

KURSPROGRAMM

2. Halbjahr 2015





FBW
Servicestelle
für den Sport

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

Sportbüro

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

Stadtsportverband

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

Impressum

Herausgeber: Stadt Herten
Der Bürgermeister

Druck: Eigendruck
Stadtdruckerei Herten

Auflage: 900

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

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

Veröffentlichung: Juni 2015

	Raumvermietung	4
Erwachsene	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
	Pilates	12
	Entspannungstechniken – dem Stress die Stirn bieten	13
	Raus aus dem Stress: Kurzentspannung	13
	Zurück zu mir: Wahrnehmung des eigenen Körpers	14
	VHS: Bleib länger fit – mach mit	15
	Bodyforming für Frühaufsteher	16
	Bodyforming Abendkurs	16
	Faszientraining	17
	Fit im Kopf – Fit in der Bewegung	18
	Nordic Walking	19
	Fitnesszirkel für Frauen 50 plus	20
	Tischtennis	20
	VHS Rückenschule – rund um die Wirbelsäule	21
	Gute-Laune-Diät	22
	Orientalischer Tanz	23
	Aktiv und gesund mit Seniorentanz	25
	Square Dance	25
	Pole-Fitness in der FBW	26
	Malen Sie auch?	27
	Patchwork-Kurs	28
	Flipcharts visualisieren – auch ohne Talent	29
	Modellflugzeuge bauen und fliegen	30
	Plastisches Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene	31
	Englisch am Vormittag, Stufe B1	32
	Englisch, Stufe C1	33
	Monday Morning Small Talk, Stufe C	33
	Offene Sporttreffs	34
Kinder/Jugendliche	Aikido	38
	Modellflugzeuge bauen und fliegen	38
	Dancing Kids	40
	Abgehoben! Die Physik des Fliegens und der Töne	41
	Instrumentalunterricht	42
	Flohmarkt	46
	Interessensgemeinschaften	47
	Kindertheater „Rumpelfrosch im Glück“	48
	Bürgerfunk	50

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
- Caféthek/Küche, max. 60 Personen
- Seminarraum 5 (40 qm), max. 20 Personen
- Seminarraum 4 (20 qm), 8 – max. 10 Personen
- 1 Kinderbewegungsraum (90 qm)
- 1 Gymnastikraum

Nutzungsentgelt je Stunde:

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

Die von Ihnen gemieteten Räume müssen in der Regel bis 22 Uhr, folgt ihnen ein Samstag, ein Sonntag oder ein Feiertag, bis 1 Uhr besenrein verlassen sein. Die Räume werden nach der Vermietung von MitarbeiterInnen des Hauses abgenommen. Schäden sind anzumelden und – soweit sie durch die MieterInnen verursacht wurden – zu ersetzen. Für private Feiern in der FBW wird eine Kautions in Höhe von 350 Euro erhoben. Reservieren Sie einen Raum, haben Sie zwei Wochen Zeit, einen Raumnutzungsantrag in der FBW/Servicestelle 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 MitarbeiterInnen der FBW/Servicestelle für den Sport, Tel. (0 23 66) 303 303.

Erwachsene

Erwachsene

1. GYMNASTIK

Fit ins hohe Alter

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

Alltagskompetenz und Eigenständigkeit werden dadurch erhalten und gefördert, die Mobilität und Beweglichkeit der Gelenke verbessern sich.

Ort: Saal

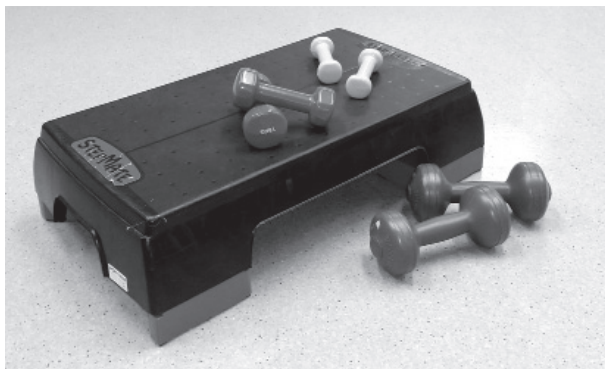
Zeit: **Kurs 1:** vom 26.08. – 09.12.2015,
mittwochs von 9.30 – 10.30 Uhr
Kurs 2: vom 26.08. – 09.12.2015,
mittwochs von 10.45 – 11.45 Uhr

Kosten: 39 € für 13 Termine
(nicht am 30.09., 07.10. und 14.10.2015)

Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.

Leitung: Erika Schwinger

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



Gymnastik für Frauen

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

Ort: Kinderbewegungsraum
 Zeit: ab 17.08.2015,
 jeweils montags von 9.30 – 11 Uhr
 Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen
 Veranstalter: Privat
 Information: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303 oder 303 471

Gymnastik für Frauen – St. Martinus

In diesen Kursen werden gezielte Übungen angeboten, die das seelische und körperliche Wohlbefinden beeinflussen und der Gesundheitsvorsorge dienen: Förderung der Beweglichkeit, Entspannung und Kräftigung der Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule, Vorbeugung von Osteoporose, Atem- und Dehnübungen

Wirbelsäulengymnastik

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: 17.08. – 30.11.2015,
 montags von 15.45 – 17.15 Uhr
 Kosten: 45 € (14 Treffen)
 Kurs-Nr.: P5633-908
 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: 18.08. – 01.12.2015,
 dienstags von 11 – 12 Uhr
 Kurs-Nr.: P5633-910
 Kosten: 32,50 € (14 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: 12.08. – 16.12.2015,
mittwochs von 18.15 – 19.15 Uhr
Kurs-Nr.: P5633-914
Kosten: 39 € (17 Treffen)
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: 13.08. – 03.12.2015, jeweils donnerstags
von 14.45 – 15.45 Uhr
oder 15.45 – 16.45 Uhr
Kurs-Nr.: P5633-926 bzw. P5633-928
Kosten: 34,50 € (15 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: 28.08. – 11.12.2015,
jeweils freitags von 11 – 13 Uhr
Kurs-Nr.: P5633-930
Kosten: 75,50 € (14 Treffen)
Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus
Leitung: Christel Küsters
Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Fußgymnastik und Entspannung

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 Ihren täglichen Ablauf einfließen lassen. Schenken Sie Ihren Füßen mehr Beachtung – denn sie tragen uns täglich, ein Leben lang! 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: Gymnastikraum

Zeit: 17.08. – 21.09.2015,
jeweils montags von 11.15 – 12.15 Uhr

Kosten: 36 € für 6 Treffen

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

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

2. WELLNESS / ENTSPANNUNG

Koronarsportverein: Qigong

Qigong (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 Qigong-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. Qigong 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 Qigong zur ganzheitlichen Heilung eingesetzt.

Ort: Gymnastikraum
Zeit: ab 12.08.2015,
jeweils mittwochs von 16.30 – 18 Uhr
Kosten: 10 € im Monat
Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
Leitung: Rosy von Westerholt
Anmeldung: Ute Orłowski, ☎ (0 23 66) 8 44 33



Foto: twinlili_pixelio.de

Koronarsportverein: Pilates

Was ist Pilates?

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

Der Fokus liegt auf der Bauch-, Rücken- und besonders der Beckenbodenmuskulatur, deren Training oft vernachlässigt wird. Durch spezifische Dehn- und Kräftigungsübungen der Tiefen- und 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 13.08.2015, jeweils donnerstags
von 10.30 – 11.30 Uhr

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Gabi Augustin

Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen

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

Pilates

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

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

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

Ort: Gymnastikraum

Zeit: montags von 10 – 11 Uhr

Kurs 1: 03.08. – 28.09.2015 (9 Termine)

Kurs 2: 19.10. – 14.12.2015 (9 Termine)

Kosten: 49,50 €

Leitung: Sabine Weiher

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



Foto: Julien Christ_pixelio.de

Entspannungstechniken – dem Stress die Stirn bieten

Leben und arbeiten wir über einen längeren Zeitraum am persönlichen Limit, erschöpfen wir unsere Kraftreserven. Überlastungssymptome können sich dann in vielfältiger Art und Weise zeigen. Im Kursverlauf wollen wir herausfinden, mit welchen Entspannungsübungen Sie Ihren persönlichen Stressoren am Arbeitsplatz und zu Hause die Stirn bieten können. Lernen Sie verschiedene Techniken (u. a. Kurzentspannung, Yoga, Atemübungen, Tiefenentspannung) kennen.

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: 02.09. – 11.11.2015,
 mittwochs von 10.15 – 11.30 Uhr
 Kosten: 38 € für 9 Termine (erm. 27 € / HP 19 €)
 Veranstalter: VHS
 Kurs: 8290
 Leitung: Stephanie Steinke
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 518,
 vhs@herten.de

Raus aus dem Stress: Kurzentspannung – durch Phantasiereisen

Kommen Sie mit mir in das Reich der Entspannung! Unser täglicher Alltag ist häufig sehr stressig. Das macht auf Dauer krank. Schalten Sie einen Gang zurück und genießen Sie die Ruhe und Entspanntheit, die sich bei Ihnen langsam einstellen wird.

Mit wunderschönen Phantasiereisen und angenehmer Musik werden Sie durch meine Stimme viel entspannter in das Wochenende gehen.

Ort: Kinderbewegungsraum
 Zeit: 29.10. – 26.11.2015,
 donnerstags von 19.15 - 20 Uhr
 Kosten: 30 € für 5 Treffen
 Leitung: Gabriele A. Keller (Trainerin für PE nach Jacobsen, Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungstrainerin, Diabetesassistentin)
 Anmeldung: Gabriele A. Keller, ☎ (01 79) 2 77 05 69
 oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 303

Zurück zu mir: Rund um die Wahrnehmung des eigenen Körpers

Spüren Sie Ihren Körper? Nehmen Sie sich wahr? Ist Ihnen wirklich bewusst, was Sie gerade tun? Oder läuft Ihr Leben irgendwie ab und Sie laufen einfach mit?

Besonders in Zeiten seelischer Belastung vergessen Menschen häufig sich selbst. Sie verlernen, auf sich zu achten. Die gesamte Konzentration und die Sorge ist gerichtet auf andere Menschen und belastende Situationen – z. B. bei Trennungen, in Zeiten der Trauer und des Abschieds, bei der Betreuung oder Pflege kranker Menschen oder im Zusammenhang mit einschneidenden Lebensveränderungen wie Arbeitslosigkeit oder dem Auszug erwachsener Kinder.

In diesem Kurs lernen Sie sich mit kleinen Übungen wieder neu kennen.

Ganz behutsam, Schritt für Schritt.

Ort: Kinderbewegungsraum

Zeit: **Kurs 1:** 20.08. – 03.09.2015,
jeweils donnerstags von 18 – 19 Uhr
Kurs 2: 04.09. – 18.09.2015,
jeweils freitags von 9 – 10 Uhr

Kosten: 18 Euro für jeweils 3 Termine

Leitung: Marion Knitter (Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach)

Anmeldung: Marion Knitter, ☎ (0 23 66) 9 31 92 16
oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 303

3. Fitness / Sportangebote

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

Der Kurs wendet sich an Frauen, die ihre Leistungsbereitschaft und -fähigkeit erhalten bzw. erhöhen wollen. Die Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur sollen stabilisiert, Bewegungsschwächen abgebaut und die körperliche Belastbarkeit gefördert werden. Die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen ist unser Ziel.

Körperliches Training beim Älterwerden ist auch eine effektive Maßnahme, Stürze zu verhindern!

Mit Geräten wie z. B. Thera-Bändern®, Hanteln, Bällen oder Balance-Pads und entsprechender Musik bleibt es interessant und macht Spaß. Entspannungs- und Atemübungen ergänzen das gute Körpergefühl.

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

Ort: FBW/Saal
Zeit: ab 01.09.2015,
dienstags von 9 – 10.30 Uhr
Kosten: 50 € für 13 Termine (erm. 35 € / HP 25 €)
Veranstalter: VHS
Kurs: 8850
Leitung: Dagmar Lagemann
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 518,
vhs@herten.de

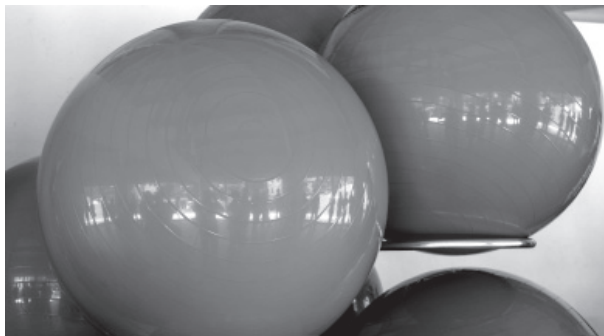


Foto: Rainer Sturm_pixelio.de

Bodyforming für Frühaufsteher

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger und alle, die fit bleiben möchten. Der Kurs beinhaltet ein Ganzkörpertraining, welches die Muskulatur aufbaut und die gesamte Körperhaltung verbessert. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm in Form von leichten Schrittkombinationen starten wir mit gezielten Kräftigungsübungen zum Teil mit Hilfsmitteln wie Hanteln, 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: 12.08. – 16.12.2015,
mittwochs von 8.45 – 10 Uhr
(nicht am 09.09., 16.09., 21.10. 2015)

Kosten: 40 € für 16 Termine

Veranstalter: FBW/Servicestelle für den Sport

Leitung: Anke Schwichlinski

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

Bodyforming Abendkurs (Inhalt siehe Frühkurs)

Ort: Gymnastikraum

Zeit: **Kurs 1:** vom 13.08. – 17.12.2015,
donnerstags von 17.15 – 18.30 Uhr
Kurs 2: vom 13.08. – 17.12.2015,
donnerstags von 18.45 – 20 Uhr

Kosten: 40 € für 16 Termine (nicht am 10.09.,
17.09., 22.10.2015)

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.

Faszientraining

Bleiben Sie beweglich!

Faszien – auch Bindegewebe genannt – befinden sich im ganzen Körper.

Sie können verkleben und sind damit häufig Ursache vieler körperlicher Beschwerden. Gelenke, Schulter, Rücken – bei jeder Bewegung sind die Faszien gefordert. Zudem spielen sie auch eine Rolle als „Platzfesthalter“ für unsere inneren Organe und auch bei unserem Immunsystem ist das Fasziengewebe maßgeblich beteiligt. Daher ist es wichtig, den Faszien mehr Aufmerksamkeit zu schenken! Sie zu trainieren, beweglich zu bleiben und so auch aktiv Schmerzen vorzubeugen oder entgegenzuwirken ist Ziel dieses Kurses.

Treffpunkt: Gymnastikraum

Zeit: 04.09. – 02.10.2015,
jeweils freitags von 18 – 19 Uhr

Kosten: 35 € für 5 Treffen

Leitung: Gabriele A. Keller (Trainerin für PE nach Jacobsen, Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungstrainerin, Diabetesassistentin)

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



Fit im Kopf – Fit in der Bewegung „Fitness“ für Geist und Körper

Heutzutage sind oft singuläre Tätigkeiten gefragt – entweder arbeitet nur der Kopf oder nur der Körper. Die geschickte Kombination beider Teile wird häufig vernachlässigt.

Doch gerade hier verbirgt sich großes Potential, Kreativität, Konzentration und Leistungsfähigkeit zu optimieren. Und die gute Nachricht ist: Das lässt sich anhand neuer (und bewährter) Übungen trainieren – und zwar in jedem Alter!

Ziel am Ende des Kurses ist es, dass jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer die koordinativen Fähigkeiten verbessert hat.

Ort: Kinderbewegungsraum

Zeit: 10.09. – 12.11.2015,
jeweils donnerstags von 18 – 19 Uhr

Kosten: 24 € für 8 Termine

Veranstalter: Marion Knitter (Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach)

Anmeldung: Marion Knitter, ☎ (0 23 66) 9 31 92 16
oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 303

Nordic Walking

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

Dieser Kurs bietet ein ideales Fitnesstraining für alle, die Spaß an der Bewegung an frischer Luft haben und leistet einen großen Beitrag zur Verbesserung des Allgemeinbefindens und der Gesundheit. Vorkenntnisse sind wünschenswert. Feste Schuhe und wetterfeste Kleidung sind erforderlich. Die Stöcke werden bei Bedarf kostenlos vom Haus gestellt.

Treffpunkt: Caféthek der FBW

Zeit: **Kurs 1:** 12.08. – 30.09.2015,
mittwochs von 9 – 10.30 Uhr

Kurs 2: 21.10. – 09.12.2015,
mittwochs von 9 – 10.30 Uhr

Kosten: 24 € für jeweils 8 Treffen

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

Leitung: Heinrich Tostmann

Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 471



Fitnesszirkel für Frauen 50 plus

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

Ort: Saal
 Zeit: 27.08. – 10.12.2015,
 donnerstags von 9.30 – 10.30 Uhr
 Kosten: 39 € für 13 Treffen (nicht am 01.10.,
 08.10. und 15.10.2015)
 Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.
 Leitung: Erika Schwinger
 Anmeldung: Erika Schwinger, ☎ (02 09) 35 81 31
 oder SSV, ☎ (0 23 66) 303 471

Tischtennis – Mitspieler gesucht!

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



Foto: Tim Reckmann_pixelio.de

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: ab 17.08.2015
 montags von 17.30 – 19.30 Uhr
 Information: Lothar Gajewsky, ☎ (02 09) 63 92 95

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 TeilnehmerInnen mit akuten Erkrankungen der Wirbelsäule und ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Bitte warme, bequeme Sportkleidung, Schuhe mit nicht färbenden Sohlen, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Ort: FBW/Saal
Zeit: ab 01.09.2015,
dienstags von 19.30 – 20.30 Uhr
Kosten: 41 € für 13 Termine (erm. 29 € / HP 21 €)
Veranstalter: VHS
Kurs: 8600
Leitung: Stephanie Netta
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 518
oder vhs@herten.de

Ort: Christy-Brown-Schule, Herten
Zeit: 28.08. – 04.12.2015,
freitags von 17 – 18 Uhr
(nicht am 02.10., 09.10. und 16.10.2015)
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

Gute-Laune-Diät

Willkommen bei der Gute-Laune-Diät!

Sie erwartet ein Fünf-Wochen-Programm mit Informationen zu gesunder, vollwertiger und mediterraner Ernährung nach den Richtlinien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Gut essen, dabei gesund und sanft abnehmen – das geht ganz effektiv mit dieser Gute-Laune-Diät. Abnehmen geht besser durch Bewegung! Deshalb gibt es nach jedem Treffen eine anschließende Bewegungseinheit (nach Absprache mit den Teilnehmern): „Walking für Jedermann.“

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

Ort: FBW, Raum 4

Zeit: 19.08. – 19.09.2015,
jeweils mittwochs von 18 – 19.30 Uhr

Kosten: 59 € für 10 UE

Leitung: Gabriele A. Keller (Trainerin für PE nach Jacobsen, Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungstrainerin, Diabetesassistentin)

Anmeldung: Gabriele A. Keller, ☎ (01 79) 2 77 05 69
oder FBW, ☎ (0 23 66) 303 471



Foto: Tim Reckmann_pixelio.de



Foto: Nadhiyah

Orientalischer Tanz

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

Kurse für Frauen

Gruppe Samara

Ort: Kinderraum

Zeit: montags von 18.15 – 19.25 Uhr

Gruppe Filil

Ort: Gymnastikraum
Zeit: montags von 19.30 – 21 Uhr

Gruppe Asiyah

Ort: Gymnastikraum
Zeit: mittwochs von 19.45 – 20.45 Uhr

Tribal-Treffen und Workshops

Ort: Gymnastikraum
Zeit: freitags von 19.15 – 20.30 Uhr

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

Bitte vormerken:
Nächstes Orientcafé am 12.12.2015!

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

Aktiv und gesund mit Seniorentanz – ab 55 plus

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Square Dance

Square Dance ist ein nordamerikanischer Volkstanz und hat seinen Ursprung im alten Europa. Fetziges Musik aus dem Country-, Pop- und Rockbereich und Tanzspaß mit netten Leuten steht 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 07.08.2015, freitags von 19 – 21 Uhr
 Kosten: 10 € im Monat
 Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
 Anmeldung: Ute Orlowski, ☎ (0 23 66) 8 44 33

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 vorbeischauen. Hierzu ist keine eigene mobile Pole-Stange erforderlich.

Ort: Gymnastikraum

Zeit: dienstags von 18.30 – 20 Uhr
(nach vorheriger Absprache)

Information: Linda Wuttke (Lwuttke@gmx.de) und
Eva Renneckendorf
(Eva.Renneckendorf@web.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 : FBW, Raum 5

Zeit: ab 17.08.2015,
jeweils montags von 17 – 19 Uhr

Kosten: 48 € im Monat

Leitung: Irena Scholz

Anmeldung: Irena Scholz, ☎(0 23 61) 90 95 67



Irena Scholz

Erwachsene

Patchwork-Kurs

Sie nähen gerne und sind kreativ?

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

Was ist Patchwork?

Eine Patchwork-Arbeit besteht aus drei Textilschichten: einer Patchworkoberseite mit dem Muster, einer Füllung und einer Rückseite. Damit sich die einzelnen Stofflagen beim Gebrauch oder Waschen nicht verschieben 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: FBW, Raum 5

Termine: **Kurs 1:** Dienstag, 01.09., 08.09., 15.09. und 22.09.2015

Kurs 2: Samstag, 05.09., 12.09., 19.09. und 26.09.2015

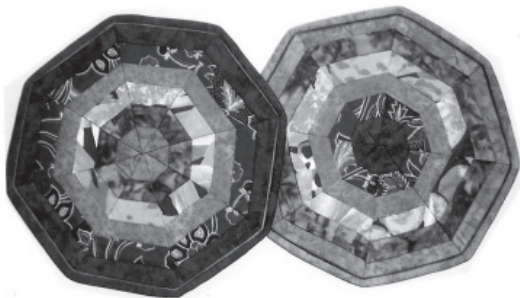
Uhrzeit: jeweils von 10 – 13 Uhr,

Gebühr: je Kurs 50 € (mittels Überweisung)

Anmeldung: Gundula Schwamborn-Meise,

☎ (02 09) 39 90 18

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



Flipcharts visualisieren – auch ohne Talent

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 zeichnen zu können?

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie die Kernpunkte von Aussagen mit minimalen Mitteln kreativ und überzeugend auf einem Flipchart darstellen können.

Es bedarf nur der richtigen Werkzeuge, einiger Tricks und Kniffe und etwas Übung, um gut und aussagekräftig zu visualisieren. Max. Teilnehmerzahl: 8

- Ort: Mehrzweckraum 5 (FBW)
 Zeit: Freitag, 21.08.2015, von 14 – 19 Uhr
 Kosten: 55 € (incl. Material und kleiner Überraschung)
 Leitung: Marion Knitter
 Methoden: Vortrag, Einzelarbeit, Diskussion, Übungen
 Zielgruppe: jeder, der Vorträge hält (z. B. Trainer, Moderatoren, Projektmanager etc.)
 Anmeldung: mk!Coaching, Marion Knitter,
 ☎ (0 23 66) 9 31 92 16
 oder info@mkcoaching.de



Foto: S. Hofschlaeger_pixelio.de

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

Ort: FBW, Werkraum im Keller

Zeit: freitags von 17 – 20 Uhr

Kosten: kostenlos, ggf. können Materialkosten entstehen

Alter: Grundsätzlich sind alle Altersgruppen willkommen.

Jugendlichen wird aber der Besuch der Jugendgruppe am Montag empfohlen.

Veranstalter: Flugmodellsportvereinigung Vest e.V.

Leitung: Michael Erlebach

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

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





VHS: Plastisches Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Ort: FBW, Töpferraum
 Zeit: **Kurs 1:** 03.09. – 03.12.2015,
 donnerstags von 16.30 – 18.45 Uhr
 Kurs-Nr.: 5274
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Ilse Weisel

Ort: FBW, Töpferraum
 Zeit: **Kurs 2:** 03.09. – 03.12.2015,
 donnerstags von 19 – 21.15 Uhr
 Kurs-Nr.: 5276
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Ilse Weisel

Für beide Kurse

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

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 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 Kursteilnehmer orientieren.

Ort: FBW, Raum 4
Zeit: 24.09. – 10.12.2015,
donnerstags 9 – 10.30 Uhr
Kosten: 50 € (erm. 35 € / HP 25 €)
für 10 Termine (20 UStd)
Veranstalter: VHS
Kurs-Nr.: 7316
Leitung: Anne Ott
Anmeldung : VHS, ☎ (0 23 66) 303 581
oder vhs@herten.de

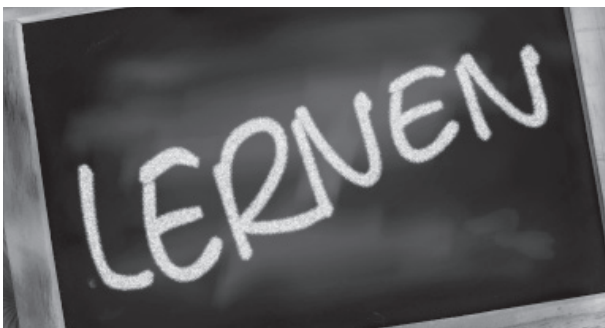


Foto: Gerd Altmann_pixeliod.de

Kurse der Stufe C1

Ich kann mühelos Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen und auch langen, unstrukturierten Redebeiträgen folgen. Ich kann längere komplexe Sachtexte und literarische Texte verfassen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.

Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und dabei den angemessenen Stil wählen.

Monday Morning Small Talk, Stufe C

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: FBW, Raum 4
 Zeit: 31.08. – 07.12.2015,
 montags 9.20 – 11.50 Uhr
 Kosten: 98 € (erm. 69 € / HP 49 €)
 für 13 Termine (39 UStd)
 Veranstalter: VHS
 Kurs-Nr.: 7460
 Leitung: Belinda Boyd
 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 (Stadtssportverband)**Treffpunkt Kraftraum der Rosa-Parks-Schule**
(Gesamtschule)

Dienstag	19 bis 21 Uhr
Donnerstag	19 bis 21 Uhr



Kururlaub 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



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

Aikido

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

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

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

Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Ort: Saal

Zeit: ab 13.08.2015,
jeweils donnerstags von 17.30 – 19 Uhr

Alter: ab 7 Jahren

Veranstalter: Aikido-Club Herten e. V.

Anmeldung

und Infos: ☎ (0 23 65) 6 29 64

Modellflugzeuge bauen und fliegen

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

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

Die Betreuung der Jugendlichen erfolgt durch den Jugendreferenten der FSV und mehrere erfahrene Modellflieger, die natürlich beim Bauen und Einfliegen der Modelle hilfreich zur Seite stehen. Die Jugendlichen

werden zunächst über den Bau einfacher Modelle an den Modellbau herangeführt. An geeigneten Tagen und in den Sommermonaten werden Sie auf dem Modellflugplatz in der Ried, Heideweg, Herten (in der Nähe der Windkraftanlage), durch die Fluglehrer der FSV unterrichtet.

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

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

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

Ort: FBW, Werkraum im Keller
Zeit: ab 17.08.2015, montags von 17.30 Uhr – 19.30 Uhr, freitags von 17 – 20 Uhr
Teilnahme: Probemitgliedschaft
(versicherungstechnisch notwendig)
Veranstalter: Flugmodellsportvereinigung Vest e.V.
Leitung: Michael Erlebach, ☎ (0 23 65) 1 43 56
Anmeldung: Volker Ohlendorf
Webmaster
der FSV: Jörg Walter



Dancing Kids

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

Ort: Saal

Zeit: ab 18.08.2015,
dienstags von 16 – 17 Uhr
für 4- bis 6-jährige Kinder
von 17 – 18.30 Uhr
für 7- bis 11-jährige Kinder

Kosten: 6 € im Monat

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung und

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

CreativWerkstatt

Abgehoben! Die Physik des Fliegens und der Töne

Warum fliegt eigentlich ein Flugzeug? Und warum fliegt ein Heißluftballon?

Bei verschiedenen Experimenten könnt ihr selbst ausprobieren, was sich alles durch die Luft bewegt. Dabei sind Flugobjekte nicht das Einzige. Auch der Schall fliegt uns täglich um die Ohren. Aber was ist das überhaupt? Und wie produzieren Musikinstrumente Schall? Diesen und anderen Fragen wollen wir auf den Grund gehen.

Workshop für Kinder von 6 bis 10 Jahren (max. 10 Teilnehmende)

Ort: Werkstatt der FBW

Zeit: 12./13.09.2015 (2 Treffen),
Sa./So. von 14 – 17 Uhr

Kosten: 22 €

Kurs-Nr.: 3711

Veranstalter: CreativWerkstatt Herten

Leitung: Maren Cottin

Material: inkl. Material und Erfrischungen,
Verpflegung für den Tag bitte
mitbringen!

Anmeldung: ☎ (0 23 66) 307 805



Musikschule Herten Instrumentalunterricht

Die Musikschule bietet Instrumentalunterricht in nahezu allen Holz-, Schlag-, Zupf-, Saiten- und Tasteninstrumenten an. Da die Nachfrage sehr groß ist, empfehlen wir, sich bei Interesse für ein Instrument rechtzeitig in der Musikschule Herten, Konrad-Adenauer-Str. 23, 45699 Herten, anzumelden.

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

Alter: ab 2 Jahren

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

Anmeldung

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



Foto: günther gumhold_pixelio.de



Schon gewusst?

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

Neben einem geeigneten Raum mit einer kleinen Küche (mit Herd und Kühlschrank) bieten wir Möglichkeiten zum Klettern, Toben sowie verschiedene Spielgeräte an. Die Kosten betragen derzeit 7,50 €/Stunde.

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



Kururlaub um die Ecke!

Wellness in Herten –
Wohlgefühl garantiert.



copa oase

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





Veranstaltungen

Interessens-
gemeinschaften

Kindertheater

Bürgerfunk

Flohmarkt

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

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

Die Caféthek bietet 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: • 23.08.2015 • 20.09.2015
 • 18.10.2015 • 08.11.2015
 • 13.12.2015
 Zeit: Aufbau ab 13 Uhr (innen und außen)
 Verkauf: von 13.30 – 16 Uhr
 Preis: Standgebühr 5 Euro für innen und außen
 Anmeldung: FBW/Servicestelle für den Sport,
 ☎ (0 23 66) 303 303

Nur mit Anmeldung und Bezahlung im Voraus!

Bezirksausschusssitzungen

- Dienstag, 08.09.2015
- Dienstag, 10.11.2015

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

DRK – Blutspendetermine in der FBW

Achtung! Geänderter Wochentag!

- Montag, 17.08.2015 (15.30 bis 20 Uhr)
 - Montag, 09.11.2015 (15.30 bis 20 Uhr)
-

Interessensgemeinschaften:

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

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

Skat montags von 19 – 22 Uhr

Stricken donnerstags ab 15 Uhr

Krabbelgruppe mittwochs von 10.30 – 12 Uhr

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

Kindertheater (Kithea): Rumpelfrosch im Glück

Ein Grimmix

Zwei Schauspieler möchten das schönste Märchen der ganzen Welt spielen. Nur leider können sie sich nicht einigen, welches das ist. Jeder möchte ein König oder ein Held sein. Doch wer spielt den glitschigen Frosch oder das hässliche Rumpelstilzchen. Dann geht auch noch das Märchenbuch verloren... Kurzum, wenn nichts funktioniert, ist alles möglich! Für die beiden Darsteller die perfekte Ausgangslage, die bekanntesten Märchen der Brüder Grimm in völlig neuem Zusammenhang auf die Bühne zu bringen. Auf komische und liebevolle Weise schlüpfen die beiden in die unterschiedlichsten Rollen und sieben grimmsche Märchen, darunter Rotkäppchen, Rumpelstilzchen, der Froschkönig und Schneewittchen werden zu einem rasanten Märchenmix verwoben. Licht, Livemusik und Bühneneffekte schaffen eine Atmosphäre, die die ganze Familie verzaubert.

Geeignet ab 5 Jahren

Ort: FBW, Saal

Termin: Sonntag, 15.11.2015, 15 Uhr

Eintritt für jeden: 3 €

Veranstalter: Kulturbüro

Infos: ☎ (0 23 66) 303 541

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



Foto: Theater 1+1

Vorankündigung Kindertheater

Sonntag, 24.01.2016, 15 Uhr

Löwenzahn und Seidenpfote –

Figurentheater Hille Pupille – ab 4 Jahre

Eine Theaterinszenierung nach dem gleichnamigen
Buch von Janosch

Sonntag, 13.03.2016, 15 Uhr

Eliot und Isabella

Ein Theaterstück über Freundschaft für die ganze
Familie, für Kinder ab 4 Jahren.

Wichtiger Termin:

Samstag, 07.11.2015, 10 bis 14 Uhr

Hausmesse in der FBW

Freizeit, Bewegung, Wohlfühlen

Eintritt ist frei!

Allgemeiner Hinweis:

An sogenannten Brückentagen ist die FBW geschlossen, ebenso in der Zeit vom 23.12.2015 – 03.01.2016.

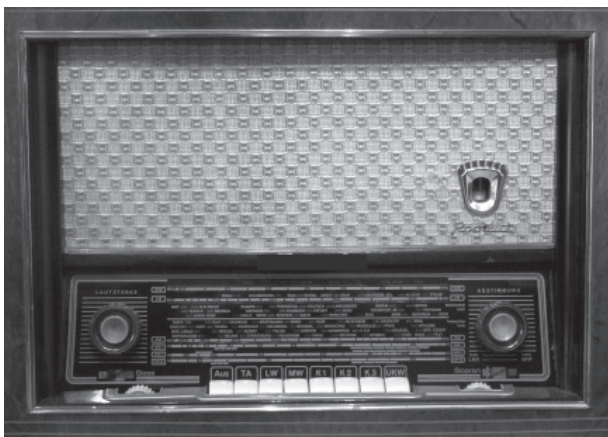


Foto: tom2525_pixelio.de

VHS: Bürgerfunk: Wir machen Radio

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

Das Thema? Können Sie sich selbst aussuchen! Hauptsache, es ist ein lokales.

Ob kritisch oder lustig, ob neu, unbekannt, verbesserungswürdig oder zum Nachdenken anregend, ob sozial oder politisch: Sie dürfen (fast) alles, was in unserer Stadt passiert, publik machen und senden! Das Ziel ist, die TeilnehmerInnen dahin zu führen, einen sendefähigen Beitrag selbstständig zu erstellen. Ob in Form eines Interviews, eines gebauten Beitrags, einer Straßenumfrage, einer Diskussion, eines Hörspiels oder einer Reportage. Hier können Sie Ihre journalistische Kreativität ohne die Zwänge der Profi-Redakteure ausleben.

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

Die Sendungen strahlt unser Lokalsender „Radio Vest“ in Recklinghausen im Rahmen des Bürgerfunks aus.

Sonntags von 20 bis 21 Uhr und die Wiederholung am jeweils darauf folgenden Mittwoch von 21 bis 22 Uhr.

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

Im Internet unter: www.radiovest.de. Dort „webradio“ anklicken, Werbung abwarten!

Ort: Raum 5
Zeit: ab 16.09.2015 – 03.02.2016,
mittwochs von 19 – 21.15 Uhr
(8 Termine, 24 Ustd), meist vier-
zehntäglich und nach Vereinbarung
Kosten: entgeltfrei
Kurs-Nr. 1154
Veranstalter: VHS
Leitung: Franziska Gerk
Anmeldung: ☎ (0 23 66) 303 581
oder vhs@herten.de

Kooperationspartner der FBW:

Kindergarten Sternschnuppe

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

Bürgerbüro Westerholt

☎ (0 23 66) 303 165
Öffnungszeiten: Montag und
Dienstag von 8 – 12 Uhr
Donnerstag von 8 – 12.30 Uhr
und 13.30 – 17.30 Uhr

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

Servicestelle für den Sport

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

www.fbw-herten.de • fbw@herten.de

Sportbüro / Stadtssportverband Herten e. V.

Kuhstraße 49, 45701 Herten

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

