

# KURSPROGRAMM

2. Halbjahr 2017



© weights/pixabay.com



# 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: 800

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: Juli 2017

## Erwachsene

<b>Raumvermietung</b>	4
Fit ins hohe Alter	6
Gymnastik für Frauen	7
Gymnastik für Frauen – St. Martinus	7
Koronarsportverein: Qi Gong	9
Koronarsportverein: Pilates	10
Hatha Yoga	11
Meditationen nach dem Dalmanuta-Prinzip	12
Geführte Entspannung im Stuhl nach MSP Marlis Speis Lehrmethode®	13
VHS: Bleib länger fit – mach mit	14
Bodyforming für Frühaufsteher	15
Bodyforming Abendkurs	15
Life Kinetik	16
Nordic Walking	17
Tischtennis	18
VHS Rückenschule – rund um die Wirbelsäule	19
Orientalischer Tanz	20
Square Dance	22
Malen Sie auch?	23
Patchwork-Kurs	24
Moderne Kleidung - selbst geschneidert	25
Kreatives Nähen	26
Modellflugzeuge bauen und fliegen	27
Plastisches Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene	28
Visueller Wortzauber – Magic Words	29
Tele-Team-Herten	30
Englisch-Kurse	31
Offene Sporttreffs	34

## Kinder/Jugendliche

Aikido	38
Tanzen	39
CreativWerkstatt	40
Pfadfindergruppe Westerholt	41
Instrumentalunterricht	42

Kindertheater in der FBW	46
Bezirksausschusssitzungen	47
DRK – Blutspendetermine in der FBW	47
Interessensgemeinschaften	47

# 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/Caféthek/Küche, max. 120 Personen incl. Kinder
- Caféthek/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/Caféthek                      | 25,00 € |
| • Saal ohne Küche (nur Tagungen/Sportkurse)    | 15,00 € |
| • Caféthek 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 % 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:** 06.09. – 13.12.2017,  
jeweils mittwochs von 9.30 – 10.30 Uhr  
**Kurs 2:** 06.09. – 13.12.2017,  
jeweils mittwochs von 10.45 – 11.45 Uhr

Kosten: 39 € (für 13 Treffen)

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: 04.09. – 04.12.2017,  
 jeweils montags von 9.30 – 11 Uhr  
 (nicht am 02.10.17)  
 Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen  
 Leitung: Heli Ulbrich  
 Information: Heli Ulbrich, ☎ (0176) 63 06 06 46

## 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: 04.09. – 11.12.2017,  
 montags von 15.45 – 17.15 Uhr  
 Kosten: 43,20 € (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: 05.09. – 12.12.2017,  
 dienstags von 11 – 12 Uhr  
 Kosten: 28,80 € (12 Treffen)  
 Kurs-Nr.: 33-910  
 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: 30.08. – 13.12.2017,  
mittwochs von 18 – 19 Uhr  
Kosten: 33,60 € (14 Treffen)  
Kurs-Nr.: 33-914  
Veranstalter: Kath. Bildungswerk 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: 07.09. – 14.12.2017, jeweils donnerstags  
von 14.45 – 15.45 Uhr  
oder von 15.45 – 16.45 Uhr  
Kosten: 31,20 € (13 Treffen)  
Kurs-Nr.: 33-922 bzw. 33-924  
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: 08.09. – 08.12.2017,  
jeweils freitags von 11 – 13 Uhr  
Kosten: 68,40 € (12 Treffen)  
Kurs-Nr.: 33-926  
Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus  
Leitung: Christel Küsters  
Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

## 2. WELLNESS / ENTSPANNUNG

### Koronarsportverein: Qi Gong

Qi Gong (wörtlich: Energiearbeit) hat zum Ziel, durch beständige Übung die Kontrolle über den inneren Fluss der Lebensenergie zu erlangen und den Willen zu stärken. Die Gemeinsamkeit von allen Qi-Gong-Stilen ist, dass sie Atmung mit Körperhaltung und Bewusstsein harmonisch verknüpfen. Schwerpunkt sind Wiederholungen einer Bewegung: Als würde man beim Schönschriftüben viele Male nur ein „E“ schreiben.

Qi Gong ist dadurch „bausteinhafter“ und schlichter als das als abwechslungsreicher empfundene Tai Chi. Es ist somit ein oberster Sammelbegriff für alle Qi-Übungen. Im Osten wird Qi Gong zur ganzheitlichen Heilung eingesetzt.

Ort: Gymnastikraum

Zeit: ab 30.08.2017,  
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



## 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 Stütz- muskulatur 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 31.08.2017, jeweils donnerstags  
von 10.30 – 11.30 Uhr

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Gabriele Augustin

Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen

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

E-Mail: gabriele.augustin@online.de



## Hatha Yoga

### Was ist Yoga?

Yoga ist kein Sport und auch keine Gymnastik! Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches den Körper, den Atem und den Geist mit einbezieht. In diesem Kurs werden wir uns in einfachen, jedoch sehr effektiven Körperübungen (Asanapraxis) unter Einbeziehung des individuell geführten Atems bewegen.

Atemübungen (Pranayama) und Übungen zur Konzentration und Meditation werden integriert. Durch dieses Zusammenspiel im Üben können wir Kräftigung, Beweglichkeit, Entspannung und Achtsamkeit als Einheit erfahren. Yoga tut gut!

Ort: Gymnastikraum

Zeit: **Kurs 1:** 01.09. – 24.11.2017,  
freitags von 15.45 – 17 Uhr

**Kurs 2:** 01.09. – 24.11.2017,  
freitags von 17.15 – 18.30 Uhr

Kosten: 85 €

Leitung: Birgit Leinweber (Yogalehrerin BDY/EYU)

Anmeldung: Birgit Leinweber, ☎ (0 23 66) 3 14 14  
per E-Mail: birgit.leinweber@freenet.de

Die Yogakurse sind zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Kostenerstattung durch die Krankenkassen ist bis zu 80 % der Kursgebühren möglich. Bitte bei Bedarf dazu Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse halten.



## Meditationen nach dem Dalmanuta-Prinzip

„Wenn ein Mensch Arzt werden will, belegt er ein Studium an der Universität.

Wenn jemand Ingenieur werden will, besucht er eine technische Hochschule.

Doch wo geht ein Mensch hin, der einfach nur er selbst sein will?“

Meditation nach dem Dalmanuta-Prinzip ist die Hinwendung zu uns selbst, zu unseren Gedanken und Gefühlen, zu unserem Leben.

Meditationen nach dem Dalmanuta Prinzip weisen den Weg zu uns selbst.

Durch meine Anleitung helfe ich dir, das du dir deinen Gedanken und Gefühlen bewusst wirst. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse helfen dir, deinen Alltag in deinem Sinne zu gestalten. Das einzige was du dazu brauchst ist Offenheit und Zeit.

Zeit dir selbst zu begegnen und Offenheit, dich auf die Übungen einzulassen.

Ort: Mehrzweckraum 5

Zeit: Mittwoch 06.09., 04.10., 08.11.,  
06.12.2017 von 19 Uhr – 20 Uhr  
(Pünktlichkeit erforderlich!)

Kosten: 10 € pro Abend (auch einzeln buchbar)

Leitung: Beate Bottermann

Anmeldung: ☎ (02 09) 72 42 3 und (0171) 5 87 83 50  
und [beatebtrmnn@gmail.com](mailto:beatebtrmnn@gmail.com)

Infos: [www.begegnung-mit-dir-selbst.de](http://www.begegnung-mit-dir-selbst.de) und  
[www.dalmanuta-prinzip.de](http://www.dalmanuta-prinzip.de)

## **Geführte Entspannung im Stuhl nach MSP Marlis Speis Lehrmethode®**

In diesem Entspannungskurs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie Körper, Geist und Seele wieder in Balance geraten.

Durch Meridianausgleich, Rückenentspannung und Koordinationsübungen sowie leichte Massagen und Druckübungen werden Verkrampfungen gelöst und negative Energien ausgestrichen. Dieses erfolgt mit Hilfe von ätherischen Ölen und unter einem bestimmten, wechselnden Lebensthema. Der Kurs eignet sich für Paare und Einzelpersonen.

Bitte warme Socken, Decken und Wasser zum Trinken mitbringen!

- Ort: Kinder- und Bewegungsraum  
Zeit: **Kurs 1:** 07.09. – 19.10.17,  
donnerstags von 19.15 – 20.45 Uhr  
**Kurs 2:** 09.11. – 14.12.17,  
donnerstags von 19.15 – 20.45 Uhr  
Kosten: 50 € für jeweils 7 Termine  
Veranstalter: Brigitte Gerhardt  
Leitung: Brigitte Gerhardt  
Anmeldung: Tel. (0176) 53 64 75 14  
E-Mail: gerhardtbrigitte2203@yahoo.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: 19.09.17 – 30.01.18  
 dienstags von 9 – 10.30 Uhr  
 Kosten: 57 € (erm. 40 €, HP 29 €)  
 Kurs: 8856  
 Veranstalter: VHS  
 Leitung: Dagmar Lagemann  
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510,  
 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-Bändern® oder Fitball. Abschließend erfolgen die Entspannungsphase und das Dehnen der beanspruchten Muskulatur.

Bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

- Ort: Gymnastikraum  
 Zeit: 30.08. – 13.12.2017,  
 mittwochs von 8.45 – 10 Uhr  
 Kosten: 32,50 € für 13 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: **Kurs 1:** 31.08. – 14.12.2017,  
 donnerstags von 17.15 – 18.30 Uhr  
**Kurs 2:** 31.08. – 14.12.2017,  
 donnerstags von 18.45 – 20 Uhr  
 Kosten: 32,50 € für 13 Treffen  
 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® – Gehirntraining durch Bewegung**

Life Kinetik ist ein spielerisches Training, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher Aufgaben gefördert und gefordert. Die Übungen schaffen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und ermöglichen so, das „schlummernde“ geistige Potenzial zu wecken. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher sind Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns. Life Kinetik ermöglicht es, durch seine einzigartige und komplexe Trainingsform, das Gehirn ein Leben lang vor neue Herausforderungen zu stellen und ist so die Schnittstelle zwischen sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Zu den positiven Trainingsergebnissen gehören u. a. Stressreduzierung, Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verbesserung der Handlungsschnelligkeit usw. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, vom Spaziergänger bis zum Spitzensportler. Bitte Hallen-Turnschuhe mitbringen!

Ort: Kinder- und Bewegungsraum

Zeit: 20.09. – 08.11.2017,  
mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr

Kosten: 72 € für 6 Abende

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: Kinder- und Bewegungsraum

Zeit: 06.09.2017, von 18.30 – ca. 20 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)

Bitte Turnschuhe oder dicke Socken mitbringen.

## Nordic Walking

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

Dieser Kurs bietet ein ideales 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: Caf ethek der FBW

Zeit: **Kurs 1:** 30.08. – 18.10.2017 (8 Treffen)

**Kurs 2:** 08.11. – 20.12.2017 (7 Treffen)

jeweils mittwochs von 9 – 10.30 Uhr

Kosten: 21 € f ur 7 Treffen bzw. 24 € f ur 8 Treffen

Veranstalter: FBW/Servicestelle f ur den Sport

Leitung: Heinrich Tostmann

Anmeldung: FBW, ☎ (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-



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

Ort: Gymnastikraum

Zeit: 04.09. – 18.12.2017,  
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: FBW/Saal  
Zeit: 19.09.17 – 23.01.18  
dienstags von 19.30 – 20.30 Uhr  
Kosten: 43 € (erm. 30 €, HP 22 €)  
Kurs: 8610  
Veranstalter: VHS  
Leitung: Stephanie Netta  
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 510  
oder vhs@herten.de

Weitere Details zu diesem Kurs entnehmen Sie bitte dem aktuellen VHS-Programmheft.

---

Ort: Christy-Brown-Schule, Herten  
Zeit: **Kurs 1:** 01.09. – 01.12.2017,  
freitags von 16 – 17 Uhr  
**Kurs 2:** 01.09. – 01.12.2017,  
freitags von 17 – 18 Uhr  
Kosten: 30 € für 12 Treffen  
Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.  
Leitung: Ralf Ohloff  
Anmeldung: Stadtsportverband Herten e. V.,  
☎ (0 23 66) 303 471

## 5. TANZ



### Orientalischer Tanz | Kurse für Frauen

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!

#### Gruppe Samara

Ort: Kinder- und Bewegungsraum  
 Zeit: montags jeweils von 18.10 – 19.25 Uhr  
 Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen.

#### Gruppe Filil

Ort: Gymnastikraum  
 Zeit: montags jeweils von 19.30 – 21 Uhr  
 Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen.

#### Gruppe Asiyah

Ort: Gymnastikraum  
 Zeit: mittwochs jeweils von 19.45 – 20.45 Uhr  
 Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen.

#### Tribal-Treffen

Die genauen Termine und Kosten der einzelnen Tribal-Treffen (freitags von 19.15 – 20.30 Uhr) erfahren Sie bei Nadhiyah.

## Mini-Projekte: Tribal-Fusion-Technik für Einsteiger (mit Bianca Stücker)

Fließende, mühelos erscheinende Bewegungsabläufe und auf den Punkt gebrachte Akzente – eine solide Technik ist die Grundlage für anmutiges und gesundes Tanzen. Verständlich erklärt, trainieren die Teilnehmerinnen ihre Haltung sowie Isolation, Kraft und Flexibilität und die Basis für entspanntes Layering. Die vermittelten Inhalte lassen sich auch auf andere orientalische Tanzstile anwenden und bringen die Teilnehmerinnen einen Schritt weiter auf dem Weg zu einem persönlichen Ausdruck!

- Ort: Gymnastikraum  
 Zeit: Freitag, 08.09.2017 und 29.09.2017  
 von 19 – 20.30 Uhr  
 Kosten: jeweils 25 € pro Treffen  
 Anmeldung: ab sofort in schriftlicher und verbindlicher Form an [nadhiyah@nadhiyah.de](mailto:nadhiyah@nadhiyah.de)

Sahèla unterrichtet jeden zweiten Dienstag im Monat zu verschiedenen Themen. Bitte Themen und Termine bei Nadhiyah erfragen! Jeweils von 19 – 21 Uhr. Die Kosten betragen 28 € pro Treffen.

---

## Mini-Projekt: Burlesque und Orient treffen aufeinander

Nadhiyah freut sich auf interessierte Tänzerinnen - inklusive einer kleinen Choreographie.

- Ort: Gymnastikraum  
 Zeit: 19.09. und 26.09.2017  
 Uhrzeit: 19 – 20 Uhr  
 Kosten: 15 €  
 Veranstalter: Nadhiyah  
 Leitung: Nadhiyah

Information und Anmeldung zu allen Kursen, Nadhiyah! Tel. (0 23 65) 2 96 62 51 oder per E-Mail: [nadhiyah@nadhiyah.de](mailto:nadhiyah@nadhiyah.de)

**Hinweis: Das nächste Orientcafé findet am 12.11.2017 statt.**

## 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 01.09.2017,  
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

## 6. SONSTIGES

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 : Mehrzweckraum 5  
Zeit: 04.09. – 11.12.2017,  
jeweils montags von 17 – 19 Uhr  
Kosten: 48 € im Monat  
Leitung: Irena Scholz  
Anmeldung: Irena Scholz, ☎(0 23 61) 90 95 67



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 Steppstichen vernäht bzw. gequiltet.

Eine verbindliche Anmeldung ist vorab erforderlich.

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

Ort: Seminarraum 5

Termine: **Kurs 1:** Dienstag, 05.09., 12.09., 19.09.  
26.09.2017

**Kurs 2:** Samstag, 02.09., 09.09.,  
16.09.2017

Uhrzeit: jeweils von 10 – 13 Uhr (Kurs 1)  
und von 10 – 14 Uhr (Kurs 2)

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 Kleidungs Wünsche wird in diesem Kurs für Anfänger\*innen 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, Nähadeln, Stoffreste zum Üben für Anfänger\*innen, Stoff- und Papierschere, Garn usw.

Ort: Seminarraum 5

Termine: 05.09. – 21.11.2017,  
jeweils dienstags von 19 – 22 Uhr

Kosten: 54 € (für 9 Treffen)

Kurs-Nr.: 52-902

Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus  
Informationen und

Anmeldung: Dagmar Waldner,  
☎ (02 09) 58 44 81

E-Mail: stoffzauber@aol.com

## Kreatives Nähen

Mitzubringen: Nähutensilien wie Schere, Maßband, Stecknadeln, eventuell Schnittmuster, Stoffe, Kreide, Nähmaschinen, Stoffreste zum Üben für Anfänger\*innen, Stoff- und Papierschere, Garn usw.

Ort: Seminarraum 5

Termine: 07.09. – 12.10.2017 (6 Treffen)  
jeweils mittwochs von 19 – 22 Uhr

Kosten: 36 €

Kurs-Nr.: 52-906

Kursleitung: Dagmar Waldner

Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus

Informationen und

Anmeldung: Dagmar Waldner,

☎ (02 09) 58 44 81

E-Mail: [stoffzauber@aol.com](mailto: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 der FBW  
 Zeit: 01.09. – 22.12.2017  
 jeweils freitags von 17 – 20 Uhr  
 Kosten: kostenlos, ggf. können Materialkosten entstehen  
 Alter: Es sind alle Altersgruppen willkommen.  
 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





## VHS: Plastisches Gestalten für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

- Ort: Töpferraum  
 Zeit: 21.09. – 14.12.2017,  
 donnerstags von 17.00 – 20.45 Uhr  
 Kosten: 83 € (erm. 58 € / HP 42 €) + Materialkosten für 11 Termine  
 Kurs-Nr.: 2400  
 Veranstalter: VHS  
 Leitung: Ilse Weisel  
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 518  
 oder vhs@herten.de

## Visueller Wortzauber – Magic Words

Wer kennt sie nicht – die Macht der Wörter!

Wörter können schon allein beim Aussprechen, Denken oder Zuhören 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.

Das liest sich wie Zauberei – ist es auch... fast.

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: 19.11.2017,  
von 10 – 15 Uhr

Kosten: 40 €

Leitung: Marion Knitter

Anmeldung: Marion Knitter, ☎ (0 23 66) 9 31 92 16  
oder [info@mkcoaching.de](mailto: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: 01.09. – 22.12.2017,  
jeweils freitags von 20 – 22 Uhr  
(nicht in den Schulferien)

Kontakt: Dr. Rainer Lange, ☎ (0 23 66) 8 73 85  
oder [tele-team-herten@t-online.de](mailto:tele-team-herten@t-online.de)

### 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 Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann Erfahrungen, Ereignisse und Wünsche zusammenhängend beschreiben und meine Meinung erklären und begründen.

### Englisch am Vormittag, Stufe B1

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer. In entspannter Atmosphäre werden Texte zu unterschiedlichen Themen besprochen, die sich an den Interessen der Kursteilnehmenden orientieren.

Ort: Raum 5  
Zeit: 21.09. – 07.12.17  
donnerstags 9 – 10.30 Uhr  
Kosten: 50 € (erm. 35 €, HP 25€)  
Kurs-Nr. 7316  
Veranstalter: VHS  
Leitung: Anne Ott  
Anmeldung : VHS, ☎ (0 23 66) 303 510  
oder vhs@herten.de



## 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 film, reading short stories and brushing up our grammar and vocabulary by means of exercises. We also enjoy a short break with coffee and biscuits. No stress or pressure involved! Come and join us!

Ort: Raum 5  
Zeit: 9.10.17 – 22.01.18  
montags 9.20 – 11.50 Uhr  
Kosten: 90 € (erm. 63 €, HP 45 €)  
Kurs-Nr. 7460  
Kursleitung: N. N.  
Veranstalter: VHS  
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 581  
oder vhs@herten.de

Weitere Kursdetails entnehmen Sie bitte dem aktuellen VHS-Programmheft.





## 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: Kraftraum der Rosa-Parks-Schule**

Dienstag	19 bis 21 Uhr
Donnerstag	19 bis 21 Uhr



# Kurzurlaub um die Ecke!

Schwimmen in Herten –  
Wasserspaß garantiert.



**copa ca backum**

Über den Knöchel/Teichstraße • 45699 Herten  
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: 31.08. – 21.12.2017,  
jeweils donnerstags von 17.30 – 19 Uhr

Alter: ab 7 Jahren

Veranstalter: Aikido-Club Herten e. V.

Anmeldung: ☎ (0 23 65) 6 29 64

## Tanzen

Diese Kursangebote richten 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.

### Sweet Powerkids

Ort: Saal  
Zeit: 05.09. – 19.12.2017,  
jeweils dienstags von 15.30 – 16.30 Uhr  
(Gruppe Minis von 4 – 7 Jahren)  
von 16.30 – 17.30 Uhr  
(Gruppe Maxis von 8 – 12 Jahren)

---

### Dancing Kids – Gruppe Explosion

Ort: Saal  
Zeit: 05.09. – 19.12.2017, jeweils dienstags  
von 18 – 19 Uhr (Kinder und  
Jugendliche von 12 – 18 Jahren)

Kosten: ab 6 € im Monat  
Veranstalter: Koronarsportverein Herten1993 e. V.  
Leitung und  
Anmeldung: Sarah Gritzan,  
sarah.gritzan@googlemail.com

## 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!

Verpflegung für den Tag bitte mitbringen.

Alter: 6 bis 8 Jahre (max. 10 Teilnehmende)

Ort: Werkstatt der FBW

Zeit: 25.11.2017

Samstag, von 14 bis 17 Uhr

Kosten: 15 € (Inkl. Material und Erfrischungen)

Kurs-Nr.: 4727

Veranstalter: CreativWerkstatt Herten

Leitung: Maren Cottin (Diplom-Physikerin)

Anmeldung: CreativWerkstatt, ☎ (0 23 66) 307 805



© Creativwerkstatt

## **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 (am FBW-Gelände)

Zeit: 30.08. – 20.12.2017,  
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,  
Grundschule Herten-Mitte, Musik-  
schulgebäude und Freizeit- und  
Begegnungsstätte Westerholt

Anmeldung

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



© günther gumhold/pixelio.de



© FBW

## 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)



Kindertheater  
Veranstaltungen  
Interessen-  
gemeinschaften

**Kindertheater in der FBW:****Glück für den Pechvogel**

Figurentheater - Na und Theater

Der kleine Star ist ein Pechvogel, gerade aus dem Ei geschlüpft ist er schon aus dem Nest gefallen. Doch hat er Glück: Ratte teilt mit ihm sein Fressen, Frosch bringt ihm Fliegen fangen bei, die Hündin übt mit ihm fliegen und Fips das Eichhörnchen wird sein Freund, hilft ihm auf den Baum und schläft jede Nacht bei ihm im Nest. Und so vergehen die Tage, Pechvogel wird größer und stärker, aber fliegen kann er nicht, nicht einmal versuchen möchte er es. Die Tiere machen sich große Sorgen, was wird aus Pechvogel im Winter werden? Alle Stare sind schon längst in den Süden geflogen. Und dann wird es auch schon kälter und kälter und kälter ... In dieser Geschichte wird gezeigt, es braucht keine Superhelden. Im Gegenteil, es sind die kleinen Gesten von vielen, die die Welt verändern. Wenn alle sich hilfsbereit zeigen, kann aus diesem Miteinander Freude, Dankbarkeit und Freundschaft entstehen. Das Theaterstück „Glück für den Pechvogel“ wird mit Figuren gespielt und eignet sich für Kinder von 3 – 10 Jahren.

Termin: Sonntag, 19.11.2017 | 15 Uhr

Eintritt für jeden: 4 €

Veranstalter: Kulturbüro

Infos: ☎ (0 23 66) 303 541

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

**Kindertheater in der FBW – weitere Termine:****Wolle und Gack**

Kindertheaterstück mit Musik zum Thema „Fremde Kulturen und Religionen“, Musiktheater Lupe

Sonntag, 21.01.2018 | 15 Uhr

**Der verrückte Zoo**

Kindertheater in der FBW, Theater Mika und Rino

Sonntag, 18.03.2018 | 15 Uhr

## Bezirksausschusssitzungen

26.09.2017 | 14.11.2017 (ohne Gewähr)

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

---

## DRK – Blutspendetermine in der FBW

14.08.2017 | 20.11.2017

jeweils montags von 15.30 bis 20 Uhr

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

---

## Interessengemeinschaften:

**Vogelfreunde** Treffen am: 08.09. | 13.10. | 10.11. | 08.12.2017  
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)

**Poledance** dienstags von 18.30 – 20 Uhr

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

## **Kooperationspartner der FBW:**

### **Familienzentrum Sternschnuppe**

Ringstr. 27, 45701 Herten

Frau Kalinowski, ☎ (02 09) 1 55 40 15 11

### **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

**Das Bürgerbüro in Westerholt bleibt während folgender Zeiten geschlossen:**

27.03. bis 06.10.2017

23.10. bis 03.11.2017

21.12.2017 bis 05.01.2018

## **Wichtige Termine:**

**Sommerferien:** 17.07. – 29.08.2017  
**Herbstferien:** 23.10. – 03.11.2017  
**Winterferien:** 27.12.2017 – 05.01.2018  
**Brückentage:** 02.10.2017  
30.10.2017

## **Allgemeiner Hinweis:**

An den vorgenannten 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

## FBW / 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)

## Stadtsportverband Herten e. V.

Kuhstraße 49, 45701 Herten

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

