von 9 – 10.30 Uhr

Kosten: 21 €

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

Leitung: Heinrich Tostmann

Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 471



© FBW

## 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-Perren usw. wird ein interessanter und abwechslungsreicher Zirkel erstellt.

- Ort: Saal  
 Zeit: 08.09. – 08.12.2016,  
 donnerstags von 9.30 – 10.30 Uhr  
 Kosten: 36 € für 12 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\*innen gesucht!

Jeden Montag treffen sich rüstige Seniorinnen und Senioren, um miteinander Tischtennis zu spielen. Im Vordergrund stehen nicht der Sieges-



© Tim Reckmann

gedanke, sondern die Bewegung, das Zusammenspiel und der Spaß am Spiel. Wer Lust hat, in das Angebot hinein zu schnuppern, ist herzlich willkommen.

- Ort: Gymnastikraum  
 Zeit: 29.08. – 19.12.2016  
 montags von 17.30 – 19.30 Uhr  
 Information: Lothar Gajewsky, ☎ (02 09) 63 92 95

## 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 beweglicher und beugen Haltungsschwächen oder -schäden vor.

Der Kurs richtet sich nicht an Teilnehmende 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: Saal  
Zeit: 13.09.2016 – 17.01.2017,  
dienstags von 19.30 – 20.30 Uhr  
Kosten: 37 € für 12 Termine (erm. 26 € / HP 19 €)  
Veranstalter: VHS  
Kurs: 8600  
Leitung: Stephanie Netta  
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 580  
oder vhs@herten.de

---

Ort: Christy-Brown-Schule, Herten  
Zeit: 09.09. – 09.12.2016,  
freitags von 17 – 18 Uhr  
Kosten: 30 € für 12 Treffen  
Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.  
Leitung: Erika Schwinger  
Anmeldung: Frau Schwinger, ☎ (02 09) 35 81 31  
oder SSV, ☎ (0 23 66) 303 471



## Kreative Kräuterwerkstatt 2016

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen...

Bei den Treffen der Kräuterwerkstatt lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, welche Kräuter die Natur für welche Beschwerden bereit hält und wie man diese für sich nutzen kann. Jeden Monat gibt es ein Schwerpunktthema mit einer Einführung in die Kräuterkunde. Anschließend gibt es die Möglichkeit, seine eigene „Kräuterapotheke“ unter Anleitung anzulegen. Die Abende können unabhängig voneinander gebucht werden. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

### Termine und Themen im zweiten Halbjahr:

- 24.08.2016: Hochsommerzeit, fit bei Hitze und Mückenalarm: **Rosmarinwein und Rosen-Gel**
- 21.09.2016: Das Wandern ist nicht nur des Müllers Lust: **Beinwellsalbe und Franzbranntwein**
- 05.10.2016: „Frauenleiden“ – unterstützende Kräuterpflanzen: **Johanniskraut-Tinktur, Mönchspfeffer-Heilessig**
- 09.11.2016: Kälte, Nässe... Wärme für innen und außen: **Ingweraperitif und Rheumatinktur**
- 07.12.2016: Wir freuen uns aufs Christkind und geben dem Weihnachtsstress keine Chance: **Fichtennadel-Badesalz und Magenbitter**

- Ort: Caféthek und Küche  
 Zeit: jeweils mittwochs von 18 – 20 Uhr  
 Kosten: 40 € pro Abend incl. Material  
 Leitung: Gabriele A. Keller (Ernährungsberaterin, Diabetesassistentin, Kräuterfachfrau)  
 Anmeldung: Gabriele A. Keller, ☎ (01 79) 2 77 05 69 oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 471

## **Mentale Widerstandskraft – oder: Das Stehaufmännchen-Prinzip**

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal, sondern wachsen sogar daran. Sie sind immun gegen Angriffe von außen.

Was unterscheidet diese Menschen von denen, die mit Schicksalsschlägen hadern und sogar daran zerbrechen? Haben solche „Stehaufmännchen“ einfach Glück gehabt, weil ihnen diese hilfreiche Fähigkeit in die Wiege gelegt wurde? Oder kann jeder seine Widerstandskraft stärken?

Lernen Sie in diesem Kurs mit kleinen Übungen, wie Sie Ihr „seelisches Immunsystem“ stärken können.

Ort: Seminarraum 5

Zeit: 03.12.2016,  
Samstag, von 10 – 15.30 Uhr

Kosten: 55 €

Leitung: Marion Knitter

Anmeldung: Marion Knitter, ☎ (0 23 66) 9 31 92 16  
oder [info@mkcoaching.de](mailto:info@mkcoaching.de)

## 5. TANZ



© 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: Kinder- und Bewegungsraum  
 Zeit: 29.08. – 05.12.2016,  
 jeweils von 18.15 – 19.25 Uhr  
 Kosten: 61 €

**Gruppe Filil**

Ort: Gymnastikraum  
Zeit: 29.08. – 05.12.2016,  
jeweils von 19.30 – 21 Uhr  
Kosten: 61 €

---

**Gruppe Asiyah**

Ort: Gymnastikraum  
Zeit: 31.08. – 07.12.2016,  
jeweils von 19.45 – 20.45 Uhr  
Kosten: 56 €

---

**Tribal-Treffen**

Ort: Gymnastikraum  
Zeit: freitags von 19.15 – 20.30 Uhr  
23.09., 30.09., 14.10., 21.10., 11.11.,  
25.11., 09.12.2016  
Kosten: 50 €

---

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

Hinweis: Das nächste Orientcafé findet  
am 06.11.2016 in der FBW statt.

**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: ab 24.08.2016

jeweils mittwochs von 15.30 – 17 Uhr

Kosten: 8 € im Monat Mitgliedsbeitrag

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Bärbel Steltner

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ (0 23 65) 7 23 74,

E-Mail: gabriele.augustin@online.de

## Square Dance

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

Square bedeutet Quadrat und bezeichnet die Formation, in der sich vier Tanzpaare gegenüberstehen. Ein „Caller“ ruft den Tanzenden 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 26.08.2016,

jeweils freitags von 19 – 21 Uhr

Kosten: 10 € im Monat

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ (0 23 65) 7 23 74,

E-Mail: gabriele.augustin@online.de

## Pole-Fitness in der FBW

Wer zu Hause schon diesen Tanzsport an vertikaler Stange ausübt und dort auf Dauer zu wenig Platz zur Verfügung hat, ist herzlich eingeladen, sich der freien Pole-Fitness-Gruppe in der FBW anzuschließen.

Gemeinsam können verschiedene Figuren und Choreografien erarbeitet und Tipps ausgetauscht werden. Eine eigene mobile Pole-Stange ist erforderlich.

Gerne können auch Interessierte, die diesen Sport einfach einmal ausprobieren möchten, zu einer Schnupperstunde vorbeischaun. Hierzu ist keine eigene mobile Pole-Stange erforderlich.

Ort: Gymnastikraum

Zeit: 16.08. – 20.12.2016

jeweils dienstags von 18.30 – 20 Uhr  
(nach vorheriger Absprache)

Information: Linda Wuttke und

Eva Renneckendorf

(LiVa-Pole-Fitness@web.de)



© Poledance/ Wuttke

## 6. SONSTIGES

**Malen Sie auch oder wollten es schon immer lernen?**

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 : Seminarraum 5  
Zeit: 22.08. – 12.12.2016,  
jeweils montags von 17 – 19 Uhr  
Kosten: 48 € im Monat  
Leitung: Irena Scholz  
Anmeldung: Irena Scholz, ☎(0 23 61) 90 95 67



© Irena Scholz

## 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 Steppstichen vernäht bzw. gequiltet.

Eine verbindliche Anmeldung ist vorab erforderlich.

Diese Kurse sind für jedes Alter geeignet: von 14 bis 99 Jahren.

Ort: Seminarraum 5

Termine: **Kurs 1:** Dienstag, 06.09., 13.09., 20.09., 27.09.2016

**Kurs 2:** Samstag, 03.09., 10.09., 17.09., 24.09.2016

Uhrzeit: jeweils von 10 – 13 Uhr,

Kosten: je Kurs 50 € (mittels Überweisung)

Kursleitung: Gundula Schwamborn-Meise

Anmeldung: Gundula Schwamborn-Meise,  
☎ (02 09) 39 90 18

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

## Moderne Kleidung - selbst geschneidert

Schneidern als Hobby zur Erfüllung modischer und praktischer Kleidungsünsche wird in diesem Kurs für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Grundkenntnisse des Nähens werden vermittelt und vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten erweitert und vertieft. Ziel des Nähkurses ist es, ein Kleidungsstück selbst zuzuschneiden und zu nähen. Dabei steht es den Teilnehmenden frei, was sie anfertigen möchten: Kleidung für Erwachsene oder Kinder, Karnevalskostüme oder auch kleinere Änderungen an der eigenen Garderobe. In dem Kurs wird teilweise mit Fertigschnitten und Schnittbögen aus Modeheften gearbeitet.

Zur Stoff- und Modellauswahl steht die Kursleiterin zur Verfügung. Eine fachgerechte Hilfe wird ebenfalls bei der Umsetzung eigener Nähvorhaben sowie bei Änderungs- und Ausbesserungsarbeiten geboten. Eigene Ideen und Stoffe sowie angefangene Projekte können gerne mitgebracht werden. Die Betreuung in dem Kurs erfolgt individuell nach den Fähigkeiten der Teilnehmenden. Es stehen Nähmaschinen zur Verfügung, falls eine eigene Nähmaschine vorhanden ist, bitte diese sowie die Bedienungsanleitung und ein Verlängerungskabel mitbringen. Mitzubringen: Nähutensilien wie Schere, Maßband, Stecknadeln, eventuell Schnittmuster, Stoffe, Kreide, Nähnadeln, Stoffreste zum Üben für Anfängerinnen und Anfänger, Stoff- und Papierschere, Garn usw.

- Ort: Seminarraum 5  
 Zeit: 30.08. – 22.11.2016,  
 jeweils dienstags von 19 – 22 Uhr  
 Kurs-Nr.: 52-902  
 Kosten: 51,50 € (für jeweils 10 Treffen)  
 Kursleitung: Dagmar Waldner  
 Anmeldung: Dagmar Waldner, ☎ (02 09) 58 44 81  
 E-Mail: stoffzauber@aol.com

## Modellflugzeuge bauen und fliegen

Gemeinsam Flugzeuge bauen: Für die Baugruppe der FlugmodellSportvereinigung Vest e. V. (FSV) steht in der FBW ein großer Bastelraum im Keller zur Verfügung. Erfahrene Modellflieger treffen sich hier zum Austausch von Erfahrungen und zur gemeinschaftlichen Lösung von Modellbauproblematiken. Gerne wird auch beim Bau eigener Flugmodelle Unterstützung gewährt. Diese Baugruppe richtet sich auch an alle, die neugierig auf das Modellbauen und Fliegen sind und einmal reinschnuppern möchten.

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

- Ort: Werkraum  
 Zeit: 26.08. – 16.12.2016  
 jeweils 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](http://www.fsv-vest.de).  
 Webmaster der FSV: Jörg Walter





© FBW

## **VHS: Plastisches Gestalten für Anfänger\*innen 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: Töpferraum  
 Zeit: 15.09. – 08.12.2016,  
 donnerstags von 17.00 – 20.45 Uhr  
 Kurs-Nr.: 2620  
 Kosten: 83 € (erm. 58 € / HP 42 €) + Materialkosten für 11 Termine  
 Veranstalter: VHS  
 Leitung: Ilse Weisel  
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 518  
 oder [vhs@herten.de](mailto:vhs@herten.de)

## Flipcharts – Visualisierung spontan und auf den Punkt

Sind Sie im Trainings- oder Moderationsbereich tätig oder halten Vorträge und würden Ihre Worte gerne durch gezielte Visualisierung unterstreichen? Gleichzeitig sind Sie davon überzeugt, nicht oder nicht gut genug zeichnen zu können?

Auch im Zeitalter von PowerPoint & Co. ist es wichtig, bei einem Vortrag kreativ, überzeugend und spontan reagieren zu können.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie die Kernpunkte von Aussagen mit minimalen Mitteln, einigen Tricks und etwas Übung aussagekräftig auf einem Flipchart darstellen können.

Zielgruppe: Jeder, der Vorträge hält (z. B. Trainer\*innen, Projektmanager\*innen, Schüler\*innen)

Ort: Seminarraum 5

Zeit: Samstag, 01.10.2016, von 10 – 15.30 Uhr

Kosten: 55 €

Leitung: Marion Knitter

Anmeldung: Marion Knitter, ☎ (0 23 66) 9 31 92 16  
oder [info@mkcoaching.de](mailto:info@mkcoaching.de)

## Visueller Wortzauber – Magic Words

Wer kennt sie nicht – die Macht der Wörter!

Wörter können schon allein beim Aussprechen, Denken oder Zuhören positive oder negative Gefühle und Reaktionen auslösen. Mit Magic Words können Sie diese Wörter gezielt „aufladen“: Die „Steuererklärung“ erzeugt plötzlich ein Gefühl von Schaffensdrang, „Migräne“ wirkt entspannend und bei „Prüfung“ fühlt sich der Prüfling kraftvoll und kreativ.

Magic Words ist eine „Psychologische Hausapotheke“ für die Herausforderungen des Alltags. Die Methode kann für das Erreichen von beruflichen und privaten Lebenszielen genutzt werden.

Ort: Seminarraum 5

Zeit: 19.11.2016 von 10 – 15.30 Uhr

Kosten: 60 €

Leitung: Marion Knitter

Anmeldung: Marion Knitter, ☎ (0 23 66) 9 31 92 16  
oder info@mkcoaching.de

## Stressfrei lernen –

### Ein effektiver Weg zur Prüfung

Kommt Ihnen folgendes Szenario bekannt vor?

„Noch jede Menge zu lernen und die Zeit wird knapp! Stress kommt auf. Das Denken wird fast unmöglich. Die eigene Rotationsgeschwindigkeit steigert sich ins Unermessliche. Essen? Trinken? Schlafen? Atmen? Nur noch auf Sparflamme. Tunnelblick.“

Es geht auch anders!

In diesem Kurs lernen Sie in einem theoretischen und auch in einem großen praktischen Teil, wie der Lern-Frust zur Lern-Lust wird.

So schaffen Sie die nächste Prüfung spielend!

Ort: Seminarraum 5

Zeit: 29.10.2016, von 10 – 15.30 Uhr

Kosten: 55 Euro

Leitung: Marion Knitter

Anmeldung: Marion Knitter, ☎ (0 23 66) 9 31 92 16  
oder info@mkcoaching.de

## Tele-Team-Herten

Die 20 Mitglieder aus Herten und der weiteren Umgebung verbindet eines – die Leidenschaft für die Fotografie. Jeder von uns hat seinen individuellen Stil und seine kreativen Vorlieben.

Wir sind kein konventioneller Verein. In erster Linie verstehen wir uns als Gemeinschaft ambitionierter Fotografinnen und Fotografen. Wer zu uns kommt, sollte daher die Grundlagen der Fototechnik sowie der Bildgestaltung und -bearbeitung bereits beherrschen.

Auf dem Programm stehen Bildbesprechungen, Themenabende, Wettbewerbe oder Multivisionsschauen, aber auch Ausstellungsbesuche oder Fotoausflüge (manchmal auch kleine Fotoreisen). Dabei geht es sehr zwanglos zu, jeder nimmt nach seinen eigenen zeitlichen Möglichkeiten am Clubgeschehen teil.

Unser Fotoclub ist dem DVF (Deutscher Verband für Fotografie) angeschlossen und beteiligt sich an den regelmäßigen Wettbewerben von der Bezirksschau bis hin zur Deutschen Fotomeisterschaft.

Bildbeispiele für die unterschiedlichen Themen, Techniken und Temperamente unserer Mitglieder sowie weitere Informationen finden sich unter [www.tele-team-herten.de](http://www.tele-team-herten.de)

- Ort: Seminarraum 5  
Zeit: 26.08. – 16.12.2016,  
jeweils freitags von 20 – 22 Uhr  
(nicht in den Schulferien)  
Kontakt: Dr. Rainer Lange, ☎ (0 23 66) 8 73 85  
oder E-Mail: [tele-team-herten@t-online.de](mailto:tele-team-herten@t-online.de)

## 7. SPRACHEN

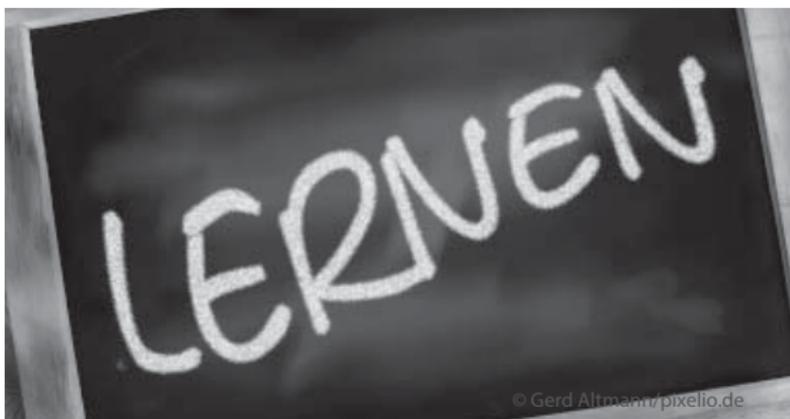
### Kurse der Stufe B1

Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um mir vertraute Themen geht und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Radio- und Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche. Ich kann längere alltags-sprachliche Texte verstehen. Ich kann die meisten Situa-tionen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann Erfahrungen, Ereignisse und Wün-sche zusammenhängend beschreiben und meine Mei-nung erklären und begründen.

### Englisch am Vormittag, Stufe B1

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an ältere Teilneh-merinnen und Teilnehmer. In entspannter Atmosphäre werden Texte zu unterschiedlichen Themen bespro-chen, die sich an den Interessen der Kursteilnehmen-den orientieren.

- Ort: Raum 4  
 Zeit: 22.09. – 22.12.2016,  
 donnerstags 9 – 10.30 Uhr  
 Kosten: 60 € (erm. 42 € / HP 30 €)  
 für 12 Termine (24 UStd)  
 Veranstalter: VHS  
 Kurs-Nr.: 7316  
 Leitung: Anne Ott  
 Anmeldung : VHS, ☎ (0 23 66) 303 581  
 oder vhs@herten.de



© Gerd Altmann/pixelio.de

## **Bildungsurlaub Englisch** **Stufe A2 | Wochenkurs**

Sie haben bereits Englisch gelernt und verfügen über Grundkenntnisse. In kompakter Form können Sie in dieser Woche Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und festigen. Die Anwendung des Englischen steht im Vordergrund, Übungen zum Wortschatz erweitern Ihre Sprechfähigkeit, grammatische Erklärungen bauen Unsicherheiten ab. Englisch im Beruf bildet eine weitere Kategorie, die in diesem Seminar angesprochen wird. Nutzen Sie unsere Einstufungsberatung, falls Sie sich unsicher sind bezüglich Ihres Englischniveaus. Interessierte können Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (ArbWBG) beantragen.

- Ort: Raum 4  
Termine: 29.08. – 02.09.2016,  
jeweils von 08.30 – 13.30 Uhr  
Kurs-Nr.: 7272  
Kosten: 130 EUR für 5 Termine  
(Ermäßigung nicht möglich)  
Kursleitung: Eva Reimann  
Veranstalter: VHS  
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 581  
oder vhs@herten.de



## Offene Sporttreffs

des Stadtsportverbandes Herten

Kostenlose Teilnahme, qualifizierte Anleitung

### **Laufftreff** (Lauffreunde SSV Herten)

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

Sonntags	9.30 Uhr	Treffpunkt: Parkplatz am Rosengarten, Ecke Reitkamp/ Zur Alten Mühle
----------	----------	--

### **Nordic-Walking-Treffs** (Stadtsportverband)

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
Freitag	18 bis 20 Uhr	Sportanlage Über den Knöchel

**Krafttraining** (Stadtsportverband)**Treffpunkt Krafraum der Rosa-Parks-Schule**

(Gesamtschule)

Dienstag	19 bis 21 Uhr
Donnerstag	19 bis 21 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](http://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](http://www.aikido-avnrw.de) zu erhalten. Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Ort: Saal

Zeit: 25.08. – 22.12.2016,  
jeweils donnerstags von 17.30 – 19 Uhr

Alter: ab 7 Jahren

Veranstalter: Aikido-Club Herten e. V.

Anmeldung: ☎ (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](http://www.fsv-vest.de)

Ort: Werkraum im Keller

Zeit: 29.08. – 19.12.2016,  
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 und Jungen, 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: 30.08. – 20.12.2016,  
jeweils 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** **Experimentierküche**

Seid ihr echte Entdeckerinnen und Entdecker? Dann seid ihr hier richtig! Zusammen wollen wir forschen und experimentieren. Dazu verwenden wir alltägliche Gegenstände und Zutaten, die auch bei euch zu Hause zu finden sind. Wie kann man z. B. mit einer Kartoffel eine LED-Lampe zum Leuchten bringen? Beim Bau unserer eigenen Kartoffelbatterie finden wir es heraus! Als Küchendetektive legen wir unsere eigene Fingerabdruckkarte an. Außerdem prüfen wir, welche Hauptnährstoffe in verschiedenen Lebensmitteln enthalten sind. Zum Schluss verwandeln wir unsere Küche in ein Chemielabor und untersuchen Reinigungsmittel auf Ihre Inhaltsstoffe. Freut euch auf eine bunte Forschungsreise quer durch die Küche und das ganze Haus!

Ort: Werkstatt der FBW  
Zeit: 19.11.2016, von 14 – 17 Uhr  
Kosten: 15 €  
Kurs-Nr.: 4788  
Veranstalter: CreativWerkstatt Herten  
Leitung: Maren Cottin (Diplom-Physikerin)  
Material: inkl. Material und Erfrischungen  
Anmeldung: ☎ (0 23 66) 307 805



## **Pfadfindergruppe Westerholt (nur für Jungen)**

Liebst du es draußen zu spielen, bis die Sonne untergeht? Möchtest du den Wald entdecken, Feuer machen, gemeinsam singen und Abenteuer erleben? Dann bist du bei uns genau richtig! Komm einfach mal vorbei und schau es dir an.

### **Wer sind die Pfadfinder?**

Die Pfadfinder sind die größte internationale Friedens- und Freundschaftsbewegung der Erde mit mehr als 38 Millionen Mitgliedern in über 200 Ländern.

### **Was ist der DPB?**

Der Deutsche Pfadfinderbund (DPB) ist ein unabhängiger, interkonfessioneller und bündisch geprägter Pfadfinderbund. Er dient gemeinnützigen Zwecken und wird ehrenamtlich getragen. Der DPB ist außerdem Mitglied des Ringes junger Bünde (RjB).

### **Das Leben in der Gruppe**

Wenn Jungen zu uns kommen, dann kommen sie in kleine Gruppen von 5 – 10 Kindern. Diese Gruppen haben wöchentliche Gruppenstunden, in denen gespielt, gesungen, gewerkt und Pfadfinderkunde vermittelt wird. Innerhalb dieser Gruppen übernehmen die Jungen kleine Aufgaben, wodurch sie selbständiges und verantwortungsbewusstes Handeln erlernen. Neben den Gruppenstunden gibt es an manchen Wochenenden und in den Ferien Fahrten und Lager. Die Großfahrt im Sommer, die 2 – 3 Wochen dauert und oft ins Ausland führt, ist der alljährliche Höhepunkt im Gruppenleben. Die Gruppen sind zu Fuß, mit dem Fahrrad oder im Kanu unterwegs, schlafen im Zelt, kochen sich selbst ihr Essen und lernen Land und Leute kennen.

Ort: Seminarraum 4  
 Zeit: 24.08. – 21.12.2016,  
 jeweils mittwochs von 17 – 18.30 Uhr  
 Veranstalter: DPB Goldener Löwe  
 Leitung und  
 Infos: Lars Brede – Bomba –  
 ☎ (01 52) 53 23 67 36 oder  
 E-Mail: rheingoldbomba@web.de

## 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,  
ehem. Theodor-Heuss-Schule, Musik-  
schulgebäude und Freizeit- und  
Begegnungsstätte Westerholt

Anmeldung

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



© günther gumhold/pixelio.de



## Schon gewusst?

**Kindergeburtstage für Kinder im Alter bis max. 10 Jahre kann man prima im Kinder- und Bewegungsraum der FBW feiern!**

Es gibt hier Möglichkeiten zum Klettern und Toben, eine Rollenrutsche, Turnbänke, Matten und verschiedene Spielgeräte für das Geburtstagskind und die Gastkinder. Dazu bietet eine kleine Küchenzeile (mit Herd, Mikrowelle, Kaffeemaschine und Kühlschrank) die Möglichkeit einer „Selbstversorgung“ mit Essen und Getränken.

Die Kosten betragen derzeit 7,50 €/Stunde. Der Raum eignet sich für max. 15 Personen (einschließlich Aufsichtspersonen). Die Benutzung des Raumes und der Spielgeräte erfolgt auf eigene Gefahr.

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](http://www.copacabackum.de)





Veranstaltungen

Interessens-  
gemeinschaften

Veranstaltungen / Interessensgemeinschaften

## 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 an den Flohmarkttagen 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: • 11.09.2016 • 09.10.2016  
 • 13.11.2016 • 11.12.2016  
 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!**  
**Die Anbieter verpflichten sich mit der Anmeldung, den Verkaufsstand bis 16 Uhr zu betreiben.**

## Bezirksausschusssitzungen

Voraussichtliche Termine: 13.09.2016, 15.11.2016

Bitte achten Sie auch auf die Veröffentlichungen in der örtlichen Tagespresse.

---

## DRK – Blutspendetermine in der FBW

- Montag, 29.08.2016 (15.30 bis 20 Uhr)
- Montag, 14.11.2016 (15.30 bis 20 Uhr)

Spenderhotline: Tel. (08 00) 1 19 49 11  
(Kostenlos aus dem deutschen Festnetz)

---

## Interessensgemeinschaften:

**Vogelfreunde** Treffen am 9.9., 14.10., 11.11. und 09.12.2016  
jeweils von 19 – 20 Uhr in der FBW  
Information: Lutz Wackermann  
☎ (0 23 65) 7 22 06

**Skat** montags von 19 – 22 Uhr

**Stricken** donnerstags ab 15 Uhr

**Patchwork** donnerstags von 18 – 20 Uhr  
(einmal im Monat)

Falls Sie Interesse an einer Teilnahme an diesen Gruppen haben, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der FBW: ☎ (0 23 66) 303 303.

## **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

---

## **Wichtiger Termin:**

Samstag, 12.11.2016, 10 bis 14 Uhr

Hausmesse in der FBW

Freizeit, Bewegung, Wohlfühlen

Eintritt ist frei!

---

## **Allgemeiner Hinweis:**

An sogenannten Brückentagen ist die FBW geschlossen. In den Ferien sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der FBW nur eingeschränkt erreichbar.

Die FBW ist offizielle Sammelstelle der Aktion „Briefmarken für Bethel“. Den Sammelkasten finden Sie im Eingangsbereich der FBW.



# Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

## Servicestelle für den Sport

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

[www.fbw-herten.de](http://www.fbw-herten.de) • [fbw@herten.de](mailto:fbw@herten.de)

## Sportbüro / Stadtsporverband Herten e. V.

Kuhstraße 49, 45701 Herten

Tel. (0 23 66) 303 471, E-Mail. [i.walter@herten.de](mailto:i.walter@herten.de)

